

## **«СОГАЗ-Мед»: о факторах риска развития и мерах профилактики сахарного диабета**

Сахарный диабет — серьезное, длительное «хроническое» заболевание, которое возникает при повышенном уровне глюкозы в крови, поскольку организм не способен производить достаточное количество гормона инсулина или не может эффективно использовать тот инсулин, который он производит, т.е. развивается инсулинорезистентность. Инсулин является важным гормоном, вырабатываемым поджелудочной железой, он позволяет глюкозе из кровотока поступать в клетки. Отсутствие инсулина или неспособность клеток реагировать на него, приводит к повышению уровня глюкозы в крови (гипергликемия). Сахарный диабет может привести к повреждению многих органов, к опасным для жизни осложнениям, таким как: сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) с развитием сердечной недостаточности, поражение периферических нервов с развитием полинейропатии, поражение почек (нефропатия и почечная недостаточность), заболевания глаз, что приводит к снижению остроты зрения и даже слепоте. Однако, при ранней диагностике и соответствующем лечении диабета, эти серьезные осложнения можно отсрочить или вообще предотвратить.

Диабет I типа может развиваться в любом возрасте, но чаще всего встречается у детей и подростков, его называют «диабетом молодых». При диабете I типа организм вырабатывает очень мало инсулина или вообще не вырабатывает его, а это означает, что человеку нужны ежедневные инъекции инсулина, чтобы поддерживать уровень глюкозы в крови под контролем. Несвоевременная диагностика и лечение диабета I типа может привести к коме и даже смерти.

Диабет II типа чаще встречается у взрослых и составляет около 90% всех случаев этого заболевания, нередко возникает у людей с избыточной массой тела и низкой физической активностью. Краеугольным камнем лечения сахарного диабета II типа является изменение образа жизни, включающее повышенную физическую активность и рационально сбалансированное питание. Однако со временем большинству людей с диабетом II типа потребуется приём сахароснижающих пероральных препаратов или инъекции инсулина, чтобы поддерживать уровень глюкозы в крови.

Гестационный диабет (ГСД) — это тип заболевания, который характеризуется высоким уровнем глюкозы в крови во время беременности и может вызвать осложнения как у матери, так и у ребенка. ГСД обычно исчезает после беременности, но перенесшие ГСД женщины и их дети подвергаются повышенному риску развития сахарного диабета II типа в более позднем возрасте.

### **Существует ли группа риска?**

Да, конечно, она есть. Диабет I типа передается чаще всего по наследству. Также риск увеличивается при воспалении тканей поджелудочной железы, после травм и инфекций.

В группе риска по заболеванию сахарным диабетом II типа находятся люди:

- имеющие избыточную массу тела (ИМТ более  $25\text{kg}/\text{m}^2$ ), особенно так называемое абдоминальное ожирение;
- старше 45 лет;
- страдающие артериальной гипертензией;
- ведущие привычно малоподвижный образ жизни;
- с нарушениями холестерина обмена (повышенное содержание триглицеридов, низкое содержание ЛПВП);
- перенесшие гестационный диабет или рождение очень крупного плода;
- страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями;
- курящие.

### **Какие бывают симптомы и признаки сахарного диабета?**

- Аномальная жажда и сухость во рту
- Учащенное мочеиспускание, преимущественно в ночные часы
- Повышенная утомляемость
- Постоянное чувство голода
- Внезапная потеря веса
- Снижение остроты зрения
- Нарушения чувствительности в руках и ногах
- Медленное заживление ран и рецидивирующие инфекции.

Особенность течения сахарного диабета II типа — симптомы болезни обычно не так очевидны, как симптомы диабета I типа, и с момента заболевания до постановки диагноза могут пройти годы, нередко диагноз сахарного диабета II типа устанавливают уже при наличии осложнений.

## **Возникает вопрос: можно ли снизить риск развития диабета?**

К сожалению, развитие сахарного диабета I типа предотвратить невозможно, на данный момент причина возникновения его неизвестна, а меры профилактики не разработаны. Риск же развития сахарного диабета II типа можно снизить.

Его главные причины — снижение физической активности, неправильное питание: преобладание в рационе большого количества углеводов, рафинированной пищи (десерты, выпечка, фастфуд и т.д.). В связи с этим заболевание стремительно молодеет, поскольку с ростом показателей детского ожирения оно стало более распространенным среди молодежи.

### **Простые шаги к снижению риска**

#### **1. Контролируйте свой вес.**

Избыточный вес является наиболее распространённой причиной диабета II типа.

#### **2. Соблюдайте правильный, индивидуально подобранный рацион питания.**

Такая профилактика дается современному человеку сложно, но без строгой растительной диеты все остальные меры практически бесполезны. Употребление продуктов с большим содержанием пищевых волокон, которые нормализуют работу кишечника и понижают уровень холестерина – бесценно. К таким продуктам относятся все фрукты и овощи, бобовые, кисломолочные продукты, орехи и др. Лучше отказаться от чрезмерного употребления мучных изделий, сладостей, макарон и выпечки. Употребляйте хлеб, приготовленный только из цельных злаков.

#### **3. Время больше двигаться.**

Малоподвижный, сидячий образ жизни так же способствует развитию сахарного диабета II типа. Когда мы заставляем мышцы работать усерднее, улучшается их способность использовать инсулин и усваивать глюкозу. Физическая активность способствует снижению содержания сахара в крови и уменьшает потребность в инсулине. Благодаря этому снижается нагрузка на  $\beta$ -клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин. Не обязательно делать длительные, изнуряюще тяжелые упражнения, так, быстрая ходьба в течение получаса каждый день уже снижает риск развития болезни.

#### **4. Избегайте стрессов и не курите.**

Постоянные стрессы и переживания могут спровоцировать развитие сахарного диабета II типа. Во время стресса в организме вырабатываются гормоны – адреналин, кортизол, норадреналин (глюкокортикоиды). Длительное, избыточное выделение гормонов стресса не только повышает уровень глюкозы, но и снижает чувствительность тканей к инсулину. Курение также снижает сопротивляемость организма к сахарному диабету и увеличивает содержание глюкозы в крови.

### **Диабет и диспансеризация**

Люди с сахарным диабетом могут не подозревать о существовании у них болезни, и это приводит к прогрессированию патологических изменений в организме. В таких условиях очень важной задачей становится ранняя диагностика сахарного диабета. Страховая компания «СОГАЗ-Мед» напоминает: прохождение ежегодных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации поможет определить факторы риска, повышен ли уровень глюкозы в крови, т.е. вовремя выявить преддиабет и в итоге — предупредить развитие сахарного диабета. В рамках ежегодных профилактических мероприятий проводится скрининг на содержание глюкозы в крови, антропометрия и определение индекса массы тела для выявления ожирения, анкетирование для выявления жалоб пациента, возможно связанных с сахарным диабетом.

Чем раньше будет поставлен правильный диагноз, тем легче преодолеть болезнь, предупредить осложнения и продлить жизнь. Диабет молодеет, поэтому Минздравом России внесены изменения в Порядок проведения профилактических медосмотров несовершеннолетних, согласно которым обследование детей в возрасте 6 лет дополнено осмотром детского эндокринолога. Еще одно новшество — включение во второй этап диспансеризации у взрослого населения исследования уровня гликированного гемоглобина в крови. Показатель отражает максимальное повышение сахара в крови за период 60 – 120 дней.

### **Зачем нужно диспансерное наблюдение?**

В первую очередь для оценки адекватности терапии сахарного диабета, своевременного выявления и предупреждения осложнений, иных состояний, их профилактики, а также для осуществления медицинской

реабилитации пациентов. На каждом приеме врач оценивает состояние пациента, назначает необходимые обследования и лечение, проводит краткое профилактическое консультирование. Также уточняется диагноз и, при необходимости, проводится коррекция лечения.

Компания «СОГАЗ-Мед» напоминает, что достичь высокой эффективности лечения можно только совместными усилиями врача и пациента. Для сохранения своего здоровья важно своевременно проходить профилактические мероприятия. Диспансерное наблюдение, наряду с диспансеризацией и профилактическими медицинскими осмотрами, проводится для пациентов бесплатно по полису обязательного медицинского страхования.

В помощь людям с сахарным диабетом компания «СОГАЗ-Мед» реализовала на сайте информационный проект «PRO.Диабет». Этот полезный ресурс содержит ответы на популярные вопросы о сахарном диабете, рассказывает о возможностях диагностики и лечения в рамках ОМС, о правах застрахованных и многом другом. Ознакомиться с материалами можно на [сайте](#) компании.

