**Жизнь – не сахар**

По данным ВОЗ, в мире около 425 млн людей больны сахарным диабетом (СД). Причем, всего лишь 10-12% из них – диабетом 1 типа, связанным с недостаточной выработкой инсулина. Остальные 82-90% больны диабетом 2 типа, обусловленного эпидемией ожирения и отсутствием физической активности у взрослого населения. Независимо от типа диабета, в крови больных людей при отсутствии лечения повышен уровень глюкозы, что вызывает развитие целого ряда сосудистых осложнений, в том числе инфаркта миокарда, инсульта, снижения зрения и слепоты, почечной недостаточности и гангрены конечностей.

Официально россиян, страдающих диабетом, насчитывается около 3,5 млн, однако эпидемиологические исследования, проведенные ФГБУ «Эндокринологический научный центр», показали, что в реальности заболеваемость в три раза выше. В среднем в РФ повышенный уровень глюкозы натощак, как показало исследование ЭССЕ-РФ, проведенное в 12 регионах страны, диагностируется у 5,4% мужчин и 4,1% женщин. Большинство из них не догадывается о том, что у них диабет или преддиабет. Проблема в том, что очевидных симптомов у сахарного диабета (особенно 2 типа) может не быть или они настолько незначительны, что им не придают никакого значения, списывая недомогание на усталость, переутомление или хронический стресс. На стадии преддиабета развитие заболевания и его осложнений можно избежать с помощью профилактических мер.К ним относят достаточный уровень физической активности и здоровое питание. Причем, прививать правильное пищевое поведение нужно с детского возраста. Сегодня доказано, что потребление детьми и подростками сладких газированных напитков, сладостей, фаст-фуда повышает риск появления избыточной массы тела и ожирения, а в дальнейшем и сахарного диабета 2 типа во взрослом возрасте.

Нормальный уровень глюкозы натощак в возрастной группе 14-60 лет составляет 4,1-5,9 ммоль/л, а у людей старше 60 лет – 4,6-6,4 ммоль/л. Все, что выше, требует немедленной консультации врача-эндокринолога. Если сахар в норме, исследование повторяют раз в три года, а людям из группы риска, имеющим лишний вес, – раз в год. Поторопиться с повторным проведением анализа нужно, если вдруг появились следующие симптомы: повышенная жажда, учащенное мочеиспускание, сухость слизистых оболочек, повторяющиеся грибковые инфекции. Раз в полгода следует сдавать кровь на сахар людям, в семье которых были диагностированы случаи сахарного диабета. И, конечно, больным СД необходим постоянный контроль уровня глюкозы. Разумеется, такие пациенты не ходят в поликлинику сдавать кровь по 5 раз в сутки. У них есть специальные приборы – глюкометры. В соответствии с их показаниями врач корректирует терапию, чтобы добиться нормального уровня глюкозы в крови. Лечение этого заболевания длительное, дорогостоящее и требует от пациента определенной работы по изменению образа жизни. Прежде всего они касаются правильного питания с подсчетом количества углеводов, снижения массы тела и увеличения физической активности.