

Укрощение диабета — диабет можно предотвратить!

Сахарный диабет сегодня — одна из ведущих медико-социальных проблем. Миллионы людей во всех странах мира страдают этим заболеванием. Для многих людей это уже образ жизни, т.е. болезнь образа жизни, но это хроническое заболевание, требующее постоянного контроля с целью предупреждения осложнений преждевременной инвалидизации. Диабетик умирает постепенно, только сочетание пероральных сахароснижающих препаратов с диетой и физической активностью может привести к компенсации диабета и предупреждению поздних осложнений.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ –ЭТО ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ ВОЗНИКАЕТ В ТЕХ СЛУЧАЯХ, КОГДА ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА НЕ ПРОИЗВОДИТ ДОСТАТОЧНО ИНСУЛИНА ИЛИ КОГДА ОРГАНИЗМ НЕ СПОСОБЕН ЭФФЕКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЫДЕЛЯЕМЫЙ ИМ ИНСУЛИН. И ПОЭТОМУ ГЛЮКОЗА НЕ МОЖЕТ ВОЙТИ ВНУТРЬ КЛЕТКИ. ДЕЛО В ТОМ, ЧТО ГЛЮКОЗА ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ИСТОЧНИКОМ ДЛЯ КЛЕТОК ВСЕГО ОРГАНИЗМА. НО В КЛЕТКУ ОНА МОЖЕТ ПОПАСТЬ ТОЛЬКО ПРИ ПОМОЩИ ИНСУЛИНА. ИНСУЛИН –ЭТО БЕЛКОВЫЙ ГОРМОН , КОТОРЫЙ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ОСОБЫМИ КЛЕТКАМИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ ПОДДЕРЖИВАЕТСЯ В СТРОГО ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРЕДЕЛАХ И СОСТАВЛЯЕТ НА ТОЩАК 3,3-6,1 ммоль/л, А ПОСЛЕ ЕДЫ ДО 7,8 ммоль/л. ЕСЛИ ПАЦИЕНТ НЕ СЛЕДИТ ЗА УРОВНЕМ САХАРА В КРОВИ, ПОЗВОЛЯЕТ БЕЗКОНТРОЛЬНО ПОВЫШАТЬСЯ , ТО В КРОВИ И МОЧЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ АЦЕТОН. ЭТО ОПАСНО, ПОСКОЛЬКО КЕТОНОВЫЕ ТЕЛА (АЦЕТОН) ВЫЗЫВАЮТ КЕТОАЦИДОЗ. ЭТО СОСТОЯНИЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОТЕРЕ СОЗНАНИЯ (КОМА) И ДАЖЕ СМЕРТИ. ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ РАЗРУШАЕТ СОСУДЫ, ОТСЮДА ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИВОДЯТ К СЛЕПОТЕ, ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ, ИНСУЛЬТУ, ИНФАРКТУ, А ТАК ЖЕ К АМПУТАЦИИ НОГ.

Инфаркты , инсульты у больных сахарным диабетом возникают в 6 раз чаще ,чем у не болеющих сахарным диабетом . Проверяют уровень сахара в крови перед едой (перед завтраком, обедом , ужином) и перед сном, во всех случаях ухудшения самочувствия. В структуре эндокринологии заболевания сахарным диабетом занимает одно из ведущих мест. Последние 10 лет сахарный диабет растёт огромными темпами . Сегодня в мире насчитывают более 150 миллионов человек больным сахарным диабетом . Если пациент научится управлять самочувствием настолько хорошо , что сахар в крови будет оставаться на нормальном уровне, тем самым человек может избежать многих осложнений. Этот образ жизни будет различаться в зависимости от того, каким диабетом страдает данный пациент. Существуют типы сахарного диабета:

1 тип : Инсулинозависимый: развивается у людей с пониженной выработкой инсулина. Чаще он развивается в раннем возрасте у детей, подростков и молодых людей .Это в основном при генетической предрасположенности к сахарному диабету. При этом типе пациент постоянно должен вводить себе инсулин.

2 тип: Инсулиннезависимый: снижена чувствительность клеток к инсулину. Получается, что глюкоза есть, инсулин есть, но клетка не получает глюкозу. Этот тип диабета появляется в зрелом возрасте, часто после 40 лет. Чаще это жировой диабет. Болезнь образа жизни.

Другие специфические формы диабета (вторичный сахарный диабет) на фоне панкреатитов, опухоли, травмы, индуцированный лекарствами, эндокриопатии и тд .

Причины возникновения диабета 1 типа снижается или перестает вырабатываться инсулин - основная причина появления диабета.

1 тип-генетическая предрасположенность , то есть под воздействием бактерий, вирусов, хирургических вмешательств, стрессов . Скрытая угроза может войти в активную фазу.

Причины возникновения диабета 2 типа- снижения чувствительности клеток к инсулину . Виной данному процессу жир ,который вырабатывает адипонектин , из-за него понижается чувствительность рецепторов к инсулину, приводящая к сахарному диабету. Отсюда самая частая причина диабета 2 типа - ожирение.

Из-за того, что мы злоупотребляем вредными продуктами, в нашем организме недостаток клетчатки, белка. Употребляем большое количество сладкого, переедание приводит к лишнему весу, впоследствии и к ожирению. Малоподвижность , сидячий образ жизни также приводит к ожирению. Стресс входит в перечень основных причин диабета 2 типа.

По статистике лишь в 17 % от общего числа больных диабетом имеют 1 тип болезни, когда 2 типом страдают целых 83% больных.

Основные факторы риска развития сахарного диабета:

- Избыточная масса тела

- Нерациональное питание (употребление легкоусвояемых углеводов, жирной пищи)

- Малоподвижный образ жизни

- Наследственная предрасположенность сахарного диабета

- Не вынашивание беременности (многоводье, многоплодие)

- Масса ребенка при рождении более 4 кг.

- Курение

- Злоупотребление алкоголем
- Частые стрессовые ситуации
- Аутоиммунные заболевания.

Если подозреваете, что у вас диабет, необходимо сдать анализ крови на глюкозу. Оптимальным является не анализ крови на сахар, а анализ крови на гликированный гемоглобин, норма которого до 6,5%.

Основные симптомы диабета 1 типа:

- Сильная жажда ,человек выпивает до 3-5 л. воды в сутки.
- Запах ацетона в выдыхаемом воздухе.
- Повышается аппетит . Он много ест , но при этом все равно резко худеет.
- Частые и обильные мочеиспускания , особенно по ночам.
- Раны плохо заживают , фурункулы.
- Кожный зуд . Особенно в промежности.

Острые осложнения-диабетическая кома , гипогликемическая .

Симптомы диабета 2 типа.

-Этот тип диабета развивается постепенно в течение нескольких лет, в основном после 40 лет. Человек утомленный ,у него плохо заживают раны ,снижается зрение, ухудшается память, головные боли, кожный зуд, жажда ,чувство голода, частые ночные мочеиспускания.

Диабет протекает без симптомов – у 50% больных, потеря зрения, заболевания почек, внезапный инфаркт, инсульт.

В основе лечения сахарного диабета 2 типа- это снижение веса , так как диабет и ожирение -сцепленные вещи. Нужно поменять сознание к еде, больше употреблять белка, физическая активность, что повышает чувствительность клеток к инсулину , что может вовсе избавить от проблем с повышенным уровнем сахара в крови.

Три базовых препарата при сахарном диабете.

- Витамин «Д» -дефицит восполнять.
- Амега 3, полиненасыщенные жирные кислоты , так как они способствуют насыщению эритроцитов кислородом.
- Липоевая кислота, постоянный прием липоевой кислоты.

-Половые гормоны для поддержания низких норм.

Для успешного лечения диабета - правильное питание одно из наиважнейших условий.

Первый блок правильного питания это продукты, которые должны быть исключены из рациона; - сладости (кондитерские изделия, шоколад, конфеты, мороженое, варенье, мед, лимонад, сок в коробках и т.д.)

-Мучные изделия

-Свекла, картофель, морковь.

-Чипсы

-Алкоголь

-Рис

-Бананы, финики, дыни.

-Острую и соленую пищу. Копчености.

Прием пищи должен быть сбалансированным, и продуманным. Нужно разделить суточный прием еды на 5-6 раз. Что должно доминировать в рационе.

-Хлеб из муки грубого помола.

-Супы на овощном, рыбном или слабом мясном бульоне(1-2 раза в неделю)

-Птица, мясо исключительно в варенном или тушеном виде.

-Рыба отварная или запеченная.

-Овощи, особенно листовые салаты. Кабачки, любые виды капусты. Капуста. Кисло-сладкие фрукты.

При сахарном диабете помогут разгрузить поджелудочную железу такие травы: девясил, галега, козлятник, корень одуванчика, цикорий.

Способствует правильному обмену: листья шелковицы, софора, стручки фасоли.

Отдельно стоит отметить, такое растение как топинамбур, который содержит большое количество инсулина помогающего понизить уровень сахара в крови.

Физические нагрузки.

Регулярные физические нагрузки снижают уровень сахара в крови, кроме того физические нагрузки помогут снизить лишний вес. Достаточно хотя бы по 30 мин 3 раза в неделю совершать умеренные физические нагрузки, особенно ежедневные прогулки пешком.

Профилактика сахарного диабета. Диабет можно предотвратить.

Если вы попадаете в так называемую группу риска или хотите себя уберечь от с/д , то мы вам дадим несколько профилактических рекомендаций по данному поводу. На протяжении всей жизни можете и не стать диабетиком, если будете контролировать себя и вести здоровый образ жизни, правильно питаться, не употреблять продукты, способствующие ожирению.

Контролируйте свой вес! Не перегружайте пищей свой организм.

В вашем рационе должны преобладать продукты богатые клетчаткой, большое количество которой содержится в хлебе грубого помола, бобовых, капусте, кабачках, моркови, яблоках, грушах и др. Чтобы контролировать уровень сахара в крови вы можете купить специальный аппарат - глюкометр. Физкультура, прогулки на свежем воздухе, ходьба, посильная физическая работа в саду, на даче, на огороде Главное не вести сидячий образ жизни! Исключить стрессы, так как они являются спутником многих болезней, в том числе и с/д. Не давайте стрессам одолевать себя , а так же научиться расслабляться. Контролируйте себя и не расстраивайтесь по пустякам. Заботьтесь о своем здоровье заранее, а не когда недуг уже охватил вас.

Врачи Центра здоровья при ГБУЗ «Кузнецкая межрайонная детская больница» проведут вам обследование, выявят ваши факторы риска, помогут составить рацион питания.

Врач Центра здоровья Зинаида Васильевна Швецова.