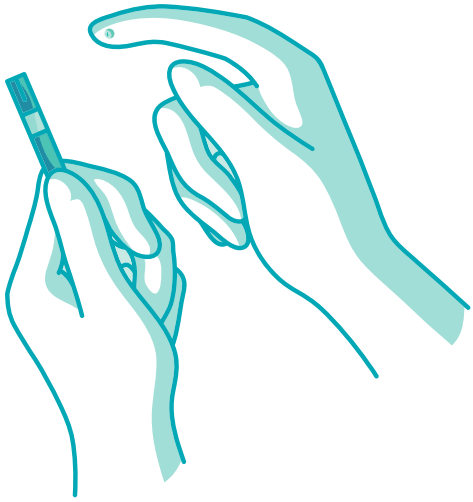
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2-ГО ТИПА

Сахарный диабет (СД) 2-го типа — наиболее распространенное хроническое заболевание, которое возникает из-за того, что поджелудочная железа недостаточно вырабатывает инсулин, а в тканях печени, мышц и жировой тканях организма развивается резистентность (сниженное восприятие) к инсулину.

В результате в крови повышается содержание глюкозы (сахара) крови. Поддержание здорового образа жизни, контроль уровня глюкозы крови, артериального давления и липидов крови позволяет предупреждать развитие осложнений СД 2-го типа, прежде всего сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркты, инсульты), повреждения сетчатки глаза, профилактика повреждения почек и предупреждает развитие диабетической стопы, которая может приводить к ампутации стопы.



Факторы риска:

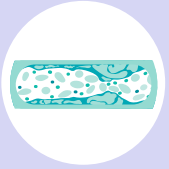
Сильная жажда

Потребность в мочеиспускании чаще обычной

Наличие близких родственников с СД 2 типа

Употребление алкоголя с вредными последствиями

Избыточная масса тела или ожирение



Гиперхолестеринемия

Низкая физическая активность

Курение

Артериальная гипертензия

Диагноз СД 2 типа может быть установлен врачом общей практики, если у пациента в течение двух разных дней в двух значениях глюкозы в плазме натощак установлены значения больше или равно 7,0 ммоль/л, либо в капиллярной крови больше или равно 6.1 ммоль/л.

Материалы подготовлены ВОЗ совместно с Министерством здравоохранения Республики Беларусь в рамках Совместного проекта «Поддержка усилий Республики Беларусь в национализации и локализации Целей устойчивого развития» при финансовой поддержке Российской Федерации.

ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА

Наиболее эффективный способ профилактики, отсрочки развития, а также лечения диабета 2-го типа — коррекция образа жизни.

Также могут понадобится лекарства для регулирования уровня сахара крови (таблетки), препараты для нормализации артериального давления, статины для снижения риска осложнений.

Для предупреждения осложнений важны: регулярные обследования у врача, контроль артериального давления и липидов (холестерина) крови, осмотры глазного дня и сетчатки, осмотры состояния стоп, анализы крови на гликолизированный гемоглобин HbA1c, анализы мочи.

Целевые значения уровня глюкозы крови:

Венозная плазма	Показатель
4,5–8	Глюкоза натощак, ммоль/л
< 9,0	Глюкоза через 2 часа после еды, ммоль/л
< 7,0	HbA1c, %

Рекомендуется:

1. Придерживаться общих принципов здорового питания (смотрите соответствующий раздел).
2. Ограничить калорийность рациона для умеренного снижения массы тела на 5%—10% в течение 3—6 месяцев. Резкие, нефизиологические ограничения в питании и голодание противопоказаны.
3. Отказаться от курения. Курение способствует снижению восприимчивости к инсулину в тканях.
4. Максимально уменьшить или отказаться от употребления алкоголя. Алкоголь —высококалорийный продукт, который временно снижает уровень глюкозы крови и способствует перееданию.
5. Физическая нагрузка подбирается индивидуально (ежедневные аэробные физические упражнения в течение 60 мин. или физические упражнения средней интенсивности не менее 150 мин. в неделю), с учетом возраста, осложнений СД, заболеваний и переносимости.