

Одна книга на всю жизнь

ДИАБЕТ

Издательство АСТ
Москва

УДК 616.4
ББК 54.15
Д44

Д44 Диабет / авт.-сост. С. Кузина — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 496 с. — (Одна книга на всю жизнь).
ISBN 978-5-17-102313-3.

Болезнь дается как испытание. А жизнь — один раз. Поэтому — никакой паники, когда вам поставили диагноз: «Повышенный сахар в крови!» Диабет сегодня — не приговор. Его нужно принять как данность. Как часть вашей жизни, вашей судьбы. С диабетом долго жили и творили (а некоторые живут до сих пор!) такие гении, как фантаст Герберт Уэллс, писатель Эрнст Хемингуэй, певец Элвис Пресли, певица Элла Фицджеральд, актеры Сильвестр Сталлоне и Марчелло Мastroianni, актрисы Элизабет Тейлор и Наталья Крачковская, модель Шерон Стоун, клоун Юрий Никулин, футболист Пеле, политики Юрий Андропов и Михаил Горбачев. А ведь в их времена еще не было чудесных современных лекарств! Они сами «держали в узде» свою болезнь.

Сегодня общее число больных сахарным диабетом на планете составит 200 миллионов, а к 2018 году специалисты прогнозируют увеличение числа заболевших до 300 миллионов. Каждый десятый человек рискует им заболеть. Но все они живут и будут жить!

Спасибо ученым, которые открыли гормон инсулина и другие чудо-препараты. С тех самых пор даже те люди, которым поставили «сахарный» диагноз в юном возрасте, живут до 80 лет, но, конечно, «сидя» на инсулине. Однако если раньше эти люди были беззащитными перед лицом опасной болезни, то теперь диабет стал просто их образом жизни.

Но, как и в случае с другими серьезными заболеваниями, правило остается неизменным: чем раньше будет поставлен диагноз, тем больше появляется шансов на долгую, полноценную жизнь.

И именно в этой книге вы найдете все необходимые рекомендации, советы, рецепты, документы для диабетиков. И истории знаменитых больных, которые послужат достойным примером. А самое главное — вы наконец поймете, что за «зараза» к вам прицепилась, почему и как с ней бороться.

УДК 616.4
ББК 54.15

ISBN 978-5-17-102313-3.

© Кузина С.
© ООО «Издательство АСТ»

Читателям — дружеский совет от редакции

Пройдите тест

Прежде чем купить эту книгу, пройдите тест «Есть ли у вас риск развития диабета?» Если наберете менее 12 баллов, значит, у вас хорошее здоровье и «сахарная болезнь» вам не грозит. Можете поставить книгу на место!

Итак, ответьте на все 8 вопросов. Для каждого вопроса выберите один правильный ответ и отметьте его. Сложите все баллы, соответствующие вашим ответам на вопросы. Используйте суммарный балл для определения вашего риска развития сахарного диабета или предиабета.

1. Определяли ли у вас когда-либо уровень глюкозы (сахара) крови выше нормы (во время диспансеризации, профосмотра, во время болезни или беременности)?

- а) Нет.....0 баллов
- б) Да.....5 баллов

2. Принимали ли вы когда-либо регулярно лекарства для снижения артериального давления?

- а) Нет.....0 баллов
- б) Да..... 2 балла

3. Ваш возраст:

- а) До 45 лет.....0 баллов
- б) 45–54 года..... 2 балла
- в) 55–64 года..... 3 балла
- г) Старше 65 лет..... 4 балла

4. Занимаетесь ли вы физическими упражнениями регулярно (по 30 минут каждый день или 3 часа в течение недели)?

- а) Да.....0 баллов
б) Нет.....2 балла

5. Ваш индекс массы тела (вес, кг: (рост, м)² = кг/м²):

- а) Ниже 25 кг/м².....0 баллов
б) 25–30 кг/м².....1 балл
в) Более 30 кг/м².....3 балла

6. Как часто вы едите овощи, фрукты или ягоды?

- а) Каждый день.....0 баллов
б) Не каждый день.....1 балл

7. Ваша окружность талии (измеряется на уровне пупка):

- | Мужчины | Женщины | |
|-----------------|-------------|----------|
| а) Менее 94 см | Менее 80 см | 0 баллов |
| б) 94–102 см | 80–88 см | 3 балла |
| в) Более 102 см | Более 88 см | 4 балла |

8. Был ли у ваших родственников сахарный диабет 1-го или 2-го типа?

- а) Нет — 0 баллов
б) Да, у дедушки/бабушки, тети/дяди, двоюродных братьев/сестер.....2 балла
в) Да, у родителей, брата/сестры, собственного ребенка.....5 баллов

Результаты:

Менее 12 баллов — у вас хорошее здоровье, и вы должны продолжать вести здоровый образ жизни.

12–14 баллов — возможно, у вас предиабет. Вы должны посоветоваться со своим врачом, как вам следует изменить образ жизни.

15–20 баллов — возможно, у вас предиабет или сахарный диабет 2-го типа. Вам желательно проверить уровень сахара крови, изменить свой образ жизни. Не исключено, что вам понадобятся и лекарства для снижения уровня сахара в крови.

Более 20 баллов — по всей вероятности, у вас есть сахарный диабет 2-го типа. Вы должны проверить уровень сахара в крови и постараться его нормализовать, изменить свой образ жизни. Вам понадобятся лекарства для контроля над уровнем сахара в крови.

Диабет — это образ жизни

Болезнь дается как испытание. А жизнь — один раз. Поэтому — никакой паники, когда вам поставили диагноз «Повышенный сахар в крови!» Сегодня уже и от рака вылечивают. И диабет — не приговор. Его нужно принять как данность. Как часть вашей жизни, вашей судьбы. С диабетом долго жили и творили (а некоторые живут до сих пор!) такие гении, как фантаст Герберт Уэллс, писатель Эрнст Хемингуэй, певец Элвис Пресли, певица Элла Фицджеральд, актеры Сильвестр Сталлоне и Марчелло Мastroяни, актриса Элизабет Тейлор и Наталья Крачковская, модель Шерон Стоун, клоун Юрий Никулин, футболист Пеле, политики Юрий Андропов и Михаил Горбачев. А ведь в их времена еще не было чудесных современных лекарств! Они сами «держали в узде» свою болезнь.

Сегодня в мире зарегистрировано сотни миллионов больных диабетом. И каждый десятый человек рискует им заболеть. Но все они живут и будут жить!

Спасибо Фредерику Бантингу, канадскому врачу и физиологу, который открыл гормон инсулина, за что в 1923 году удостоился звания лауреата Нобелевской премии по физиологии и медицине. Спасибо и другим ученым, которые изобрели чудо-препараты! С тех самых пор даже дети, которым ставят «сахарный» диагноз, живут до 70-80 лет, но, конечно, «сидя» на инсулине. Научные открытия дали надежду миллионам людей, которые раньше были абсолютно беззащитными перед лицом опасной болезни. А теперь диабет стал просто образом жизни.

Но, как и в случае с другими серьезными заболеваниями, правило остается неизменным: чем раньше будет поставлен диагноз, тем больше шансов долго жить, любить, творить.

*ПОМНИТЕ: норма сахара в крови —
не выше 5,5 ммоль/л!*

Diabetes — «сладкий, как мёд»

Не смотря на то, что диабет относят к болезням цивилизации, и некоторые специалисты называют его даже «синдромом мегаполиса», сам термин «диабет» впервые был использован греческим врачом Деметриосом из Апамании во II веке до нашей эры. Термин происходит от древне-греческого διαβαίνω, что означает «перехожу, пересекаю». Эту болезнь в то время представляли, как состояние, при котором человек непрерывно теряет жидкость и её восполняет, «как сифон», что относится к одному из основных симптомов диабета — полиурии (избыточное выделение мочи). В те времена сахарный диабет рассматривался как патологическое состояние, при котором организм утрачивает способность удерживать жидкость.

В 1675 году британский учёный-медик Томас Уиллис показал, что при полиурии моча может быть «сладкой», а может быть и «безвкусной». В первом случае он добавил к слову диабет (лат. diabetes) слово mellitus, что с латинского означает «сладкий, как мёд» (лат. diabetes mellitus), а во втором — «insipidus», что означает «безвкусный». Безвкусным был назван несахарный диабет — патология, вызванная либо заболеванием почек (нефрогенный несахарный диабет), либо заболеванием гипофиза (нейрогипофиза) и характеризующаяся нарушением секреции или биологического действия антидиуретического гормона.

Другой врач Мэтью Добсон доказал, что сладкий вкус мочи и крови больных диабетом обусловлен большим содержанием сахара. Как выяснилось позже, тот факт, что моча больных диабетом притягивает муравьёв, заметили еще древние индийцы. И называли это заболевание «болезнью сладкой мочи». Также она называлась у корейцев, китайцев и японцев.

С появлением технической возможности определять концентрацию глюкозы не только в моче, но и в сыворотке крови, выяснилось, что у большинства пациентов повышение уровня сахара в

крови поначалу не гарантирует его обнаружения в моче. Дальнейшее повышение концентрации глюкозы в крови превышает пороговое для почек значение (около 10 ммоль/л) — развивается гликозурия — сахар определяется и в моче. Объяснение причин сахарного диабета снова пришлось изменить, поскольку оказалось, что механизм удержания сахара почками не нарушен, а, значит, нет «неудержания сахара» как такового. Вместе с тем, прежнее объяснение «подошло» новому патологическому состоянию, так называемому «почечному диабету» — снижению почечного порога для глюкозы крови (выявление сахара в моче при нормальных показателях сахара крови). Таким образом, как и в случае несахарного диабета, старая парадигма оказалась пригодной не для сахарного диабета, а для совсем другого патологического состояния.

Итак, от парадигмы «неудержание сахара» отказались в пользу парадигмы «повышенный сахар крови». Эта парадигма и является на сегодня главным и единственным инструментом диагностики.

Благодаря нескольким открытиям появилась новая парадигма причин диабета как инсулиновой недостаточности. В 1889 году Джозеф фон Меринг и Оскар Минковски показали, что после удаления поджелудочной железы у собаки развиваются симптомы сахарного диабета. А в 1910 году английский физиолог сэр Эдвард Альберт Шарпей-Шефер предположил, что диабет вызван недостаточностью химического вещества, выделяемого островками Лангерганса в поджелудочной железе. Он назвал это вещество инсулином, от латинского *insula*, что означает «остров». Эндокринная функция поджелудочной железы и роль инсулина в развитии диабета были подтверждены в 1921 году Фредериком Бантингом и Чарльзом Гербертом Бестом. Они очистили инсулин, выделенный из поджелудочной железы крупного рогатого скота, и применили его для лечения первых больных в 1922 году в университете Торонто. За это открытие учёные получили Нобелевскую премию по медицине в 1923 году.

В 1936 году секретарь Британского Совета по медицинским исследованиям сэр Гарольд Персиваль Химсворт опубликовал работу, в которой диабет 1-го и 2-го типа впервые отмечались как отдельные заболевания. Как выяснилось, при диабете первого

типа снижается количество гормона инсулина, который регулирует углеводный обмен и вырабатывается поджелудочной железой. При диабете второго типа концентрация инсулина в крови не только не снижена, но и значительно повышена, однако выработанный секрет не обладает нужными качествами. Вследствие этого в крови больного также увеличивается количество глюкозы, которая в определенной концентрации становится ядом, вредным для организма.

А уже в наше время главными «толчками», стимулирующими развитие заболевания, стали считать две. Они связаны с современным образом жизни. Поэтому болезнь и получила название «синдром мегаполиса». Ведь жизнь homo sapiens за последние сто лет сильно изменилась. В нашей жизни появились постоянные нервные перенапряжения, стрессы, депрессии, а самое главное — продукты, содержащие очищенные (рафинированные) углеводы. Для человека стал смертельно опасен сам его образ жизни.

Однако сегодня благодаря современной медицине с диабетом можно и нужно «найти общий язык» и довольно мирно сосуществовать долгие годы. Если у вас выявлен недуг, вряд ли удастся этот диагноз снять. Диабет не лечится. Зато с ним можно «договориться». Понять, какие правила он диктует, принять их, сделать нормой своей жизни — и прожить долгую, счастливую, полноценную жизнь, ни в чем не уступающую жизни человека без такого диагноза. Все возможно, все в ваших руках. Задавшись целью, можно легко приручить свою болезнь. Тысячи людей живут с диабетом, отводя ему строго фиксированное место в своей жизни.

Но, прежде чем «приручить» болезнь, нужно знать, что она из себя представляет. Собственно, эндокринологи не скрывают, что диабет до сих пор остается тяжелым и трудно поддающимся лечению заболеванием, вызывающим различные осложнения.

Одно из них связано с тем, что в крови больного сахарным диабетом постоянно циркулирует свободный сахар. Это увеличивает плотность крови: она становится более густой, насыщенной. От этого склеиваются сосуды, развиваются осложнения, например, ретинопатия — это когда мелкие сосуды, питающие сетчатку глаза, становятся ломкими, прозрачными, закупориваются и склеиваются избыточным сахаром, что может привести к полной слепоте. Уста-

новлено также, что диабет провоцирует развитие различных типов глаукомы и катаракты. Диабет беременных женщин может спровоцировать врожденные уродства младенцев, увеличенный вес новорожденных и повысить риск мертворождения.

Очень часто диабету сопутствуют болезни сердечнососудистой системы. Современные кардиологи считают его первостепенным фактором развития гипертонии и ишемической болезни сердца. А смертность от болезней сердца среди общей смертности от диабета составляет не менее 50%.

Но даже если не затронуто сердце, диабет способен постепенно разрушить весь организм, резко снижая иммунитет и нарушая все виды обмена веществ — углеводный, жировой, белковый, минеральный и водно-солевой. Задержка глюкозы в крови повреждает буквально каждый орган человека.

ИТАК, подытожим. Сахарный диабет — хроническое заболевание, характеризующееся повышенным уровнем сахара (глюкозы) крови. Глюкоза — это основной источник энергии для клеток организма, но для ее проникновения к месту использования нужен «ключ» — инсулин, вырабатываемый бета-клетками поджелудочной железы. Сахарный диабет развивается вследствие тех или иных нарушений действия инсулина, из-за которых уровень глюкозы в крови повышается, и ее избыток становится «ядом», повреждающим различные органы и вызывающим осложнения диабета.

БЛАГОПОЛУЧНАЯ ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

Пару лет назад в интернете на форумах горячо обсуждалось письмо одой 12-летней девочки. Называлось оно «Диабетикам посвящается». «Я совсем недавно лежала в больнице в эндокринологическом отделении, — писала она. — И впервые в жизни столкнулась с людьми, которые болеют диабетом. Мне двенадцать лет. Среди диабетиков есть мои ровесники, есть те, кто постарше, а есть вообще малютки. Мне очень их стало жаль. Ведь эта болезнь не лечится. Но диабетики не любят, когда их жалеют. Это вообще очень светлые люди. Они жизнерадостны, веселы, ценят каждый миг. Я лежала с ожирением. Это предиабет. Я

молюсь не оказаться в числе диабетиков. Я их спрашивала об их жизни. Они, узнав, поначалу плакали. А некоторые были очень маленькие и не понимали, что происходит. Но с годами это вошло в привычку. Я в больнице пропахлась инсулином. И у меня появилась любимая фраза: «На инсулин — как на праздник!» Только услышав крик медсестры: «На инсулин!» — они бегут как сумасшедшие в процедурную. И держа листочек в руках, они так грустно говорят: «Ну, вот опять профиль (полупрофиль)...» Они наперегонки подбегают к медсестре и спрашивают сахар. Но если посмотреть со стороны — они такие же. Такие же, как мы. Многие, читая это сообщение, либо вспомнят своих знакомых-диабетиков, либо просто пролистнут вниз. Я желаю диабетикам, чтобы нашли вакцину, которая лечит диабет. А всем людям на планете — не узнать, что такое диабет».

Цифры — с болью и надеждой

Диабет называют «сладким убийцей». Под его прицелом в мире находятся сотни миллионов человек. А с учетом недиагностированных форм эта цифра может в некоторых странах увеличиться в несколько раз. Ведь болезнь может развиваться в течение многих лет, и часто — без симптомов. Более того, во всех странах мира количество зарегистрированных больных сахарным диабетом неуклонно растет.

И, по статистике, каждые пятнадцать лет количество заболевших диабетом удваивается.

«Сладкий убийца» беспощаден. Вот лишь несколько цифр. Каждые 10 секунд в мире умирает 1 больной диабетом. А ежегодно — около 4 миллионов. Это приблизительно столько же, сколько уходит из жизни от ВИЧ-инфекции и вирусных гепатитов.

Каждый год в мире из диабета 1 миллиону больных ампутируют ноги. Более 600 000 больных сахарным диабетом полностью теряют зрение. У примерно 500 000 больных перестают работать почки, что требует дорогостоящего диализа и неизбежно ведет к пересадке почки. Болезнь страшна: если ее не контролировать, то все может закончиться летальным исходом. Смертность от сахарного диабета (как I, так и II типа) составляет 6-7% от общей

смертности людей и занимает, таким образом, третье место после атеросклероза (58%) и рака (17%).

«Сладкий убийца» коварен, потому что может несколько лет может подкарауливать свою жертву, никак не давая о себе знать. И в результате примерно трое из пяти диабетиков даже не подозревают о том, что находятся у него на «мушке».

«Сладкий убийца» подкрадывается к человеку потихоньку, поначалу заявляя о себе вроде бы незначительными симптомами: быстрой усталостью, головными болями, ухудшением зрения. Это состояние называется предиабетом — той фазой болезни, которую можно и нужно лечить. Врачебная практика показывает: если на этом этапе грамотно выстроить тактику борьбы с первыми признаками недуга, то развития диабета можно избежать. Но очень часто о своем диагнозе диабетики узнают либо случайно в результате неожиданно понадобившегося анализа крови, либо слишком поздно, когда сахар уже успел основательно «засорить» организм, и эти «засоры» вынуждают обратиться к врачу.

Некоторые эксперты пророчат: заболеваемость сахарным диабетом в мире принимает характер эпидемии. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения уже к 2025 году количество больных в мире увеличится в два раза.

Есть одна странная причина возникновения диабета — раса. Так, диабет диагностирован примерно у 6% всего населения Земли. По пока не выясненным причинам люди определенной расы рискуют больше, чем остальные. Интересно, что диабет I типа более распространен среди белых американцев и жителей европейских стран, например, Финляндии и Швеции. В США количество заболевших составляло 10%. Половина всех взрослых американских индейцев Аризоны имеют диабет II типа — самый высокий показатель в мире. В Венесуэле — 4%, а наименьшее количество зарегистрированных больных наблюдалось в Чили, оно составляло 1,8%.

Среди монголоидной расы наиболее распространен сахарный диабет II типа. Так, среди лиц монголоидной расы 20% населения старше 40 лет страдают сахарным диабетом II типа. Принадлежность к монголоидной расе повышает риск развития диабетиче-

ской нефропатии и ишемической болезни сердца, но снижает риск возникновения синдрома диабетической стопы. По данным на 2000 года, наибольшее количество больных наблюдалось в Гонконге, они составляли 12% населения.

Среди людей негроидной расы старше 40 лет доля больных сахарным диабетом составляет 17%. Из осложнений для них чаще характерна тяжелая, плохо поддающаяся лечению артериальная гипертензия и более частое развитие гестационного сахарного диабета.

Фоторобот «сладкого преступника»

Что же провоцирует появление этой грозной болезни? Ученые уверены: главные причины — лишний вес, высококалорийное питание, гиподинамия, стресс. Согласитесь, что все четыре фактора вплетены в жизнь каждого из нас. Избежать хотя бы одного из них удастся далеко не каждому.

Конечно, играет свою провоцирующую роль и плохая наследственность. Статистика такова: если болен один из родителей, диабет первого типа наследуется с вероятностью до 10 процентов. Если же болеют оба родителя, риск немного возрастает. Если же в генах заложен диабет второго типа, то с судьбой еще можно поспорить.

Но вот парадокс: у каждого третьего есть предрасположенность к диабету второго типа, но не все заболевают. Здесь многое зависит от того, какой образ жизни ведет человек. Например, у людей с избыточным весом диабет второго типа диагностируется в 12 раз чаще, чем у остальных.

Поэтому, заключают ученые, пусковой толчок развития и распространения диабета — все-таки нездоровый, беспокойный образ жизни, в первую очередь — стрессы. Именно поэтому заболеваемость диабетом в последние годы катастрофически растет.

По оценкам исследователей из университета Карнеги-Меллон, за последние три десятилетия уровень стресса увеличился на 30%.

Ведь жизнь современного человека полна нервных перенапряжений. Сложности на работе, нехватка денег, семейные неурядицы,

проблемы с детьми, проблемы со здоровьем — всевозможные проблемы буквально окружают нас на каждом шагу. А в последние годы появился ещё один вид стресса — информационный. Его вызвать может как непрерывный поток огромного количества новостных сообщений, так и полный информационный «вакуум».

Другие печальные издержки цивилизации: исчезновение натуральных продуктов, распространение полуфабрикатов и фастфуда. И, конечно, — снижение двигательной активности. Недаром возникло даже такое понятие, как «диванное поколение».

А теперь составим фоторобот «сладкого убийцы»: кратко расскажем, что он собой представляет, как его обнаружить, и что можно сделать, чтобы избежать встречи с ним.

Поджелудочная железа вырабатывает гормон инсулин. Его значение — забирать глюкозу из крови и использовать ее в качестве источника энергии. Если с выработкой инсулина существуют проблемы, то сахар клетками не усваивается. И здесь возможны два варианта. Первый: инсулин практически не вырабатывается — так возникает диабет первого типа. Его называют *инсулинзависимым*, потому что больной постоянно должен вводить себе инсулин. Второй: инсулин производится в нормальных или даже повышенных количествах, однако нарушается механизм его взаимодействия с клетками организма. Такой диабет называют *инсулиннезависимым*. Диабет первого и второго типа проявляется по-разному и требует разного лечения.

Диабет первого типа начинается довольно бурно: *частое и обильное мочеиспускание, в том числе в ночное время; постоянная жажда; чувство неуголимого голода; похудание*.

Не обратить внимания на эти симптомы невозможно. Чем они обусловлены? Усиленное выделение мочи связано с повышением осмотического давления мочи за счет растворенной в ней глюкозы (в норме глюкоза в моче отсутствует). Постоянная жажда обусловлена большими потерями воды с мочой и повышением осмотического давления крови. Неуголимый голод объясняется нарушением обмена веществ, неспособностью клеток поглощать и перерабатывать глюкозу в отсутствие инсулина. Похудание, которое развивается, несмотря на то, что человек много ест, обуслов-

лено повышенным катаболизмом белков и жиров из-за выключения глюкозы из энергетического обмена клеток.

Диабет первого типа чаще наступает молодежь. А вот диабет второго типа обычно поражал людей после 40 лет. Но в последние годы он очень «помолодел» и стал выявляться и у подростков, чаще полных.

Опасно то, как мы уже говорили, что можно болеть диабетом и не подозревать об этом. Это как раз про тех, у кого диабет второго типа. Его симптомы настолько разнообразны, что человек может годами лечиться от чего угодно, только не от диабета. Он может жаловаться на общую слабость, сухость во рту, зуд кожи и вагинальный зуд, нечеткость зрения, кровоточивость десен, частые простуды, головные боли — точнее, на некоторые из этих симптомов, потому что они развиваются не все сразу и на протяжении длительного времени. Уровень сахара в крови тоже может повышаться постепенно — так, что организм как бы привыкает к этому и «молчит» о том, что болен.

Сам диагноз «диабет» ставится, прежде всего, на основании анализов крови и мочи на сахар. Если концентрация сахара (глюкозы) в крови натощак превышает 5,5 ммоль/л, то стоит насторожиться. В моче сахара и ацетона не должно быть. Есть еще ряд тестов, анализов, которые может назначить врач, если посчитает нужным.

В норме сахар должен быть не выше 5,5 ммоль/л (если анализ сделан натощак). Если показатели колеблются в пределах 5,6-6,1 ммоль/л, это состояние называется предиабетным, и пациенту назначают сахароснижающую терапию. Если 6,1 ммоль/литр уже говорит о наличии сахарного диабета, но анализ должен быть подтвержден дважды. Если же анализ взят после приема пищи, то 11,1 ммоль/л и выше также говорит о наличии сахарного диабета.

Болезнь может иметь страшные последствия. Он характеризуется нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого. Если его не лечить, последствия могут быть очень тяжелыми.