

## #ЗдоровішіРазом

### Що треба знати про діабет: типи, симптоми, ускладнення

Діабет – це хронічне захворювання, при якому підшлункова залоза не виробляє достатньої кількості інсуліну (гормону, який регулює рівень цукру (глюкози) у крові) або ж організм не може ефективно використовувати вироблений інсулін.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, майже 422 мільйони людей у всьому світі хворіють на цукровий діабет, а 1,5 мільйона смертей щороку безпосередньо пов'язані з цим захворюванням.

Кількість випадків і поширеність діабету зростають протягом останніх кількох десятиліть.

#### Є три основні типи діабету:

- **Діабет 1 типу, інсулінозалежний.** Виникає, коли організм не виробляє достатньо інсуліну, щоби поглинати цукор (глюкозу) зі спожитої їжі, і не може перетворити його на енергію. Є хронічним станом.
- **Діабет 2 типу.** Виникає, коли організм не виробляє або не використовує інсулін повною мірою. Це найпоширеніший тип діабету.
- **Гестаційний діабет.** Його діагностують у період вагітності. Хоча він може спостерігатися і протягом певного часу після народження дитини.

Причини виникнення діабету 1 типу вивчені недостатньо, тому запобігти захворюванню майже неможливо. Водночас, достеменно відомо, що більшість випадків діабету 2 типу пов'язані з надлишком ваги та браком фізичної активності. Йому можна запобігти у 80% випадків.

#### Якими є ознаки захворювання?

Серед симптомів діабету:

- надмірне сечовиділення;
- спрага;
- постійне відчуття голоду;
- втрата ваги;
- постійне відчуття втоми;
- погіршення зору.

Діабет із часом призводить до серйозних пошкоджень серця, кровоносних судин, очей, нирок і нервів. Дорослі люди з діабетом мають ризик розвитку інфаркту та інсульту у 2-3 вищий за інших. Загальний ризик смерті серед людей, хворих на діабет, як мінімум вдвічі більший за людей того ж віку, які не хворіють на діабет. 6,2% смертей у світі пов'язано з діабетом.

Зниження кровотоку через уражені судини в поєднанні з ураженням нервових закінчень значно підвищує ризик виникнення виразок на ногах, їхнього інфікування та пізніше – ампутації.

Ураження сітківки очей – діабетична ретинопатія виникає внаслідок ураження дрібних кровоносних судин та є причиною 1% випадків сліпоти.

Діабет є основною причиною ниркової недостатності.

Більше про діабет можна дізнатися на сайті [Мисливці за діабетом](#). «Мисливці за діабетом» – це інформаційна кампанія Центру громадського здоров'я України та україно-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я», спрямована на скорочення поширеності факторів ризику неінфекційних захворювань в Україні. Кампанія реалізовується за підтримки Швейцарії, що надається через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва.