**[Сахарный диабет не болезнь, а образ жизни](http://%D0%B3%D0%B0%D0%B7%D0%B5%D1%82%D0%B0-%D0%B2%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4.%D1%80%D1%84/article/87701/)**

По определению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, сахарный диабет является проблемой всех возрастов и стран. В настоящее время сахарный диабет занимает третье место среди непосредственных причин смерти после сердечнососудистых и онкологических заболеваний. Можно ли при диабете прожить полноценную жизнь нам рассказала эндокринолог ГБУЗ РБ Буздякской ЦРБ Эльвира Хасанова.

**- Эльвира Зиряковна, расскажите, пожалуйста, насколько распространён сахарный диабет в Буздякском районе.**

- В настоящее время на учёте с сахарным диабетом в Буздякском районе состоит 777 человек, и считается, ещё столько же не знают о своей болезни. Это в первую очередь касается сахарного диабета второго типа.

**- Каковы первые симптомы диабета?**

- Симптомы сахарного диабета второго типа проявляются очень слабо, и длительное время заболевание может протекать в скрытой форме. Одна из основных проблем, связанных с развитием заболевания – бессимптомное течение на начальных стадиях болезни, затрудняющее раннюю диагностику и лечение. Практически половина пациентов, страдающих сахарным диабетом второго типа, на протяжении нескольких месяцев или даже лет не подозревают о его наличии. Тем не менее, типичные симптомы сахарного диабета – это быстрая утомляемость, сухость во рту, частое мочеиспускание (особенно это заметно в ночное время), жажда.
**- А чем отличается диабет первого типа от диабета второго типа?**
— Сахарный диабет первого типа – это абсолютная недостаточность инсулина. Поджелудочная железа у таких больных не вырабатывает инсулин. И в этом случае лечение инсулином – единственная возможная терапия. А сахарный диабет второго типа – сложное заболевание, которое возникает в результате дефекта выработки инсулина или дефекта действия инсулина. На первых этапах заболевания у больных, особенно с избыточной массой тела, вырабатывается много инсулина, но клетки организма не чувствительны к нему.

**- Можно ли полностью излечить диабет второго типа?**

- В настоящее время говорят не о лечении диабета, а об управлении болезнью. Правильное питание и снижение веса на первых этапах может привести к тому, что больной какое-то время не будет нуждаться в лекарствах. Но, к сожалению, сахарный диабет – это прогрессирующее заболевание, и в дальнейшем пациенту придётся принимать таблетки, а затем получать инъекции инсулина.

**– Почему происходит массовый рост заболевания диабетом?**

– Прежде всего, это генетическая предрасположенность, которая реализуется благодаря неправильному образу жизни, избыточному употреблению высококалорийной пищи, богатой рафинированными сахарами. Определенную роль играют и стрессовые ситуации, которых в наше время не удаётся избегать.

**– Чем опасен сахарный диабет?**

– При сахарном диабете поражаются сосуды, поэтому осложнениями этого заболевания являются инсульт, инфаркт миокарда, поражение почек, приводящее к хронической почечной недостаточности, потеря зрения, диабетическая стопа, которая может привести к ампутации ноги.

Нельзя не сказать об остром осложнении диабета. Это – гипогликемия – резкое снижение сахара в крови ниже нормальных значений. Это опасно, необходимо уметь предотвращать подобное состояние. Его симптомы: дрожь в теле, холодный пот, резкая слабость, помутнение сознания вплоть до его потери. В этот момент больной должен быстро принять легкоусвояемый углевод (сахар, мёд, сок, сладкий чай).

**- Эльвира Зиряковна, как же жить с этой болезнью?**

- Я уже говорила, что диабет надо не лечить, а научиться управлять болезнью. Для этого нужен, прежде всего, самоконтроль сахара в крови, и не только натощак, но и в разное время суток: перед едой, перед сном, при плохом самочувствии. Диета при диабете – правильное питание, полезное не только для больных, но и для здоровых людей. Те пациенты, которые выполняют все рекомендации врача и соблюдают диету, живут долго.

**- Какова профилактика диабета?**

- Ничего нового. В первую очередь — это здоровый образ жизни. Правильное низкокалорийное питание с ограничением сахара и соли. Нормализация веса.

**- Большое спасибо за беседу.**