

 Ежегодно 14 ноября проходит Всемирный день против диабета.

Сахарный диабет — сложное системное заболевание, вызванное абсолютным или относительным дефицитом гормона инсулина, вследствие чего в организме развивается нарушение углеводного обмена, в частности угнетается утилизация тканями глюкозы. Первый признак диабета — повышение содержания в крови глюкозы (гипергликемия) и как следствие этого — выделение ее с мочой. Одновременно или несколько позднее нарушаются и процессы обмена жиров, белков, водно-солевой баланс. Так формируется мощный шлейф гормонально-метаболических (обменных) изменений, который в конечном итоге может привести к так называемым поздним диабетическим осложнениям: развитию инфаркта миокарда, инсульта, тяжелых поражений сосудов сетчатки глаз, почек и других систем. Это ставит диабет в ранг острейших медико-социальных проблем, требующих неотложного решения.

Глюкоза – это основной источник энергии в организме. Именно благодаря поступлению глюкозы в клетки организма, они напитываются энергией и человек бодро себя чувствует. Другими словами, глюкоза (при поступлении в умеренных количествах)-это «топливо», необходимое для работы всех органов и систем организма.Попадает глюкоза к нам в организм вместе с едой. Продукты, которые мы употребляем состоят из белков, жиров и углеводов. И именно углеводы (каши, хлебобулочные изделия, фрукты, жидкие молочные продукты и т.д.)расщепляются в организме до глюкозы и питают наши клетки. Проникать внутрь клетки глюкозе помогает инсулин – гормон поджелудочной железы. Он выступает в роли «ключа», который открывает «замочки» наших клеток и запускает внутрь глюкозу. Соответственно ее уровень в крови снижается. Получив необходимое количество глюкозы (энергии), наш организм бодр и полон сил.

Выделяют следующие типы сахарного диабета:

* 1 типа, или инсулинозависимый - характеризуется тем, что поджелудочная железа не способна вырабатывать гормон инсулин, то есть развивается абсолютная инсулиновая недостаточность. Происходит это из-за гибели большого количества бета-клеток. Пациенты с таким типом диабета нуждаются в инъекциях инсулина.
* 2 типа, или инсулиннезависимый (встречается в 85% случаев) характеризуется наличием инсулинорезистентности (клетки организма не чувствительны к выбрасываемому поджелудочной железой инсулину) и относительной недостаточности инсулина.
* гестационный – развивается во время беременности;
* вторичный (симптоматический) – возникает на фоне других заболеваний (чаще всего панкреатита).

Наиболее характерные симптомы диабета, которые нельзя оставить без внимания – сухость во рту, жажда, учащенное и обильное мочеиспускание, зуд кожных покровов, слабость, вялость, утомляемость.Однако зачастую симптомы данного заболевания проявляются не так явно,болезнь подкрадывается незаметно, часто сахарный диабет обнаруживается при случайном анализе крови или мочи когда пациент приходит на профилактический осмотр или обращяется к врачу по причине другого заболевания.

Профилактика сахарного диабета

1) Правильное сбалансированное питание. Нужно постараться уменьшить потребление углеводов, чтобы не перегружать поджелудочную железу (которая, напомним, выделяет инсулин), а также уменьшить количество потребляемых ежедневно калорий, чтобы сохранять хорошую форму. Для профилактики диабета нужно свести к минимуму или вовсе изъять из меню легкоусвояемые углеводы, такие как сахар и любые продукты, содержащие сахар (печенье, ненатуральные соки).

Основой питания должны стать сложные углеводы и еда, включающая растительные волокна. В целом диета должна выглядеть следующим образом: 60% сложных углеводов, 20% жиров (при этом 50-70% из них должны приходиться на растительные масла), 20% белков. Предпочтение стоит отдать птице, малокалорийной рыбе, овощам, несладким сокам. Следует ограничить потребление макаронных и мучных изделий, пряных, острых и копченых блюд. Жареную еду нужно заменить отварной, запеченной или тушеной.

2) Ежедневные физические нагрузки. Профилактика сахарного диабета будет эффективной, только если каждый день выкраивать, хотя бы полчаса на занятия физкультурой. Физические нагрузки благотворно влияют на обменные процессы, благодаря им усиливается расщепление жиров, улучшается жировой состав крови, существенно снижается масса тела.

Для профилактики сахарного диабета врачи советуют регулярно ходить пешком 30 и более минут, кататься на велосипеде, заниматься танцами, плаванием, футболом и другими видами спорта.

3) Сохранять душевное равновесие. Поскольку регулярные стрессы являются одной из причин развития болезни, профилактика сахарного диабета включает контроль за эмоциональным состоянием. Желательно как можно меньше общаться с отрицательно настроенными людьми, избегать стрессовых ситуаций.

4) Регулярно проходить медицинские обследования. Для людей, состоящих в группе риска (наследственная предрасположенность к сахарному диабету, избыточная масса тела, ожирение, артериальная гипертензия, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение), профилактика диабета обязательно включает сдачу анализов крови на сахар как минимум раз в полгода.

Будьте здоровы!