

Цукровий діабет 2 типу

Цукровий діабет 2 типу – це неінфекційне хронічне захворювання, при якому організм втрачає здатність ефективно використовувати інсулін – гормон, що регулює рівень глюкози (цукру) у крові. Це призводить до підвищення рівня цукру, що з часом може серйозно вплинути на стан здоров'я та якість життя.

На відміну від діабету 1 типу, який зазвичай розвивається в дитинстві або юності й пов'язаний з аутоімунним ураженням підшлункової залози, діабет 2 типу частіше виникає у дорослому віці, особливо при неправильному способі життя.

Причини та фактори ризику

Цукровий діабет 2 типу розвивається поступово і часто пов'язаний із такими факторами:

- ► Незбалансоване харчування (надлишок цукру, жирів, фастфуду)
- ► Малорухливий спосіб життя
- ► Ожиріння або надлишкова вага
- ► Спадкова схильність
- ► Вік понад 45 років
- ► Гіпертонія та високий рівень холестерину

Симптоми

На початкових стадіях діабет може не проявлятися. Але з часом можуть виникати:

- постійна спрага;
- часте сечовипускання;
- втома, слабкість;
- погане загоєння ран;
- затуманення зору;
- схуднення без видимої причини.

Ускладнення

Без належного контролю, діабет 2 типу може призвести до:

- * ураження серцево-судинної системи;
- * невропатії та ампутацій кінцівок;
- * втрати зору (діабетична ретинопатія);
- * ниркової недостатності;
- * підвищеного ризику інсульту та інфаркту.

Як запобігти та контролювати?

Хоч діабет 2 типу – хронічна хвороба, її можна ефективно попередити або контролювати, якщо:

- ✓ вести здоровий спосіб життя
- ✓ контролювати вагу
- ✓ вживати менше цукру, жирів та солі
- ✓ бути фізично активним (мінімум 30 хвилин в день)
- ✓ регулярно перевіряти рівень глюкози в крові
- ✓ своєчасно проходити медичні обстеження

Порада фахівців

Дуже важливо не ігнорувати симптоми та регулярно проходити огляди, особливо якщо ви у групі ризику. Раннє виявлення діабету дозволяє уникнути серйозних ускладнень і жити повноцінним життям без обмежень.

✦ Де дізнатися більше?

Офіційна інформація про цукровий діабет 2 типу доступна на сайті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ):

🔗 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

💬 Якщо ви помітили будь-які симптоми або маєте спадкову схильність – не відкладайте візит до лікаря.

Цукровий діабет 2 типу – це не вирок, а причина взяти здоров'я у свої руки.