



- Николай Валерьевич, существует несколько типов сахарного диабета? Чем они отличаются друг от друга?

- Да, действительно, типов диабета несколько. Кроме основных - первого и второго - существуют еще и лада-диабет, MODY-диабет, который также подразделяется на несколько вариантов. Но чаще все-таки встречаются первый и второй типы сахарного диабета. Надо сказать, что это принципиально совершенно разные заболевания. Они объединены только одним общим симптомом - повышенным уровнем сахара крови. **Диабет первого типа - это аутоиммунное заболевание**, при котором иммунная система повреждает бета-клетки, вырабатывающие инсулин в поджелудочной железе. И развивается абсолютная инсулиновая недостаточность. Таким пациентам ежедневно необходимо несколько инъекций инсулина. **У диабета второго типа - другой механизм развития заболевания. В его основе лежит инсулинорезистентность.** Инсулин у пациента с этим диагнозом

КОГДА САХАРНЫЙ – ЭТО СОВСЕМ НЕ СЛАДКО...

Сахарный диабет – серьёзное заболевание, которое долгое время может протекать без симптомов. Как вовремя выявить его? И каковы главные меры профилактики? Об этом – наш разговор с главным внештатным специалистом эндокринологом Департамента здравоохранения Курганской области, исполняющим обязанности главного врача ГБУ «Курганская областная клиническая больница», руководителем медицинского эндокринологического центра НИКОЛАЕМ ВАЛЕРЬЕВИЧЕМ ПЛОТНИКОВЫМ.

вырабатывается, но он недостаточно хорошо действует. Соответственно, подходы к лечению диабета первого и второго типов несколько отличаются. Хотя и пациенты со вторым типом диабета в ряде случаев нуждаются в инсулинотерапии.

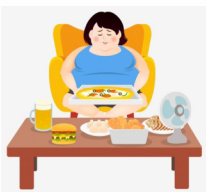
- И какой тип диабета самый распространённый?

- Сахарный диабет 2 типа. Именно им страдает наибольшее количество пациентов с диабетом – 90 процентов.

- Расскажите, пожалуйста, о факторах риска развития сахарного диабета второго типа!

- Главный фактор риска - это лишний вес.

Как я уже говорил, в основе этого заболевания лежит инсулинорезистентность, проще говоря – инсулин в организме неправильно работает. Резистентность, проще говоря – инсулин в организме неправильно работает. А основной потребитель инсулина - это жиро-



вая ткань. И если у человека есть лишний вес, у него сразу появляется существенный фактор риска развития диабета второго типа. Кроме этого, существует достаточно выраженная **наследственная предрасположенность к данному заболеванию.**

- Какие симптомы могут указывать на развитие болезни?

- Очень серьёзная проблема в диагностике диабета, особенно второго типа, заключается в том, что, как правило, нет никаких симптомов. Это заболевание чаще всего протекает бессимптомно. Да, существуют классические симптомы - это жажда, частое мочеиспускание, необъяснимая потеря веса, слабость и так далее. Но в большинстве случаев заболевание протекает без них. Оно выявляется либо при случайном определении уровня сахара в крови, либо при целенаправленном скрининге, при диспансерном наблюдении.



- Если человек подозрева-

ет, что у него может быть сахарный диабет, куда он может обратиться, чтобы установить диагноз и, при необходимости, получить лечение?

- Пациент, которому нужно либо пройти диспансерное обследование, либо скрининг по выявлению сахарного диабета, в первую очередь обращается к своему участковому врачу-терапевту.

При обнаружении повышенного сахара, при постановке диагноза «сахарный диабет» участковый терапевт даёт пациенту рекомендации по диете и по физической активности, при необходимости назначается консультация врача-эндокринолога. Эти специалисты ведут приём либо в городских поликлиниках, либо в районных больницах.

Если пациент живёт там, где нет врача-эндокринолога, либо в каких-то более сложных случаях, его направляют в эндокринологический центр областной клинической больницы.

- Пандемия новой коронавирусной инфекции пока ещё не отступает. Говорят, что для людей с сахарным диабетом COVID-19 особенно опасен. Так ли это? И можно ли с диабетом прививаться от коронавируса?

- Да, к сожалению, в

первых, пациенты с сахарным диабетом в большей степени подвержены развитию коронавирусной инфекции. А во-вторых, что ещё более страшно, у этих пациентов коронавирусная инфекция протекает более тяжело, выше риск поражения легочной ткани, оно более массивное. К сожалению, мы видим это на практике, что у пациентов с сахарным диабетом, с ожирением, а часто эти два состояния сочетаются, коронавирусная инфекция протекает очень тяжело. **Поэтому я призываю всех пациентов с лишним весом, с сахарным диабетом обязательно пройти вакцинацию от COVID-19.** Им она особенно необходима. И это не только моё мнение и даже не



только мнение Российской диабетической ассоциации, хотя оно было озвучено. Это мнение Всемирной организации здравоохранения и всех международных диабетических ассоциаций. Можно в этом убедиться, обратившись к сайту ВОЗ. Там есть информация о том, что для пациентов с сахарным диабетом в обязательном порядке рекомендована вакцинация от коронавирусной

инфекции. **Это поможет им спасти жизнь!**

- И в завершение разговора, скажите, пожалуйста, что всё-таки каждый из нас может сделать, как изменить свою жизнь, чтобы защитить себя от сахарного диабета? Каковы меры профилактики?

- Как бы это банально ни звучало, но **профилактика сахарного диабета - это здоровый образ жизни.** Если человек не набирает вес, у него не развивается ожирение, то у него колоссально снижаются риски развития сахарного диабета.



Физическая активность очень важна: когда мы двигаемся, когда работают наши мышцы, у нас значительно более активно работают и инсулиновые рецепторы, то есть наш инсулин работает правильно. И это тоже существенный фактор для снижения риска развития диабета. Поэтому **здоровое питание и физическая активность - это основные меры профилактики.**

Подготовила Мария Цисарева.