

## НЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, А ОБРАЗ ЖИЗНИ

*Сахарный диабет 2-го типа*

**С сахарным диабетом близко знакомы около 10% жителей планеты, а по частоте встречаемости это заболевание вышло на первое место среди неинфекционных эпидемий в мире. Причем, по данным ВОЗ, сахарный диабет 2-го типа «помолодел»: сегодня им страдает каждый 500-й ребенок и каждый 200-й подросток в мире. Чаще у пациентов возникает так называемый диабет 2-го типа, инсулиннезависимый – он проявляется в 90% случаев.**

На самом деле, риск заболеть диабетом существует у каждого третьего человека в мире. Однако нельзя говорить о появлении диабета как о «воле случая», ведь его пусковые механизмы обычно включаются в результате сложившихся привычек или образа жизни самого человека.

Как жить с сахарным диабетом? Стоит ли делать свою жизнь немного «слаще»? И существует ли шанс обойтись без лекарственных препаратов, если у вас диабет? Постараюсь ответить на эти вопросы.

### Причины

Чтобы «диабетический механизм» запустился, в организме должны произойти особые изменения. Во-первых, в основе развития патологии лежит генетическая предрасположенность. Во-вторых, неблагоприятная окружающая и внутренняя среда организма формируют так называемые «эпигенетические факторы». В результате совпадения первых и вторых развивается ряд патологических процессов, приводящих к нарушению углеводного обмена. При этом в одном случае в организме возникает состояние инсулинорезистентности (нечувствительность клеток к инсулину), когда бета-клетки поджелудочной железы вынуждены выраба-

тывать больше инсулина, чем в нормальном состоянии. Так развивается сахарный диабет 2-го типа. Во втором случае происходит нарушение работы иммунной системы и выработка антител, повреждающих бета-клетки поджелудочной железы. При развитии такого сценария развивается сахарный диабет 1-го типа, и возникает дефицит инсулина.

В результате обоих процессов происходит повышение сахара в крови (гипергликемия), вслед за которой развивается ряд патологических процессов, повреждающих органы и системы.

По этой причине диабет «не позволяет» человеку употреблять некоторые продукты, которые считаются общедоступными, но потенциально способными повышать сахар в крови. Однако основная проблема заключается не в гастрономических ограничениях, а в том, что диабет несет с собой риски возможных осложнений: они касаются ухудшения зрения, работы мочевыводящих путей, кровеносной и нервной систем.

Именно поэтому диабетика необходимо контролировать свое состояние: для этого ему следует всегда следить за своим весом, артериальным давлением и уровнем сахара в моче и крови, а также исключить из рациона «быстрые» углеводы и жирные блюда.

Существует разница между первопричинами, провоцирующими диабет 1-го и 2-го типа.

Кто входит в группу рискующих заболеть диабетом 1-го типа? Те, у кого есть наследственная предрасположенность к заболеванию, то есть люди, чьи близкие родственники страдали этим типом диабета. В разы повышаются такие риски у ребенка, оба родителя которого (или один из них) больны диабетом 1-го типа. Однако даже в такой ситуации наследственная предрасположенность не является приговором.

Чтобы спровоцировать развитие сахарного диабета 2-го типа, фактор наследственности у пациента должен совпасть с ожирением, гиподинамией, стрессами, поэтому развитие этого типа заболевания можно профилактировать. Это часто является для человека стимулом начать здоровый