**Диабет не болезнь, а образ жизни**

Что такое диабет? Как его контролировать и лечить? Просто об этом сложном заболевании мы попросили рассказать д-ра мед. наук, проф., начальника кафедры терапии Государственного института усовершенствования врачей Министерства обороны РФ Анатолия Леонидовича РАКОВА.

Сахарный диабет (СД) известен с 170 г. до н. э., но причина его возникновения стала ясна только в конце прошлого века, когда врачи провели эксперимент, удалив поджелудочную железу собаки, после чего у животного развился сахарный диабет. В 1921 г. молодой врач и студент медицинского факультета выделили из поджелудочной железы собаки инсулин, а в 1922 г. инъекции инсулина спасли жизнь первому пациенту.

Хронически повышенный уровень сахара в крови - это и есть СД, который бывает двух типов - инсулинозависимый и инсулинонезависимый.

Тип } - инсулинозависимый развивается у людей с пониженной выработкой инсулина, чаще в раннем возрасте: у детей, подростков, молодых людей. Основная его причина - вирусная инфекция. Когда вирус попадает в организм человека, то иммунитет распознает чужеродный материал и начинает вырабатывать антитела, которые уничтожают эти вирусы. Но при некоторых особенностях иммунитета после того, как будут уничтожены все вирусы, не происходит "отключения" защитных сил организма, и антитела продолжают вырабатываться. Начинается атака на клетки собственного организма.

При этом типе диабета пациент постоянно должен вводить себе инсулин. В начале заболевания в организме еще имеются клетки, которые вырабатывают инсулин, но их количество слишком мало и не может обеспечить потребности организма. С началом поступления инсулина извне с этих клеток снимается дополнительная нагрузка и они через некоторое время начинают производить большее количество инсулина: доза вводимого инсулина может уменьшаться. Этот закономерный процесс возникает у пациентов в первый год заболевания и его называют "медовым месяцем". Длительность этого периода индивидуальна. К сожалению, "медовый месяц" не длится вечно. Рано или поздно дозы инсулина опять возрастают.

Тип 2 - инсулинонезависимый -возникает иногда даже при избытке инсулина в крови. Но и при этом типе СД инсулина недостаточно для нормализации уровня сахара в крови. Заболевание появляется в зрелом возрасте, часто после 40 лет. Его развитие связано с повышенной массой тела. При диабете типа 2 иногда достаточно лишь изменить диету, похудеть и увеличить интенсивность физических нагрузок и многие симптомы исчезнут.

Почему, несмотря на повышенный уровень сахара, клетки больного СД испытывают острый дефицит энергии? Дело в том, что глюкоза является основным энергетическим источником, но в клетку она может попасть только при помощи инсулина - гормона, который вырабатывается b-клетками поджелудочной железы.

У человека без сахарного диабета в кровь постоянно поступает необходимое количество инсулина: при повышении уровня сахара в крови поджелудочная железа усиливает выработку инсулина, а при снижении - уменьшает. Поэтому у людей без диабета уровень глюкозы в крови поддерживается в строго определенных пределах и составляет натощак 3,3-5,5 ммоль/л, а после еды не превышает 7,8 ммоль/л.

При диабете типа 1 поджелудочная железа вырабатывает недостаточное количество инсулина или практически вообще его не вырабатывает. Глюкоза не может попасть в клетки, ее уровень в крови повышается. Человек начинает испытывать жажду, сухость во рту, выделяет большое количество мочи, теряет вес. Для того чтобы избавить его от этих симптомов и снизить уровень сахара в крови, необходим инсулин.

Источником глюкозы являются углеводы пищи. Кроме того, она попадает в кровь из печени, где хранится в виде гликогена. Поэтому нельзя добиться снижения уровня сахара в крови только ограничением в пище. Если пациент с сахарным диабетом не следит за уровнем сахара в крови, позволяет ему бесконтрольно повышаться, то в крови и моче появляются кетоновые тела (ацетон), что может привести к потере сознания (кома) и даже смерти.

Только ежедневный многократный контроль уровня сахара в крови поможет скорректировать дозы инсулина соответственно индивидуальному образу жизни и режиму питания. Задача пациента научиться управлять собой так, чтобы этот показатель оставался в пределах нормы.

Заменить инсулин невозможно ни сеансом гипноза, ни применением каких-либо трав. Немецкий врач Мишель Бергер любил повторять: "Диабет не болезнь, а образ жизни. Болеть диабетом - все равно, что вести машину по оживленной трассе - надо знать правила движения".

Пациенты с инсулинонезависимым сахарным диабетом обычно меньше информированы о заболевании, чем те, кто получает инсулин. Между тем эта большая группа больных заслуживает не меньшего внимания, чем инсулинозависимые больные. Лечение только перораль-ными сахароснижающими препаратами не улучшит состояния здоровья таких больных. Только в сочетании с диетой, физической активностью и обучением эти препараты могут привести к компенсации диабета и предупреждению поздних осложнений.

Если в течение многих лет сахар крови остается высоким, появляются поздние осложнения диабета, прежде всего сосудистые, что приводит к тяжелому поражению глаз, почек, нервов. При поддержании хороших показателей сахара крови этих осложнений можно избежать.

Медицинские работники (в т. ч. фармспециалисты) должны стать пропагандистами правильного образа жизни и питания для лиц, страдающих СД, исходя из четырех принципов:

низкая калорийность продуктов, употребляемых в пищу;

дробность питания (5-6 приемов);

минимум рафинированной пищи, максимум клетчатки и растительных волокон;

полная замена сладостей саха-розаменителями (см. с. 74, 75).

Нормализация массы тела, строгое соблюдение диеты, физическая активность позволяют многим больным добиться компенсации сахарного диабета без приема пероральных сахароснижающих препаратов.

Особые отношения у больных СД должны сложиться с алкоголем.

NB!

Чистый алкоголь понижает содержание сахара в крови. Но пытаться снизить высокий уровень сахара в крови с помощью спиртных напитков нельзя: это повредит печени. Большинство алкогольных напитков (пиво, вино, шампанское, ликеры) содержат одновременно определенное количество различных са-харов. После их приема содержание сахара в крови сильно увеличивается. Эти напитки очень калорийны, что крайне не желательно при стремлении похудеть. Самое большое, что может себе позволить больной СД, - рюмочку по праздникам. Больным диабетом без избыточной массы тела разрешают сухие вина, сухое шампанское. Те, кто принимает сахароснижающие таблетки, должны быть особенно осторожны: алкоголь может усилить действие этих препаратов и привести к тяжелой гипогликемии с потерей сознания.

**Список литературы**

Журнал «Новая аптека», №6, 2006