

Цукровий діабет

Цукровий діабет – хронічне захворювання, основною ознакою якого є підвищений вміст цукру у сироватці крові. Причиною лікарі називають нестачу в організмі рівню інсуліну або значне зменшення ефекту його дії.

Цукровий діабет отримав статус глобальної пандемії завдяки масштабному і стрімкому розповсюдженню. Сталося це через тотальні зміни у способі життя усього людства: шалені темпи розвитку технологій та урбанізація призвели до зміни харчових звичок і значного зменшення фізичної активності.

Хоча цукровий діабет є серйозною хворобою, за умови застосування належних заходів можна навчитися успішно його контролювати і зберігати повноцінне активне життя.

Для комфортного існування, та й для існування взагалі, наш організм потребує регулярного енергопостачання – достатньої кількості енергії, яка має надходити з харчовими продуктами. Перетворення цих продуктів на енергетичні «бонуси» є природним обміном речовин, одним з найважливіших процесів нашого тіла. Отримуючи їжу, наше тіло пропускає харчі через шлунок та кишківник і розкладає все отримане на окремі простіші речовини.

Три найголовніші складові будь-якої їжі – білки, жири та вуглеводи. Кожна складова є джерелом потрібних для організму речовин: білки перетворюються на амінокислоти, жири стають жирними кислотами, а вуглеводи дають нам глюкозу (простіше кажучи, цукор). Новоутворені речовини стають складовими крові й з її течією надходять до всіх клітин організму.

Глюкоза, що потрапляє до крові після того, як ми поїмо, – це і є наше паливо, необхідна організму енергія. Але засвоїти її наше тіло у змозі лише за допомогою гормону інсуліну, який продукують спеціальні бета-клітини підшлункової залози. Інсулін відіграє важливу роль в організмі, одна з його основних функцій – “відчиняти” клітини нашого тіла для потрапляння глюкози всередину.

Організм здорової людини постійно підтримує вміст глюкози в крові на належному рівні:

натще – від 4,0 до 6,1 ммоль/л; після прийому їжі – до 7,8 ммоль/л.

Якщо у людини є цукровий діабет, її організм або взагалі не виробляє інсулін, або виробляє його недостатньо, або є недостатньо чутливим до виробленого інсуліну. При діабеті рівновага між концентрацією глюкози в крові і кількістю інсуліну, необхідною для його засвоєння, порушена, внаслідок чого рівень глюкози зростає.

При високому рівні цукру в крові – цей стан називають «гіперглікемія» – частина глюкози виділяється з сечею. Таким чином організм намагається видалити надлишок глюкози, що не потрапила до клітин. Але цього буває недостатньо. При недостатній кількості або зниженій ефективності інсуліну клітини організму не можуть засвоювати глюкозу і тому її рівень в крові значно підвищується.

Оскільки глюкоза в клітини не потрапляє, вони не отримують необхідної енергії і починають «голодувати», незважаючи на постійно високу концентрацію глюкози в крові. Якщо не лікувати діабет, рівень глюкози буде постійно високим, що стане не тільки причиною поганого самопочуття, а й спричинить розвиток ускладнень з боку практично всіх органів та систем організму. Це обумовлене тим, що високий рівень глюкози в крові має токсичний вплив на дрібні та великі судини, які постачають кров у серце, очі, нирки і кінцівки.

Типи цукрового діабету

Існує кілька різних типів діабету:

- Діабет 1 типу – це аутоімунне захворювання. Імунна система атакує і руйнує клітини підшлункової залози, де виробляється інсулін. Незрозуміло, що спричиняє цей напад. Близько 10 відсотків людей, які страждають на діабет, мають цей тип.
- Діабет 2 типу виникає, коли ваше тіло стає стійким до інсуліну, а цукор накопичується у вашій крові.
- Предіабет виникає, коли рівень цукру в крові вищий за норму, але він недостатньо високий для діагностики діабету 2 типу.

- [Гестаційний діабет](#) – це високий рівень цукру в крові під час вагітності. Гормони, що блокують інсулін, який виробляється плацентою, викликають цей тип діабету.
- Нецукровий діабет – рідкісний стан, не пов'язаний із цукровим діабетом, хоча має схожу назву. Це інший стан, при якому нирки виводять із тіла занадто багато рідини.

Загальні симптоми діабету включають:

- підвищений голод
- підвищену спрагу
- втрату ваги
- часте сечовипускання
- нечіткий зір
- сильну втома
- виразки, які не загоюються

На додаток до загальних симптомів, у чоловіків із діабетом може спостерігатися зниження статевого потягу, еректильна дисфункція і слабка м'язова сила.

У жінок з діабетом також можуть бути такі симптоми, як інфекції сечовивідних шляхів, дріжджові інфекції та суха шкіра, що свербить. Симптоми діабету можуть бути настільки слабкими, що їх спочатку важко помітити. Якщо ви маєте хоча б один з симптомів, радимо відвідати лікаря або хоча б здати аналіз крові на глюкозу.

Причини діабету 1 типу

Лікарі точно не знають, що викликає діабет 1 типу. Чомусь імунна система помилково атакує та знищує продукуючі інсулін бета-клітини підшлункової залози. Гени можуть зіграти свою роль у деяких людей. Також можливо, що вірус ініціює атаку імунної системи.

Причини діабету 2 типу

Діабет 2 типу походить від поєднання генетики та факторів способу життя. Надмірна вага або ожиріння також збільшує ваш ризик. Надання зайвої ваги, особливо в животі, робить ваші клітини більш стійкими до впливу інсуліну на рівень цукру в крові.

Причини гестаційного діабету

Гестаційний діабет – це результат гормональних змін під час вагітності. Плацента виробляє гормони, які роблять клітини вагітної жінки менш чутливими до дії інсуліну. Це може спричинити високий рівень цукру в крові під час вагітності.

Жінки, що страждають від надмірної ваги, коли завагітніли, або надмірно набирають вагу під час вагітності, частіше хворіють на діабет вагітних. І гени, і фактори навколишнього середовища відіграють певну роль у запуску діабету.

Ризик діабету 1 типу

Людина має більше шансів захворіти на діабет 1 типу, якщо найближчі родичі мають це захворювання.

Ризик діабету 2 типу

- надмірна вага,
- вік від 45 років,
- хворіють найближчі родичі,
- низька фізична активність,
- гестаційний діабет,
- переддіабет,
- високий кров'яний тиск, високий рівень холестерину або високий рівень тригліцеридів,

Перевірте свій ризик розвитку діабету 2 типу – [пройдіть тест](#).

Ризик гестаційного діабету

Ваш ризик розвитку гестаційного діабету зростає, якщо ви:

- маєте надмірну вагу,
- старші за 25 років,
- мали гестаційний діабет під час минулої вагітності,
- народили дитину вагою понад 4.1 кг,
- маєте сімейну історію діабету 2 типу,
- маєте синдром полікістозу яєчників (СПКЯ).

Ускладнення цукрового діабету:

- серцеві захворювання, інфаркт та інсульт,
- нейропатію,
- нефропатію,
- ретинопатію і втрату зору,
- втрату слуху,
- пошкодження ніг, наприклад, інфекції і виразки, які не загоюються,
- шкірні захворювання, такі як бактеріальні та грибкові інфекції,
- депресію,
- деменцію.

Ускладнення гестаційного діабету

Неконтрольований гестаційний діабет може призвести до проблем, які стосуються як матері, так і дитини. Ускладнення, що впливають на дитину, можуть включати:

- передчасні пологи,
- вагу вище норми при народженні,
- підвищений ризик діабету 2 типу в подальшому житті,
- низький рівень цукру в крові,
- жовтяницю,
- мертвонародження.

У матері можуть розвинути такі ускладнення, як високий кров'яний тиск або діабет 2 типу. Вона також може потребувати кесаревого розтину.

Крім цього, зростає і ризик розвитку гестаційного діабету у матері при майбутній вагітності.

Лікування цукрового діабету 1 типу

[Інсулінотерапія](#) є основою лікування діабету 1 типу. Ін'єкційний інсулін замінює гормон, який ваш організм не здатний виробляти.

Існує чотири типи інсуліну:

- Швидкодіючий інсулін починає діяти протягом 15 хвилин, а його ефекти тривають від 3 до 4 годин.
- Інсулін короткої дії починає діяти протягом 30 хвилин і триває від 6 до 8 годин.
- Інсулін проміжної дії починає діяти від 1 до 2 годин і триває від 12 до 18 годин.
- Інсулін тривалої дії починає діяти через кілька годин після ін'єкції і триває 24 години або довше.

Лікування цукрового діабету 2 типу

Дієта та фізичні вправи можуть допомогти деяким людям впоратися з діабетом 2 типу. Якщо зміни способу життя недостатньо для зниження рівня цукру в крові, вам доведеться приймати ліки.

Лікування гестаційного діабету

Вам потрібно буде контролювати рівень цукру в крові кілька разів на день під час вагітності. Якщо він високий, змін у харчуванні та фізичних вправ може бути недостатньо для його зниження.

Лікар має пояснити вам цілі лікування, яким чином ви зможете це контролювати, а також пояснить свої рекомендації.

Цукровий діабет і дієта

Здорове харчування – центральна частина лікування діабету. У деяких випадках для контролю захворювання може бути достатньо тільки змінити дієту.

Дієта при діабеті 1 типу

Рівень цукру в крові підвищується або падає залежно від того, що ви їсте. Крохмалиста або цукриста їжа змушує рівень цукру в крові швидко зростати. Білки та жири спричиняють його поступове збільшення.

Ваш лікар може рекомендувати обмежити кількість вуглеводів, які ви вживаєте щодня. Вам також потрібно буде збалансувати споживання вуглеводів із дозами інсуліну.

Попрацюйте з дієтологом, який може допомогти вам скласти план харчування для діабету. Отримання правильного балансу білків, жирів та вуглеводів може допомогти вам контролювати рівень цукру в крові.

Дієта при діабеті 2 типу

Вживання правильних видів продуктів може як контролювати рівень цукру в крові, так і допомогти вам втратити зайву вагу.

Підрахунок вуглеводів є важливою частиною [харчування при цукровому діабеті 2 типу](#). Дієтолог може допомогти вам з'ясувати, скільки грамів вуглеводів потрібно з'їдати під час кожного прийому їжі.

Для того, щоб рівень цукру в крові залишався стабільним, намагайтеся харчуватися невеликими порціями протягом дня. Підкресліть здорову їжу, таку як:

- фрукти,
- овочі,
- цільного зерна,
- нежирний білок, такий як птиця та риба,
- корисні жири, такі як оливкова олія та горіхи.

Відкрийте для себе продукти, яких слід уникати, якщо у вас діабет.

Дієта при гестаційному діабеті

Харчування добре збалансованої дієти важливо як для вас, так і для вашої дитини протягом цих дев'яти місяців. Правильний вибір їжі також може допомогти вам уникнути ліків від діабету.

Слідкуйте за розмірами порцій і обмежуйте солодку або солону їжу. Незважаючи на те, що для годування дитини, що зростає, вам потрібно трохи цукру, слід уникати надмірної їжі.

Подумайте про те, щоб скласти план харчування за допомогою дієтолога. Вони забезпечать, щоб у вашому раціоні була правильна суміш макроелементів.

Діагностика цукрового діабету

Той, хто має симптоми діабету або має ризик захворювання, повинен пройти обстеження. Жінки регулярно тестуються на гестаційний діабет протягом другого або третього триместру вагітності.

Приблизно половина людей з діабетом 2-го типу навіть не підозрюють, що вони хворі. А половина тих, хто про це знає, не отримує ніякого лікування.

Чим раніше виявлено цукровий діабет та поставлено діагноз, тим швидше можна розпочати лікування. В першу чергу слід звернутися до сімейного лікаря, який може призначити наступну консультацію ендокринолога.

Профілактика цукрового діабету

Розвитку діабету 1 типу не можна запобігти, оскільки він викликаний проблемою з імунною системою. Проте багато інших факторів ризику діабету можна контролювати. Більшість стратегій [профілактики діабету](#) передбачає внесення простих змін у свій раціон та режим фізичної форми.

Якщо у вас був діагностований предіабет, ось кілька речей, які ви можете зробити, щоб затримати або запобігти діабету 2 типу:

- Виділіть щонайменше 150 хвилин на тиждень для аеробних вправ, таких як ходьба або їзда на велосипеді.
- Виключіть з раціону насичені жири і трансжири, а також рафіновані вуглеводи.
- Їжте більше фруктів, овочів і цільного зерна.
- Їжте меншими порціями.
- Спробуйте втратити хоча б **7%** ваги свого тіла, якщо у вас є надмірна вага або ожиріння (це легко визначити за допомогою [Калькулятора індексу маси тіла](#)).

Деякі типи діабету, як-от тип 1, викликані факторами, які не піддаються контролю. Іншим – як типу 2 – можна запобігти за допомогою правильного вибору їжі, збільшення активності та зниження ваги. Обговоріть з лікарем ващі потенційні ризики діабету. Якщо ви перебуваєте у групі ризику, здайте аналіз на рівень цукру в крові та дотримуйтесь порад лікаря щодо контролю цього рівня.

Діабет при вагітності

У жінок, які ніколи не хворіли на діабет, може раптово розвинутися гестаційний діабет під час вагітності. Гормони, що виробляються плацентою, можуть зробити ваше тіло більш стійким до впливу інсуліну.

Гестаційний діабет повинен зникнути після пологів, але сам факт його появи значно збільшує ризик захворіти на цукровий діабет пізніше. Діабет під час вагітності може також призвести до ускладнень для новонародженого, таких як жовтяниця або проблеми з диханням.

Діти можуть захворіти на діабет 1 і 2 типу. Взагалі, контроль рівня цукру крові особливо важливий для дітей і підлітків, оскільки хвороба може пошкодити такі важливі органи, як серце та нирки.

Діабет 1 типу – це аутоімунна форма діабету, яка часто починається в дитинстві. Одним з основних симптомів є частіше сечовипускання. Діти з діабетом 1 типу можуть почати мочити ліжко навіть після того, як вже привчилися користуватись горщиком або туалетом.

Сильна спрага, втома та голод – також ознаки стану. Важливо [вчасно розпізнати діабет 1 типу у дитини](#), щоб діти, які страждають на цукровий діабет 1 типу, негайно проходили лікування. Хвороба може спричинити високий рівень цукру в крові та зневоднення, а це може потребувати невідкладної медичної допомоги.

Діабет 2 типу теж може розвинутися у дитини. Раніше діабет типу 1 називали «ювенільним діабетом», оскільки тип 2 був настільки рідкісним у дітей. Зараз, коли все більше [дітей страждають від надмірної ваги або ожиріння](#), діабет 2 типу стає все більш поширеним у цій віковій групі.

За даними клініки Мейо, близько 40 відсотків дітей з діабетом 2 типу взагалі не мають симптомів. Захворювання часто діагностується під час періодичного фізичного огляду.

Нелікований діабет 2 типу може спричинити ускладнення протягом усього життя, включаючи захворювання серця, хвороби нирок та сліпоту. Здорове харчування та фізичні вправи можуть допомогти вашій дитині регулювати рівень цукру в крові та запобігти цим проблемам. Діабет 2 типу є дедалі все більш поширеним серед дітей і молодих людей. Якщо ви помічаєте будь-які з [ознак діабету у дитини](#), не зволікайте з візитом до лікаря або хоча б з аналізом на рівень цукру крові.

З повагою Старосамбірський відділ ДУ «Львівський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України».

Ми працюємо щоб Ви були здорові!