



НЕСАЛОПОДКІЯ ІСЦІНЫ

Эндакрынолаг пра тое, як не прапусціць сімптомы цукровага дыябету і як спыніць захворванне

Цукровы дыябет — самае распаўсюджанае эндакрыннае захворванне. Пры развіцці гэтага метабалічнага парушэння змяняюцца ўсе органы і сістэмы арганізма, павялічваецца рызыка сардэчна-сасудзістых і іншых захворванняў. Што можна і чаго нельга есці пры цукровым дыябеце, ці можа ён быць бессімптомным, ці патрэбны нам увогуле цукар і якую фізічную актыўнасць падтрымліваць? На гэтыя і іншыя пытанні адказала ўрач-эндакрынолаг 11-й гарадской паліклінікі Мінска Таццяна ПЛОТНІКАВА.

— Таццяна Аляксееўна, цяпер шмат кажуць, што цукровы дыябет памаладзеў. У колькі звычайна на яго захворваюць?

— Цукровы дыябет — гэта захворванне, якое характарызуецца павышаным узроўнем глюкозы ў крыві. Адзначаецца штогадовы рост колькасці людзей з цукровым дыябетам 2 тыпу, што з'яўляецца сацыяльна значнай праблемай. Раней лічылася, што на цукровы дыябет 2 тыпу хварэюць пераважна людзі, старэйшыя за 40—45 гадоў. Аднак у апошнія гады гэты тып дыябету значна «памаладзеў», што звязана з высокай распаўсюджанасцю атлусцення, у тым ліку ў дзяцей і падлеткаў.

— Як не прапусціць сімптомы цукровага дыябету? Ці праўда, што захворванне можа праходзіць без сімптомаў?

— Неабходна разумець: чым раней выяўлены цукровы дыябет і своечасова пачата лячэнне, тым больш спрыяльны прагноз. На жаль, на ранніх стадыях і пры нязначных ваганнях глюкозы цукровы дыябет 2 тыпу можа працякаць бессімптомна. З прагрэсаваннем захворвання і ростам узроўню глюкозы з'яўляюцца сімптомы.

Цукровы дыябет 2 тыпу мае генетычную схільнасць. У спадчыну перадаецца не само захворванне, а схільнасць да яго. Калі хварэе адзін з бацькоў, то верагоднасць развіцця цукровага дыябету 2 тыпу складае 40 %, а калі абое — 75 %.

Чалавек можа адчуваць слабасць, зніжэнне працаздольнасці, пачашчанае мочаспусканне, смагу, сухасць у роце, зніжэнне масы цела, павышаны апетыт, сухасць і сверб скуры, гнайнічковыя высыпанні на скуры, складанасць загойвання скурных пашкоджанняў, зніжэнне вастрыні зроку, схільнасць да частых інфекцыйных захворванняў. Пры з'яўленні сімптомаў неабходна неадкладна звярнуцца да ўрача.

— Якія фактары рызыкі развіцця захворвання?

— Да іх адносяць лішнюю масу цела або атлусценне; узрост, старэйшы за 45 гадоў; цукровы дыябет у сваякоў першай ступені сваяцтва; наяўнасць артэрыяльнай

гіпертэнзіі ці іншых сардэчна-сасудзістых захворванняў; павышаны ўзровень халестэрыну або трыгліцэрыдаў; звыкла нізкую фізічную актыўнасць (менш за 30 хвілін у дзень).

Таксама ў групе рызыкі жанчыны, якія мелі дыягназ «гестацыйны цукровы дыябет» ці якія нарадзілі дзіця з масай цела больш за 4 кг і жанчыны з сіндромам полікістозных яечнікаў.

Для ўсіх асоб, якія маюць хаця б адзін з фактараў рызыкі, павінен праводзіцца скрынінг для ранняга выяўлення цукровага дыябету. Гэта так жа для ацэнкі 10-гадовай рызыкі развіцця цукровага дыябету 2 тыпу выкарыстоўваецца шкала FINDRISC.

— Якая роля генетычнага фактара? Якая верагоднасць перадачы цукровага дыябету ад бацькоў?

— Цукровы дыябет 2 тыпу мае генетычную схільнасць. У спадчыну перадаецца не само захворванне, а схільнасць да яго. Калі хварэе адзін з бацькоў, то верагоднасць развіцця цукровага дыябету 2 тыпу складае 40 %, а калі абое — 75 %. Аднак для праяўлення хваробы неабходна наяўнасць дадатко-

— Ці праўда, што захворванню спрыяюць частыя перакусы, якія вядуць да інсулінарэзістэнтнасці, і каб знізіць рызыку, есці трэба не больш за 3-4 разы ў суткі?

— У аснове развіцця цукровага дыябету 2 тыпу ляжыць інсулінарэзістэнтнасць — гэта зніжэнне адчувальнасці тканак арганізма да дзеяння інсуліну. Асноўнай і найбольш частай прычынай развіцця інсулінарэзістэнтнасці з'яўляецца лішняя маса цела і атлусценне (яго вісэральны тып — назапашванне тлушчавых клетак вакол і ўнутры ўнутраных органаў). Такім чынам, прафілактыка інсулінарэзістэнтнасці — гэта падтрыманне нармальнай масы цела за кошт захавання збалансаванага паўнаўвартаснага харчавання з абмежаваннем лёгказасваляльных вугляводаў, насычаных тлушчаў і падтрымання дастатковага ўзроўню фізічнай актыўнасці.

— Што такое рэмісія пры цукровым дыябеце і як яе дасягнуць? Ці можна спыніць развіццё цукровага дыябету і што для гэтага трэба рабіць?

— У 2009 годзе Амерыканская асацыяцыя дыябету ўпершыню апи-



вых фактараў рызыкі, якія будуць садзейнічаць яе развіццю. Важна ўлічваць той факт, што развіццё дыябету шмат у чым залежыць ад ладу жыцця самога чалавека.

— Якая норма цукру ў крыві? І што такое пераддыябет?

— Нармальным узроўнем лічыцца глюкоза нашча менш за 5,6 ммоль/л па суцэльнай капілярнай крыві, менш за 6,1 — па плазме венознай крыві. Стан, пры якім з'яўляюцца нязначныя ваганні ўзроўняў глюкозы крыві, вышэйшыя за нармальныя, але яны не дасягаюць дыягнастычных крытэрыяў цукровага дыябету, — пераддыябет. Ён папярэднічае дыябету, і ўжо на дадзеным этапе чалавек мае рызыкі развіцця сардэчна-сасудзістых ускладненняў, у тым ліку інфарктаў і інсультаў.

Важна адзначыць, што гэты стан абарачальны. Менавіта на этапе пераддыябету неабходна прыняць усе меры, каб прадухіліць развіццё цукровага дыябету. Для пераддыябету характэрныя наступныя лабараторныя паказчыкі: глюкоза нашча 6,1—6,9 ммоль/л (плазма венознай крыві), 5,6—6,0 ммоль/л (суцэльная капілярная кроў); глюкоза праз дзве гадзіны пасля нагрузкі 75 г глюкозы 7,8—11,0 ммоль/л; глікаваны гемаглабін 6,0—6,4 %.

сала тэрмін «рэмісія цукровага дыябету 2 тыпу». Ён азначае захаванне нармальнага ўзроўню глюкозы пры поўнай адмене цукрозаўзняжальнай тэрапіі. Крытэрыем кантролю служыць узровень глікаванага гемаглабіну менш за 6,5 %. Даказана, што для дасягнення рэмісіі ў пацыентаў з цукровым дыябетам 2 тыпу, якія маюць лішнюю масу цела або атлусценне, асноўнай умовай, бадай, з'яўляецца зніжэнне і нармалізацыя масы цела з наступным яе ўтрыманнем.

Для дасягнення гэтай мэты рэкамендаваны наступныя метады: немедыкаментозная тэрапія (карэкцыя харчавання і павелічэнне фізічнай актыўнасці), пры наяўнасці паказанняў і адсутнасці супрацьпаказанняў могуць быць выкарыстаны медыкаментозная тэрапія і барыятрычная хірургія. Клінічна значным лічыцца зніжэнне масы цела на 5—10 % на працягу 3—6 месяцаў з наступным яе ўтрыманнем. Пры гэтым хуткасць зніжэння масы цела не павінна перавышаць больш за 0,5—1,0 кг у тыдзень.

— А увогуле, ці неабходны нашаму арганізму цукар? Ці трэба змагацца, калі да яго сфарміравалася залежнасць, і як яе вызначыць?

— У цяперашні час існуе праблема спажывання вялікай колькасці

цукру ў ежу, што прыводзіць да значнага росту атлусцення. Вядома ж, вугляводы неабходныя нашаму арганізму. Яны з'яўляюцца асноўнай крыніцай энергіі. Вугляводы павінны складаць да 50—60 % сутачнага рацыёну, але яны павінны быць перш за ўсё павольна засваляльнымі.

Згодна з рэкамендацыямі Светнай арганізацыі аховы здароўя (СААЗ), спажыванне цукру павінна быць на ўзроўні менш за 5 % ад агульнай колькасці штодзённа спажываных калорый

нырачнай недастатковасці; дыябетичную нейрапатию і ангіяпатию, якія могуць прывесці да развіцця сіндрому дыябетичнай ступні, а пры несвоечасовым або няправільным лячэнні — да гангрэны; сардэчна-сасудзістыя ўскладненні — інфаркты, інсульты; заўчасную смерць.

— Якой мусіць быць прафілактыка захворвання?

— Яна заключаецца ў падтрыманні нармальнай масы цела за кошт захавання асноўных прынцыпаў здаровага ладу жыцця.

«На ранніх стадыях цукровы дыябет 2 тыпу можа працякаць бессімптомна. З прагрэсаваннем захворвання з'яўляюцца сімптомы. Чалавек можа адчуваць слабасць, зніжэнне працаздольнасці, пачашчанае мочаспусканне, смагу, сухасць у роце, зніжэнне масы цела, павышаны апетыт, сухасць і сверб скуры, гнайнічковыя высыпанні на скуры, складанасць загойвання скурных пашкоджанняў, зніжэнне вастрыні зроку, схільнасць да частых інфекцыйных захворванняў. Пры з'яўленні сімптомаў неабходна неадкладна звярнуцца да ўрача».

(эквівалентна прыкладна 25 грамам цукру, або 6 чайным лыжкам) у дзень для дарослага чалавека з нармальным індэксам масы цела. СААЗ лічыць, што зніжэнне спажывання цукру да 25 г у дзень (з улікам усіх відаў цукру, якія чалавек дадае сам у ежу і «схаванага» цукру, які ўжо змяшчаецца ў прадуктах харчавання, — фруктовых соках, кандытарскіх вырабах, падліўках і інш.) знізіць узровень атлусцення і распаўсюджанасць захворванняў збоў.

Пры ўжыванні вялікай колькасці цукру ў чалавека з'яўляецца пастаянная цяга да салодкага: яму хочацца салодкага, нават калі ён не галодны, або пасля прыёму ежы яму абавязкова трэба з'есці салодкі дэсерт, або ён увесь час выкарыстоўвае салодкае для зядання стрэсу ці якой-небудзь непрыемнай падзеі.

— Калі пры цукровым дыябеце 2 тыпу прызначаюць інсулін? Што да гэтага прыводзіць?

— На розных этапах лячэння цукровага дыябету 2 тыпу можа быць рэкамендавана інсулінатэрапія. Асноўнымі паказаннямі да прызначэння інсуліну з'яўляюцца дэкомпенсацыя ўпершыню выяўленага цукровага дыябету, неэфектыўнасць таблетаваных цукразніжальных прэпаратаў, наяўнасць медыцынскіх супрацьпаказанняў да прызначэння або неперааноснасць таблетаваных цукразніжальных прэпаратаў. Пры правядзенні хірургічных умяшанняў, пры вострых станах можа прызначыцца часовая інсулінатэрапія.

— Якія самыя небяспечныя ўскладненні цукровага дыябету?

— Цукровы дыябет 2 тыпу развіваецца павольна і на ранніх этапах бессімптомна, таму ў многіх выпадках дыягнастуецца на позніх стадыях — на этапах ускладненняў. Вылучаюць вострыя (гіпаглікемічная і гіперглікемічная комы) і хранічныя (познія) ускладненні. Да позніх ускладненняў адносяць дыябетичную рэтынапатию — пашкоджанне сасудаў сятчаткі вачэй, якое прыводзіць у канчатковым выніку да слепаты; дыябетичную нефрапатию — пашкоджанне сасудаў нырак і, як вынік, развіццё

Рэкамендавана абмежаваць спажыванне цукру да 25 г у суткі і солі да 5 г у суткі, замяніць цукразмяшчальныя напоі чыстай пітной вадай, абмежаваць спажыванне прадуктаў з мукі вышэйшага гатунку. лепш аддаваць перавагу прадуктам з зерня буйнога памолу (авёс, проса, ячмень, полба, кіноа, булгур, грэчка). Штодзённа важна спажываць гародніну і садавіну — не менш за 400 г у суткі (гародніна 3-4 порцыі, садавіна 1-2 порцыі), за выключэннем бульбы. Перавагу лепш аддаваць свежым і мясцовым.

Таксама неабходна абмежаваць спажыванне тлустых сартоў мяса і перапрацаваных прадуктаў, замяніць іх фасоліяй, бабовымі, сачавіцай, рыбай, птушкай і няжырым мясам. лепш выбіраць ненасычаныя тлушчы, якія змяшчаюцца ў рыбе, авакада, арэхах, алеях — аліўкавым, ільняным, рапсавым.

Важна ўжываць малочныя прадукты з паніжаным утрыманнем тлушчаў. І выкарыстоўваць бяспечны спосаб гатавання ежы: запякаць, гатаваць на пары, варыць. Неабходна выконваць і пітны рэжым. А вось рэзкія, нефізіялагічныя абмежаванні ў харчаванні і галаданне супрацьпаказаны. Пажадана адмовіцца ад шкодных звычак — курэння і алкаголю, спаць не менш за 7 гадзін у суткі, а таксама пазбягаць стрэсавых сітуацый.

Таксама рэкамендуецца фізічная актыўнасць — не менш за 150—300 хвілін у тыдзень аэробнай нагрузкі сярэдняй інтэнсіўнасці (язда на веласіпедзе па роўнай паверхні, хадзьба хуткім крокам, плаванне, праца ў садзе ці ў двары, водная аэробіка) або 75—150 хвілін у тыдзень аэробнай нагрузкі высокай інтэнсіўнасці (бег, хуткая язда на веласіпедзе, плаванне на дыстанцыю, пад'ём у гару). Дадаткова не радзей як два дні на тыдзень пажаданы сілавыя практыкаванні для развіцця мышачнай сілы (адцісканні, практыкаванні на прэс, выкарыстанне эластычных стужак і падыманне цяжараў).