

**Сахарный диабет** – болезнь, которая возникает вследствие частичной либо полной недостаточности гормона инсулина. Работа клеток, продуцирующих этот гормон, нарушается под воздействием нескольких внешних или внутренних факторов.

Распространённость сахарного диабета в популяциях человека в среднем составляет 1-8,6 %. По данным статистических исследований, каждые 10-15 лет число людей, болеющих диабетом, удваивается, что представляет значительную медико-социальную проблему. По данным Российской Диабетической Ассоциации со ссылкой на Международную диабетическую федерацию, на 1 января 2016 в мире около 415 миллионов людей в возрасте от 20 до 79 лет страдают диабетом, и при этом половина из них не знает о своём заболевании.

В общей сложности, можно выделить 10 факторов, способствующих возникновению у человека этой болезни. **При сочетании нескольких факторов значительно увеличивается вероятность возникновения заболевания.**

1. **Генетическая предрасположенность.** Вероятность развития сахарного диабета (СД) возрастает в 6 раз, если близкие родственники страдают от этого заболевания. Однако, по наследству передается не сама болезнь, а **предрасположенность** к ней. Только наличие других факторов риска приводит к развитию заболевания.
2. **Ожирение.** 1-я степень ожирения увеличивает шансы заболеть в 2 раза, 2-я – в 5, 3-я – в 10 раз. Ожирение абдоминальной формы является уже симптомом диабета. Уменьшить воздействие этого фактора и развитие СД можно, если изменить образ жизни: включить регулярные физические нагрузки, а также и изменить пищевое поведение.
3. **Различные заболевания.** Ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, артериальная гипертензия, заболевания аутоиммунного характера, гормональные заболевания и ряд других снижают чувствительность организма к инсулину и провоцируют развитие диабета.
4. **Инфекция.** Перенесенная вирусная инфекция (свинка, ветряная оспа, краснуха, гепатит) может стать толчком к появлению диабета.
5. **Прием лекарств.** У многих лекарственных средств обнаружено диабетогенное действие. Прием любых медикаментов должен быть только по назначению врача.
6. **Алкоголизм.** Систематический прием алкоголя способствует необратимой гибели бета-клеток поджелудочной железы и развитию диабета.

7. **Беременность.** Вынашивание ребенка – повышенная нагрузка для женского организма. В результате может развиваться гестационный диабет, который наносит большой вред организму будущей матери и ребенка, но, в большинстве случаев, проходит сразу же после родов.
8. **Образ жизни, физическая активность.** У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, симптомы диабета проявляются в 3 раза чаще, чем у более активных. Пассивный образ жизни способствует ожирению, что влечет за собой настоящую цепную реакцию, значительно увеличивающую риск возникновения диабета и многих других хронических заболеваний.
9. **Нервный стресс.** В результате сильного нервного потрясения в большом количестве вырабатывается адреналин и глюкокортикоидные гормоны, способные разрушать не только инсулин, но и те клетки, которые его производят, что и приводит к возникновению диабета. Не нервничайте по пустякам, сохраняйте положительный эмоциональный настрой.
10. **Возраст.** С возрастом начинает снижаться секреция инсулина и чувствительность тканей к нему. В результате, каждые десять лет жизни в два раза возрастает риск того, что проявятся симптомы диабета. Наибольшая частота заболеваемости диабетом фиксируется у мужчин и женщин старше 60 лет.

Важно знать, что многие факторы риска являются управляемыми. Это значит, что в силах самого человека устранить их из своей жизни и сохранять активность и здоровье. Если же заболевание уже развилось, важно соблюдать рекомендации врача и получать своевременное обследование и лечение. Это позволит уменьшить тяжесть патологического процесса и существенно облегчит состояние больного.

**Наряду с медикаментозным лечением существуют методики, позволяющие воздействовать комплексно.** Одной из них является внутривенное лазерное освечивание крови (ВЛОК, фотомодификация). Использование ВЛОК в лечении диабета оказывает целый ряд положительных эффектов:

- сахароснижающее действие;
- иммунокорректирующее;
- противотеросклеротическое;
- улучшает питание и восстановление тканей;
- обеспечивает оптимальную микроциркуляцию;
- увеличивает устойчивость к физической нагрузке.

Кроме того, при развитии осложнений диабета ВЛОК оказывает выраженное положительное действие за счет восстановления нормальной рео-

логии (текучести) крови, заживления трофических язв, лечения и профилактики инфекционных процессов. А.В.Гейниц, С.В.Москвин, А.А.Ачилов, 2013г).

Внутривенная фотомодификация крови разрешена к применению Минздравом РФ, работа проводится по Клиническим рекомендациям и утвержденным методикам.

Заведующая кабинетом **Шелег Мария Олеговна**, врач-трансфузиолог высшей квалификационной категории,  
телефоны для записи (4852) **72-21-14**, **+7-910-813-74-70**.