



Сахарный диабет — это хроническое заболевание, возникающее в случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или, когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.



Инсулин – это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия — повышенный уровень содержания глюкозы в крови.

Диабет бывает первого и второго типов. Отдельно выделяют гестационный диабет, который может возникнуть у женщин во время беременности. При диабете 1 типа (ранее известного как инсулинозависимый), характерна недостаточная выработка инсулина. Причина не известна. Развивается состояние, при котором иммунная система полностью разрушает инсулиновые клетки поджелудочной железы. Человек нуждается в инъекциях инсулина всю жизнь. И ничего тут, к сожалению, изменить нельзя.

При диабете 2 типа (ранее именуемый как инсулиннезависимый) свой инсулин есть, но клетки, чувствительные к инсулину – клетки печени, мышечной и жировой ткани, – его не воспринимают и, соответственно, не реагируют на его присутствие, так как уменьшена чувствительность тканей организма. Наиболее распространен сахарный диабет II типа (90 %), который чаще всего возникает у людей с избыточной массой тела и низкой физической активностью.

Диабет первого и диабет второго типа – заболевания разные. Оба называются диабетом потому, что симптомы похожи.

Когда бить тревогу? Признаки диабета:

- постоянное чувство голода,
- постоянная жажда, ощущение сухости во рту,
- частое мочеиспускание (особенно ночью),
- увеличение веса либо необъяснимое (и иногда резкое) его снижение,
- слабость и быстрая утомляемость,
- нарушение зрения,
- плохое заживление даже маленьких ранок,
- склонность к воспалению и инфицированию кожи, десен,
- покалывание или снижение чувствительности в руках, ногах.

И только врач определит, первого он типа или второго.

Все слышаны о грозных осложнениях этого заболевания. Неконтролируемый диабет повышает риск инсульта и инфаркта в 4 раз. Диабет – основная причина потери зрения. Почечная недостаточность может развиваться в течение 5 лет. Нарушения кровообращения могут привести к незаживающим язвам, ампутации ног.

Именно поэтому на больных диабетом многие смотрят с сожалением. Сложилось устойчивое общественное мнение, что диабет – это приговор. Но диабет не заслуживает такой зловещей репутации. Да, осложнения есть и будут. Только вот причиной тому служит не столько само заболевание, сколько поздняя диагностика и собственное невнимательное отношение к болезни.

Три основные цели, которые стоят перед врачом и больным:

- профилактика осложнений как острых (диабетическая кома), так и хронических (со стороны многих органов);
- устранение симптомов заболевания;
- продление жизни.

В настоящее время разработаны эффективные методы контроля и лечения диабета, и если придерживаться этих современных методов, то эти цели будут достигнуты. Можно сказать, что «диабет – это не заболевание, а образ жизни».

правила, которые надо соблюдать, чтобы стать настоящей опорой для близкого человека с диабетом.

### **Правило № 1: Станьте экспертом по диабету.**

Первый шаг к эффективной поддержке – это глубокое понимание самого заболевания. Диабет – это не просто «проблема с сахаром», а сложное метаболическое расстройство, которое влияет на многие аспекты жизни человека. Диабет – это не приговор, а состояние, с которым можно научиться жить полноценно.

### **Правило № 2: Поддерживайте здоровый образ жизни всей семьей.**

Здоровое питание и регулярная физическая активность – краеугольные камни в управлении диабетом. Однако следовать этим принципам в одиночку может быть сложно и демотивирующе. Вот почему так важно создать поддерживающую среду в семье.

### **Правило № 3: Эмоциональная поддержка – ваш главный инструмент.**

Жизнь с диабетом может быть эмоционально истощающей. Постоянный контроль уровня глюкозы, необходимость следить за питанием и режимом могут вызывать стресс, тревогу и даже депрессию. Роль близкого человека – стать эмоциональным якорем, источником поддержки и понимания.

### **Правило № 4: Будьте готовы к экстренным ситуациям.**

Диабет может создавать опасные ситуации, особенно в случае резкого падения уровня глюкозы (гипогликемии). Задача – быть готовым к таким моментам и уметь оказать первую помощь.

### **Правило № 5: Поощряйте независимость и самоуправление.**

Поддержка не должна превращаться в гиперопеку. Задача – помочь близкому человеку стать экспертом в управлении своим состоянием, а не делать все за него.

Необходимо поощрять самостоятельность в контроле уровня глюкозы, планировании питания и физической активности. Необходимо помочь освоить современные технологии, такие как приложения для мониторинга диабета или системы непрерывного измерения глюкозы.

Необходимо помнить, что забота о человеке с диабетом – это также забота о себе. Не забывайте о своем собственном физическом и эмоциональном здоровье. Только будучи в хорошей форме, вы сможете оказать наилучшую поддержку своему близкому.

В конечном счете, жизнь с диабетом – это не ограничение, а новый образ жизни, который может сделать всю семью здоровее и сплоченнее.