Автор: Анна Песенко, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Диабет - это хроническое заболевание, которое характеризуется повышенным уровнем сахара в крови. Оно возникает из-за недостаточной выработки инсулина или нарушения его действия в организме. Диабет является одной из наиболее распространенных эндокринных болезней в мире, и по данным Всемирной организации здравоохранения, число людей, страдающих этим заболеванием, постоянно растет.

Существует два основных типа диабета: 1 тип и 2 тип. Первый тип, также известный как диабет молодых людей, развивается в результате аутоиммунного процесса, при котором иммунная система организма атакует и уничтожает клетки поджелудочной железы, ответственные за выработку инсулина. Второй тип диабета обычно развивается у людей старше 40 лет и связан с нарушением реакции клеток организма на инсулин (инсулинорезистентность). Этот тип диабета может быть связан с наследственностью, ожирением, неправильным образом жизни и другими факторами.

Симптомы диабета могут включать в себя частое мочеиспускание, чрезмерную жажду и аппетит, сильную утомляемость, сухость во рту, замедленное заживление ран и синяки на коже, а также изменения в зрении. Если не лечить, диабет может привести к серьезным осложнениям, таким как повреждение сосудов, нервной системы, почек и глаз. Поэтому важно своевременно обратиться к врачу при подозрении на диабет.

Диагноз диабета обычно ставится на основании анализа крови на уровень глюкозы. Также может быть проведен тест на толерантность к глюкозе или измерение уровня гликированного гемоглобина, который показывает средний уровень сахара в крови за последние 2-3 месяца.

Лечение диабета включает в себя изменение образа жизни (правильное питание, физическая активность), прием лекарств и инсулина при необходимости, а также регулярный мониторинг уровня сахара в крови. Важно следить за уровнем глюкозы, чтобы избежать острых осложнений, таких как гипогликемия (снижение уровня сахара в

крови) или гипергликемия (повышение уровня сахара в крови).

Помимо основного лечения, людям с диабетом необходимо следить за своим общим здоровьем, чтобы предотвратить развитие осложнений. Это включает в себя регулярные визиты к эндокринологу, контроль давления и холестерина, отказ от курения и умеренную физическую активность.

Предотвращение диабета также является важной задачей. Основными факторами риска являются ожирение, неправильное питание, недостаточная физическая активность и наследственность. Поэтому важно следить за своим весом, правильно питаться, вести активный образ жизни и регулярно проходить медицинские обследования.

В заключение, диабет - это серьезное заболевание, требующее постоянного контроля и управления. Следуя рекомендациям врача и ведя здоровый образ жизни, люди с диабетом могут жить полноценной и активной жизнью.