

образ жизни, который будет надежно предохранять его от риска заболеть диабетом 2-го типа.

В противоположной ситуации, когда нет никакой наследственной предрасположенности, но человек вследствие неправильного образа жизни пришел к состоянию ожирения, жировые отложения будут значительно снижать чувствительность тканей к инсулину. И однажды может наступить момент, когда они совсем перестанут его воспринимать и разовьется сахарный диабет.

Старение человеческого организма само по себе является причиной снижения устойчивости к глюкозе, и по этой причине после 40-45 лет у многих людей возникают риски развития сахарного диабета 2-го типа. Дополнительными факторами риска являются стрессы, прием некоторых лекарственных препаратов и заболевания поджелудочной железы.

Клиническая картина

Основные симптомы сахарного диабета 2-го типа очевидны, потому что они проявляются не по одному, а в комплексе. И все же люди часто не обращают на них внимания, списывая на возраст и усталость.

Как проявляется диабет 2-го типа? Возросшей жаждой и сухостью во рту, частым мочеиспусканием, повышенной утомляемостью, резкими колебаниями в весе и возросшим аппетитом, онемением и покалыванием в конечностях, долгим заживанием ран на коже, образованием на ней фурункулов и грибковых поражений. Эти симптомы у мужчин могут дополняться эректильной дисфункцией (проблемами с потенцией), а у женщин – вагинальным кандидозом (молочницей).

Конечно, диабет 2-го типа развивается не сразу, и, как правило, он ничем себя не проявляет довольно долго. Однако даже на ранних стадиях заболевания (когда уровень сахара в крови колеблется незначительно) глюкоза отрицательно действует практически на все органы и ткани. Это происхо-

дит из-за того, что избыточный сахар блокирует гемоглобин и не дает ему переносить достаточное количество кислорода, что приводит к развитию гипоксии.

Если заболевание протекает в легкой степени, то уровень сахара в крови повышен, но при этом диабет не дает видимых симптомов. При средней степени тяжести диабета симптомы есть, и в анализах выявляются отклонения от нормы. При тяжелой форме состояние пациента резко ухудшается, нарастают нарушения всех видов обмена веществ, возрастает вероятность возникновения осложнений. Среди серьезных диабетических осложнений следует назвать поражение почек, органов зрения, нервной системы и сосудов нижних конечностей.

Также для сахарного диабета характерно состояние гипогликемии – низкого уровня сахара в крови. Когда эпизод гипогликемии длится очень долго, возникает опасность появления спутанности сознания и впадения в диабетическую кому. Диабетик «со стажем» легко распознает приближение симптомов такого состояния: к ним относятся дрожание рук, сильное ощущение голода, беспокойство, повышенная потливость. Чтобы преодолеть кризис, необходимо срочно съесть что-то сладкое (сахар, конфету) или выпить фруктовый сок.

Диагностика

Главным тестом на диабет является исследование уровня глюкозы в крови. Иногда после такого теста ничего не подозревающему человеку могут сообщить, что у него «преддиабетическое» состояние: это означает, что толерантность к глюкозе нарушена. О диагнозе «диабет» речи пока не идет, однако проблема усвоения глюкозы уже существует.

В такой ситуации многое зависит от самого человека: готов ли он поменять свой образ жизни на здоровый, пересмотреть свои взгляды на питание и физическую активность? Если нет, ему вряд ли удастся избежать встречи с сахарным диабетом 2-го типа.