

Профилактика сахарного диабета

I тип – инсулинозависимый

При диабете I типа поджелудочная железа не может продуцировать инсулин. В результате содержание глюкозы в крови повышается, что оказывает повреждающее действие на кровеносные сосуды, нервы, почки и другие органы. Поэтому людям, страдающим диабетом I типа, требуются ежедневные инъекции инсулина.

Сахарный диабет I типа возникает вследствие генетической предрасположенности к заболеванию. Провоцирующими факторами могут стать вирусные инфекции, травмы. Сахарный диабет I типа обычно развивается у людей в возрасте до 20 лет. Заболевание не поддается терапии, но его можно контролировать ежедневными инъекциями инсулина. Также для лечения необходимы диета, регулярные физические упражнения и тщательный самоконтроль уровня глюкозы в крови.

II тип – инсулинонезависимый

II тип диабета не требует инъекций инсулина. Поджелудочная железа сама вырабатывает этот гормон в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Развивается такой диабет постепенно и протекает в стёртой форме, поэтому часто на ранней стадии не диагностируется. Обычно его выявляют при диспансеризации или в случае обострения других болезней.

Одна из причин диабета II типа – наследственность. Вероятность заболеть у детей, если болен один родитель – 30 %, если оба – до 75 %.

II тип диабета самый распространённый, его иногда называют диабетом пожилого возраста, т. к. он подстерегает людей старше 40–60 лет, в основном женщин с избыточным весом.

Сахарным диабетом может заболеть любой человек –

независимо от пола, возраста, наследственности и стиля жизни.

Факторы риска:

- наследственность
- избыточная масса тела
- заболевания поджелудочной железы
- вирусные инфекции

Симптомы, характерные для диабета:

- повышение содержания сахара в крови;
- повышение сахара в моче;
- частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки;
- постоянная жажда, сухость во рту;
- повышенная утомляемость, слабость, головные боли;
- иногда повышенный аппетит;
- ухудшение зрения;
- снижение веса;
- воспалительные процессы, расчёсы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины;
- предрасположенность к инфекциям.

Иногда можно ощущать себя полностью здоровым человеком, и только анализ крови выявит высокий сахар.

Показатели сахара в крови

В ряде медицинских центров анализ крови на сахар выполняют экспресс-методом (глюкометром). Это предварительный анализ. Поэтому при отклонении от нормы необходимо пересдать анализ в лаборатории поликлиники (обычно для этого используется венозная кровь). Если есть выраженные симптомы диабета, достаточно однократной проверки. Если же симптомов нет, то диагноз «диабет» ставится при двукратном выявлении (в разные дни) уровня сахара выше нормы.

В норме уровень глюкозы в капиллярной крови – не выше 6,0 ммоль/л (натощак)

ПРЕДДИАБЕТ:

- Глюкоза натощак – 6,1–6,9 ммоль/л
- Глюкоза – 7,8–11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

ДИАБЕТ:

- Глюкоза натощак – 7,0 ммоль/л и более

Как уберечься от сахарного диабета II типа:

- Регулярно контролируйте уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра.
- Правильно питайтесь! Потребляйте растительную пищу и пищу с низким содержанием жира. Пять блюд с овощами и фруктами в день!
- Ешьте больше продуктов, богатых сложными углеводами (хлеб из муки грубого помола, макароны, рис, овощи, гречку, картофель). Питайтесь маленькими порциями каждые 4 часа. Это лучший способ обеспечить кровь необходимым количеством инсулина для переваривания съеденной пищи.
- Не употребляйте много сахара и соли.
- Принимайте витамины и не нервничайте.
- Следите за своим весом. Лёгкие физические нагрузки (не менее 6 раз в неделю) снижают степень риска заболевания сахарным диабетом на 50 %.

Почему стоит заниматься физкультурой

- При физической нагрузке повышается чувствительность клеток к инсулину и улучшается его усвоение.
- Постепенно снижается масса тела, улучшается общий обмен веществ.
- Улучшается работа сердца, снижается риск развития сердечных приступов, инфарктов.
- Снижается артериальное давление.
- Улучшается кровообращение внутренних органов.
- Замедляется развитие атеросклероза, улучшается подвижность позвоночника и суставов.
- Повышается общий тонус организма, улучшается самочувствие.

Помните:

Высокий уровень сахара служит основанием для того, чтобы отложить физкультурные занятия (они допустимы при уровне сахара натощак не выше 11 ммоль/л).

Ведение здорового образа жизни – основа профилактики сахарного диабета. Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжёлым последствиям: сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей. Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %.

Проследить соответствие выполнения диетических и лечебных мероприятий возможно по уровню гликированного гемоглобина крови. Этот показатель отражает средний уровень сахара в последние 3 месяца. При любом повышении уровня сахара – его излишки будут «прилипать» к гемоглобину, гликолизируя («засахаривая») его.