

Сахарный диабет: Просто о сложном

Визуальное руководство для неспециалистов по
механизмам, рискам и контролю заболевания.

Основано на данных ВОЗ и актуальных клинических рекомендациях.
информация ознакомительная, для установления диагноза и назначения лечения
требуется консультация врача

Масштаб скрытой эпидемии

830 млн

человек в мире живут
с диабетом (рост
с 200 млн в 1990 году).

~5 млн

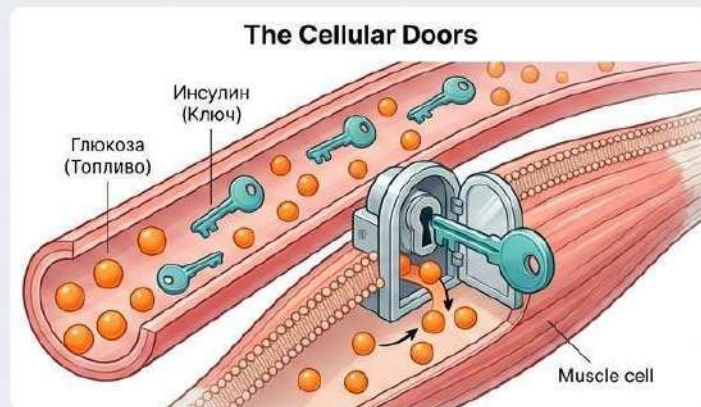
диагностированных
случаев в России
(включая 48 тысяч
детей).

>59%

взрослых пациентов (от 30 лет)
не получают необходимого лечения
для контроля заболевания.



Как работает здоровый обмен веществ



Топливо

Глюкоза (сахар) — это главный источник энергии для клеток организма. Мы получаем ее из пищи, и она циркулирует в крови.

Ключ

Инсулин — это гормон, который вырабатывается поджелудочной железой. Он работает как «ключ», который открывает двери клеток.

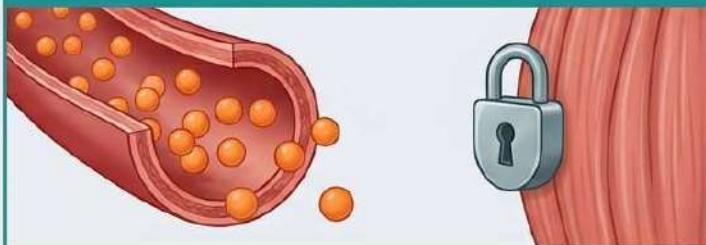
Механизм

Без инсулина глюкоза не может попасть внутрь клетки. В здоровом организме система работает идеально: сахар переходит из крови в клетки, обеспечивая их энергией.

Что такое диабет? (Системный сбой)

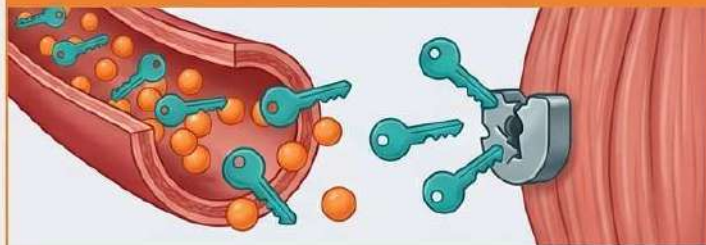
Сахарный диабет — это группа заболеваний, при которых возникает хроническая гипергликемия (устойчиво высокий уровень сахара в крови).

Сбой 1: Нет ключей



Поджелудочная железа не вырабатывает инсулин. Сахар остается в крови, потому что клеткам нечем «открыть двери».

Сбой 2: Сломан замок



Инсулин есть, но клетки теряют к нему чувствительность (инсулинорезистентность). Двери не открываются.

Итог один: клетки «голодают» без энергии, а избыток сахара в крови начинает разрушать сосуды.

Два главных типа: В чем разница?

	Диабет 1-го типа	Диабет 2-го типа
Доля пациентов	~6%	~93%
Возраст начала	В основном дети и подростки	В основном взрослые (старше 40 лет)
Причина	Аутоиммунное разрушение клеток (инсулин не вырабатывается)	Инсулинорезистентность (клетки не реагируют на инсулин)
Скорость развития	Внезапная (дни или недели)	Постепенная (годы)
Основное лечение	Пожизненные инъекции инсулина	Диета, движение, таблетки, иногда инсулин
Профилактика	В настоящее время невозможна	Можно предотвратить или отсрочить

Другие формы нарушения обмена



Гестационный диабет

- **Что это:** Повышение сахара в крови, возникающее во время беременности.
- **Особенность:** Часто протекает без симптомов и выявляется при скрининге (24-28 неделя).
- **Риски:** Обычно проходит после родов, но повышает риск развития диабета 2-го типа в будущем как для матери, так и для ребенка.



Преддиабет

- **Что это:** Нарушение толерантности к глюкозе. Сахар выше нормы, но еще не достигает диагноза «диабет».
- **Особенность:** Это «желтый свет» светофора. Человек находится в зоне высокого риска.
- **Риски:** Если не изменить образ жизни, преддиабет неизбежно трансформируется в полноценный диабет 2-го типа.

Кто в группе риска?

Развитие диабета 2-го типа — это часто результат сложения нескольких факторов.

Избыточный вес:
Индекс массы тела (ИМТ) больше 30. Особенно опасно скопление жира в области живота.



Метаболический синдром:
Сочетание ожирения, высокого артериального давления и повышенного уровня холестерина.



Риск Диабета 2 типа



Возраст: Риск значительно возрастает после 40 лет (хотя болезнь все чаще диагностируют у молодых).

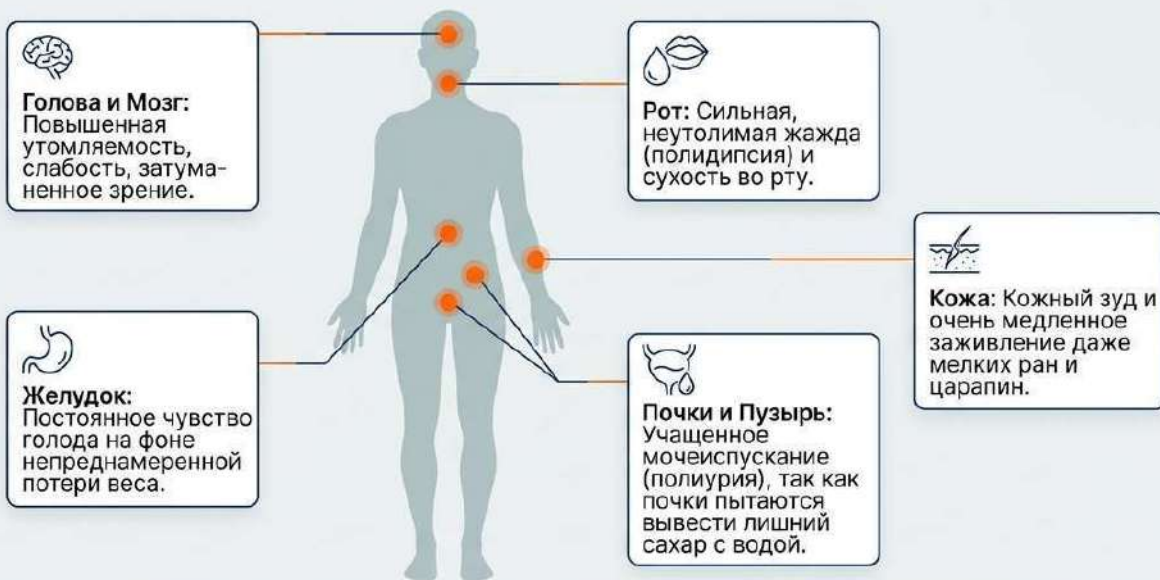


Генетика:
Наличие сахарного диабета у прямых родственников (родителей).



Малоподвижность: Сидячий образ жизни и недостаток физических нагрузок.

Тревожные сигналы организма



Внимание! При 1-м типе симптомы появляются резко (вплоть до запаха ацетона изо рта и потери сознания). При 2-м типе они могут быть скрытыми годами.

Чем опасен диабет? (Осложнения)

Избыток глюкозы действует как токсин, постепенно разрушая кровеносные сосуды и нервные окончания.



Глаза (Ретинопатия)

Повреждение мелких сосудов сетчатки. Может привести к необратимой потере зрения.



Сердце (Макроангиопатия)

Высокий сахар разрушает крупные сосуды, многократно повышая риск инфарктов и инсультов.



Почки (Нефропатия)

Почечная недостаточность. От диабета и заболеваний почек погибли более 2 млн человек в год.



Стопы (Нейропатия)

Потеря чувствительности и нарушение кровообращения. Приводит к незаживающим язвам и риску ампутации.

Осложнения развиваются постепенно на фоне длительно некомпенсированного сахара

Как обнаружить болезнь?

Ранняя диагностика — ключ к предотвращению наихудших последствий.



1. Глюкоза натощак

Базовый и недорогой анализ крови. Показывает уровень сахара в моменте после ночного голодания.



2. Гликированный гемоглобин (HbA1c)

«Память крови». Отражает средний уровень сахара в крови за последние 3 месяца.



3. Глюкозотолерантный тест

Проверка реакции организма на сахарную нагрузку. Выявляет скрытые проблемы и преддиабет.

Дополнительно: Врач также может назначить УЗИ сосудов, ЭКГ и осмотр глазного дна для оценки сопутствующих рисков.

4 опоры контроля над диабетом

Компенсация (Нормальный уровень сахара)

Образ жизни

Диета и движение.
Ограничение
«быстрых» углеводов
и контроль веса.
Базис для лечения
2-го типа.



Медикаменты

Таблетки.
Препараты (например,
метформин), которые
помогают клеткам
лучше усваивать сахар
или стимулируют
поджелудочную.



Инсулинотерапия

Инъекции.
Жизненно необходимы
при 1-м типе. При 2-м
типе назначаются при
сильном истощении
поджелудочной
железы.



Мониторинг

Самоконтроль.
Регулярное измерение
сахара глюкометром
или датчиками (НМГ),
контроль давления
и уровня холестерина.



Щит профилактики

Диабет 2-го типа можно предотвратить или отсрочить, изменив образ жизни.

Нормализация веса:

Поддержание здоровой массы тела. Снижение веса даже на 5-7% резко улучшает чувствительность клеток к инсулину.

Здоровое питание:

Отказ от сладких напитков, фастфуда и избытка насыщенных жиров. Упор на клетчатку и цельные продукты.



Движение:

Минимум 150 минут физической активности умеренной интенсивности в неделю (например, быстрая ходьба).

Отказ от курения:

Курение повреждает сосуды и усугубляет инсулинорезистентность. Отказ от табака снижает риск осложнений.

Главный вывод

«Диабет — это серьезное заболевание, но им можно управлять. А диабет 2-го типа в большинстве случаев можно предотвратить».

Знание — сила

Понимание того, как работают ваши «клеточные двери», помогает принимать правильные решения.

Дисциплина — лекарство

Диета и движение работают не хуже, а часто и лучше таблеток на ранних стадиях.

Действие

Сдавайте анализ на уровень глюкозы натощак хотя бы раз в год. Ранний контроль сохраняет качество жизни.