**Сахарный диабет: как вовремя его распознать?**

Эта коварная хворь со сладким названием является самым распространенным в мире эндокринным заболеванием. Сахарный диабет был известен еще в древности, но именно в наше время количество страдающих им людей бьет все рекорды. И виной тому, как это ни парадоксально, – цивилизация с присущим ей малоподвижным образом жизни и изобилием пищи, богатой легко усваиваемыми углеводами. По сути, в группу риска входят все, кто много ест и мало двигается. Хотя, конечно, большое значение имеет и наследственная предрасположенность.

Итак, что представляет собой эта болезнь, и какова ее симптоматика? А главное – когда стоит бить тревогу?

**Краткий ликбез**

Не нужно быть врачом или медицинским работником, чтобы знать, что сахарный диабет делится на два типа. Они имеют разные причины развития и проявляются по-своему, хотя существует целый ряд общих симптомов. В чем же заключается разница?

* Первый тип – это когда поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин. В итоге глюкоза не усваивается организмом, из-за чего нарушаются все обменные процессы. В крови и тканях накапливаются кислоты, которые, в свою очередь, отравляют центральную нервную систему и внутренние органы. В этом случае диабет развивается стремительно, и если не вводить больному инсулин, он просто погибнет. Вот почему данный тип называется инсулинозависимым. Его диагностируют у 10-15 % диабетиков, в основном это люди до 30 лет.
* Второй тип – это когда организм исправно производит инсулин, но он не «работает». Клетки просто перестают воспринимать его сигналы, и глюкоза остается неусвоенной. В результате уровень сахара в крови зашкаливает, со всеми вытекающими последствиями. Снизить его помогают специальные таблетки или даже диета вкупе с физическими упражнениями. Инсулиннезависимым типом диабета страдает примерно 85 % больных. Их возраст обычно превышает 40 лет.

**Невероятное коварство**

Особенность сахарного диабета заключается в том, что далеко не всегда удается вовремя его распознать. Если речь идет о заболевании первого типа, то разрушение организма, как правило, происходит так быстро, что пациент попадает к врачу уже в довольно плачевном состоянии. Поначалу процесс может проходить абсолютно бессимптомно, но в какой-то момент болезнь резко проявляется, и не заметить ее просто невозможно.

Диабет второго типа также сложно распознать на начальной стадии. Развивается заболевание незаметно и постепенно, симптомы выражены не очень ярко. Коварство заключается в том, что на фоне возрастных изменений (ведь этот тип характерен для людей постарше) проявления диабета зачастую толкуются превратно. В итоге заболевший приписывает себе иные заболевания, а «слона», как говорится, не замечает.

Чаще всего диабет путают с общим недомоганием, проявлениями стресса, вегето-сосудистой дистонией, панкреатитом. Очень многие симптомы связывают с приближающейся старостью. В то же время есть целый ряд признаков, характерных именно для диабета.

**Общие симптомы**

1. Частое мочеиспускание. Если вы беспрестанно бегаете в туалет, чтобы справить малую нужду, есть смысл обратиться к врачу. Возможно, подавая в мозг частые сигналы о мочеиспускании, организм пытается избавиться от избытков глюкозы.
2. Неутолимая жажда, сухость во рту. Этот симптом является следствием предыдущего: на фоне обезвоживания организм стремится восполнить недостаток жидкости. Однако сколько бы человек ни пил, жажда не проходит.
3. Повышенный аппетит. Из-за того, что глюкоза не усваивается, клетки «голодают». В результате мозг получает сигналы о том, что нужно срочно что-то съесть.
4. Общая слабость, усталость, быстрая утомляемость, головокружения. «Голодные» клетки не получают энергию в достаточном количестве, а это приводит к упадку сил.
5. Снижение потенции у мужчин. Из-за избытка глюкозы подавляется выработка тестостерона, кровь плохо поступает к половым органам.
6. Ухудшение зрения – снижается его острота, появляется белая пелена перед глазами. Это может быть следствием общего обезвоживания или слабости глазных мышц из-за энергетического «голодания».
7. Зуд. Состояние кожи ухудшается, она становится сухой, могут появиться язвы. Зуд обычно наблюдается в районе половых органов.
8. Плохое заживление ран, обострение инфекционных заболеваний. В этом случае причина – снижение иммунитета.
9. Онемение ног, судороги в икрах.
10. Учащенное сердцебиение, боли в сердце.

**Специфические симптомы**

Те, кто болен диабетом первого типа, зачастую сильно худеют. А когда заболевание стремительно прогрессирует, изо рта начинает пахнуть ацетоном, появляется тошнота, рвота. Это сигнал к срочной госпитализации человека.

При диабете второго типа люди, наоборот, продолжают набирать вес.

**Лечение**

Полностью излечиться от этой хвори, увы, нельзя. Зато ее можно контролировать. В случае с диабетом первого типа лекарством является инсулин, а второй тип диабета предполагает снижение веса, соблюдение диеты и занятие физическими упражнениями. Если это не помогает, выписываются таблетки, снижающие уровень сахара в крови. Когда болезнь заходит слишком далеко, прибегают все к той же инсулинотерапии.