

## Как избежать диабета?

21.11.2025

Диабет — это хроническое заболевание, при котором нарушается выработка гормона инсулина или его эффективность, что приводит к повышенному уровню глюкозы (сахара) в крови. Это состояние вызывает энергетический голод в клетках, так как глюкоза не может попасть в них, чтобы быть использованной для получения энергии. В результате этого происходит накопление сахара в крови (гипергликемия), что при игнорировании может привести к серьезным осложнениям.

Симптомы зависят от формы и тяжести течения заболевания. Сахарный диабет первого типа развивается быстрее и часто вызывает осложнения у молодых людей, в то время как второй тип болезни может долго не проявляться какими-либо симптомами. Зачастую патологию можно обнаружить только с помощью специальных исследований.

Возможные симптомы и признаки:

Частые позывы к мочеиспусканию и увеличением объема мочи;

Сильная жажда и потреблением большого объема жидкости;

Сухость слизистой оболочки рта;

Нарушение остроты зрения и головокружение;

Выраженный аппетит, прожорливость;

Появление гнойников на разных участках кожи, длительное заживление ран;

Бессонница и быстрая утомляемость;

Снижение работоспособности;

Необъяснимое уменьшение массы тела или ожирение;

Частое возникновение инфекционных заболеваний.

Только врач может с точностью отличить признаки разных типов сахарного диабета. Длительное течение болезни способствует возникновению дополнительных симптомов, связанных с осложнениями.

Причины сахарного диабета

Сахарный диабет возникает из-за нарушения функций поджелудочной железы или расстройства регуляции клеток, при котором даже достаточное образование инсулина не способствует уменьшению уровня сахара в крови. К факторам риска заболевания врачи относят ожирение, патологии поджелудочной железы, низкую физическую активность, неблагоприятную наследственность и другие состояния

Возможные причины и факторы риска:

Генетические нарушения, способствующие развитию аутоиммунных заболеваний и патологий поджелудочной железы. Наличие родственников, больных сахарным диабетом, является важным фактором риска;

Ожирение. Накопление избыточного объема жировой ткани способствует нарушению обмена веществ, при котором ткани становятся менее чувствительными к инсулину;

Нарушение работы иммунитета, характеризующееся поражением тканей поджелудочной железы;

Вирусные инфекции и влияние токсинов на поджелудочную железу;

Прием кортикостероидов и других лекарственных средств, способствующих развитию диабета;

Нарушение функций надпочечников;

Сердечно-сосудистые патологии.

Сахарный диабет редко бывает врожденным заболеванием, однако наследственные факторы обуславливают быстрое развитие этого недуга в любом возрасте.

*Материал подготовила инструктор-валеолог Наталья Ивановна Юрени*