**Что такое сахарный диабет?**

**Сахарный диабет** – это нарушение обмена углеводов и воды в организме. Следствием этого является нарушение функций поджелудочной железы. Именно поджелудочная железа вырабатывает гормон, называемый инсулином. Инсулин участвует в процессе переработки сахара. А без него, организм не может осуществить превращение сахара в глюкозу. Вследствие чего сахар накапливается в нашей крови и выводится в больших количествах из организма через мочу.

Параллельно с этим нарушается водный обмен. Ткани не могут удерживать воду в себе, и в результате много неполноценной воды выводится через почки.

Если у человека содержание сахара (глюкозы) в крови выше нормы, то это главный признак заболевания – сахарного диабета. В организме человека за выработку инсулина отвечают клетки поджелудочной железы (бета-клетки). В свою очередь инсулин - это гормон, который отвечает за то, чтобы к клеткам в нужном количестве поставлялась глюкоза. Что же происходит в организме при сахарном диабете? В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, при этом содержание сахара и глюкозы в крови повышенное, но клетки начинают страдать от недостатка глюкозы.

Причины сахарного диабета

Наиболее значимые **причины сахарного диабета** являются такие, как:

* **Наследственность.** Нужно остальные факторы, которые влияют на развития сахарного диабета свести на нет.
* **Ожирение.** Активно бороться с лишним весом.
* **Ряд заболеваний**, которые способствуют поражению бета-клеток, отвечающих за

выработку инсулина. К таким заболеваниям относятся болезни поджелудочной железы – [панкреатит](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_pankreatit.php), [рак](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_rak.php) поджелудочной железы, болезни других желез внутренней секреции.

* **Вирусные инфекции** ([краснуха](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_krasnyha.php), [ветряная оспа](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_vetryanaya_ospa.php), эпидемический [гепатит](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_gepatit.php) и другие

заболевания, сюда входит [грипп](http://www.ayzdorov.ru/Bolezn_gripp.php)). Данные инфекции являются стартовыми для развития сахарного диабета. Особенно для людей, которые относятся к группе риска.

* **Нервный стресс.** Людям, которые относятся к группе риска, следует избегать

нервного и эмоционального напряжения.

* **Возраст.** С возрастом на каждые десять лет риск заболеть сахарным диабетом

увеличивается в два раза.

В данный список не внесены те заболевания, при которых сахарный диабет или

гипергликемия носят вторичный характер, являясь всего-навсего лишь их симптомом. Кроме того, такую гипергликемию нельзя считать истинным диабетом до тех пор, пока не разовьются развернутые клинические проявления или диабетические осложнения. К заболеваниям, которые обуславливают гипергликемию (повышение сахара) относят опухоли и гиперфункцию надпочечников, хронический панкреатит, повышение уровня контринсулярных гормонов.