

Профилактика сахарного диабета

Памятка для населения

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ выражается в первую очередь в недостаточности (абсолютной или относительной) гормона инсулина, что, в свою очередь, вызывает нарушение процесса расщепления углеводов, а дальше – по цепочке: гипергликемия, нарушение обмена веществ, поражение сосудистой системы, нервной, разрушительное влияние на многие органы и системы организма.

Особо опасен сахарный диабет своими осложнениями, среди которых сердечно-сосудистые заболевания, ангиопатия, кетоацидоз, ретинопатия, нефропатия, диабетическая нейропатия, диабетическая стопа, поражение глаз, кожных покровов и т.д.

Типичные симптомы

САХАРНОГО

ДИАБЕТА:

- Нарушение водно-солевого обмена: жажда, сухость в рту, частое и обильное мочеиспускание.
 - Проблемы с кожей – зуд, сухость, гнойничковые заболевания.
 - Беспричинное нарушение аппетита (чаще снижение), необъяснимая потеря веса.
 - Слабость, повышенная утомляемость, снижение работоспособности, нарушения сна.
 - Другие признаки: ухудшение зрения, язвы на стопах, мышечная боль.

Так как данные симптомы никогда не проявляются все разом – обычно 2-3 – нередко их связывают с другими заболеваниями – нарушениями пищеварительной системы, нервными расстройствами и т.д. В результате диагноз часто ставят достаточно поздно, когда заболевание уже миновало начальные стадии.

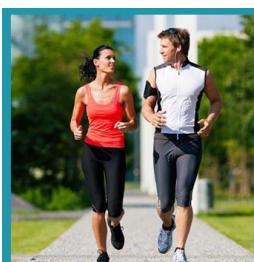
Причины сахарного диабета

Основная причина более редкого сахарного диабета 1-го типа – генетическое нарушение, с ним ничего нельзя поделать. А вот с сахарным диабетом 2-го типа все намного интереснее. Говоря о нем, мы будем иметь

в виду факторы риска, в совокупности составляющие общий риск развития этого заболевания.

Неустранимыми факторами риска

Сахарного диабета являются возраст (если вам больше 40, риск заболеть выше) и наследственность (если диабетом болели ваши родители или братья-сестры). Кроме того, свою отрицательную роль могут сыграть



НЕКОТОРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ. НАДО СКАЗАТЬ, ЧТО В СЛУЧАЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2-ГО ТИПА НЕУСТРАНИМЫЕ ФАКТОРЫ, КОНЧАЮЩИЕ, ИГРАЮТ СВОЮ РОЛЬ, НО НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ОПРЕДЕЛЯЮЩИМИ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ДИАБЕТА 1-ГО ТИПА.



УСТРАНИМЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА – то, что зависит от вашего образа жизни, то, что можно нейтрализовать с помощью нехитрых правил ЗОЖ.

- **ОЖИРЕНИЕ, ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС.** Большинство страдающих диабетом 2-го типа имеют на момент диагностики избыточный вес, ожирение.
- **Недостаток движения.** Еще один серьезнейший фактор: при дефиците двигательной активности расходование организмом глюкозы замедлено.
- **Вредные привычки.** Курение и употребление алкоголя – два катализатора развития сахарного диабета 2-го типа.
- **Хронический стресс.** Острый или хронический стресс чаще всего становится «спусковым механизмом» при развитии сахарного диабета 2-го типа или же значительно ускоряет его эскалацию.

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ, ПРЕДОТВРАЩАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ ДИАБЕТА, СОВПАДАЮТ С ОБЩИМИ МЕРАМИ ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА И ПРЕДДИАБЕТА. По сути, это простейшие правила здорового образа жизни, не требующие от вас ровным счетом ничего сверхъестественного.



Контроль (снижение) веса.

Избыточный вес является основным устранимым фактором риска, а его снижение всего лишь на 7% уменьшает риск заболеть сахарным диабетом 2-го типа вдвое (!). В пред диабетическом состоянии значительное уменьшение избыточного веса может стать решающим фактором, нейтрализовав угрозу, и даже на уже заболевшего диабетом человека снижение веса влияет положительно. Две следующие профилактические меры являются также условием первой – контроля веса. Это:

Правильное питание. В развитии сахарного диабета большую роль играет дисбаланс микроэлементов – углеводов, белков и жиров. Очень важно, чтобы ваш рацион был не только разнообразным, умеренным, но и правильно сбалансированным. А именно: в вашем меню должно быть больше клетчатки (цельнозерновые продукты, овощи и фрукты), нежирных белковых продуктов (нежирный творог, сыр, мясо – рыба, птица, филе без сала) и меньше простых углеводов (выпечка, сладости, продукты с высоким гликемическим индексом), а также животных жиров (масло, сало, жирное мясо, майонез и соусы). Особенно желательно резко ограничить потребление сладостей, фаст-фуда и жареного-жирного.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ. ДВИГАЙТЕСЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ, МИНИМУМ – 150 МИНУТ В НЕДЕЛЮ (ТРЕНИРОВКИ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ, БЫСТРАЯ ХОДЬБА, ПРОБЕЖКИ). ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО ХОДИТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ПЕШКОМ, ВЫПОЛНЯТЬ РАБОТУ ПО ДОМУ СВОИМИ РУКАМИ, ПОДНИМАТЬСЯ ПО ЛЕСТНИЦЕ. ЧЕМ БОЛЬШЕ ВАШЕ ТЕЛО ДВИГАЕТСЯ, РАБОТАЕТ, ТЕМ БОЛЬШЕ ОНО РАСХОДУЕТ ГЛЮКОЗУ, ОБМЕН КОТОРОЙ ТАКИМ ОБРАЗОМ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЛУЧШЕ. КРОМЕ ТОГО, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УЛУЧШАЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ, БИОХИМИЧЕСКИЙ ОБМЕН, ВСЕ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА РАБОТАЮТ БЕЗ СБОЕВ. ПОДБЕРИТЕ ДЛЯ СЕБЯ ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ, КОТОРАЯ БУДЕТ ДЛЯ ВАС В РАДОСТЬ.

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!