**Причины и профилактика диабета.**

Сахарный диабет – это заболевание, которое характеризуется хроническим повышением уровня сахара (глюкозы) в крови. В результате болезни возникает дефицит инсулина – гормона, вырабатываемого поджелудочной железой, что впоследствии приводит к нарушению обмена веществ. Сахарный диабет не является возрастным заболеванием, им охвачены все группы населения во всем мире. В медицинской практике выделяют **два основных типа сахарного диабета**.

**Сахарный диабет 1-го типа –** заболевание, в основе которого лежит резкое снижение или полное прекращение выработки инсулина поджелудочной железой. Диабетом 1-го типа болеют всего 5-10% диабетиков, обычно это люди до 30 лет. В их организме инсулин не вырабатывается. Поэтому они с самого начала заболевания нуждаются в инъекциях инсулина и строгом соблюдении диеты. Такой тип заболевания больше характерен для детей и молодых людей**. Сахарный диабет 2-го типа –** заболевание, при котором инсулин не только вырабатывается поджелудочной железой, но даже образуется его избыток. Таким типом диабета болеют примерно 90-95% всех диабетиков. Обычно диабет 2-го типа встречается у людей старше 40 лет. Большинство таких больных имеют избыточный вес. С их поджелудочной железой ничего не случилось, и она вначале вырабатывает достаточное количество инсулина. Но их организм потерял чувствительность к собственному инсулину. Причиной могут быть возрастные изменения, наследственность, но в первую очередь – ожирение ( нафаршированные жиром клетки потеряли чувствительность). Поэтому при лечении таких больных применяется диета и (не во всех случаях) таблетки, снижающие вес и повышающие чувствительность клеток к собственному инсулину. Если же Вы не соблюдаете диету и не принимаете регулярно таблетки, назначенные врачом, то и при сахарном диабете 2 типа может потребоваться лечение инсулином.

**Причины диабета**: наследственная генетическая предрасположенность, ожирение, вирусные инфекции, которые разрушают клетки поджелудочной железы (корь, краснуха, свинка), панкреатит, травма, острое воспаление, операция на поджелудочную железу, стрессовые состояния, атросклероз сосудов поджелудочной железы, некоторые онкологические, аутоиммунные заболевания, снижения иммунитета.

**Симптомы сахарного диабета 1-го типа:**

Чрезмерная жажда, снижения веса, частое мочеиспускание, общая слабость, сухость во рту, быстрое ухудшение самочувствие, часто возникающие инфекции, повышенная утомляемость, неспособность концентрировать внимание.

**Симптомы сахарного диабета 2-го типа:**

Чрезмерная жажда, сухость во рту, общая слабость утомляемость, потеря веса или его набор, тяжелое течение инфекции, ухудшение зрения, зуд кожи и медленное заживление ран.

**Профилактика диабета:**

Питание должно быть правильным и дробным не менее 4 раз в сутки ( частое употребление небольшими порциями), бросить курить, исключить алкогольные напитки, провоцирующие развитие сахарного диабета, рационализация труда и отдыха, закаливание организма и предупреждение вирусных инфекций, ограничить потребление тугоплавких жиров животного происхождения, резко ограничить количество углеводов ( сахар, белый хлеб, пиво, сладкие напитки), тщательно следить за давлением.

**Группа риска**

**К ней относятся люди:** с ожирением, ведущий малоподвижный образ жизни (при наличии ожирения),потребляющие много легкоусвояемые углеводы (сладости, белый хлеб, газированные напитки) и животных жиров, у которых имеются родственники больные диабетом (брат, мама, отец, сестра), женщины, родившие детей массой 4,5кг и более, люди, родившиеся с такой массой, женщины с беспричинными выкидышами и мертворождениями в анамнезе, нарушение углеводного обмена натощак.

Врач эндокринолог : Касымова Л.В.