

14 ноября 2018 года – Единый день здоровья «Всемирный день против диабета»



Сахарным диабетом болеют свыше 150 млн. человек во всем мире, и число больных возрастает с каждым годом. По подсчетам ученых, к 2025 году сахарным диабетом будут болеть около 300 млн. человек. Для Республики Беларусь эта проблема также актуальна.

Сахарный диабет – это хроническое заболевание эндокринной системы, сопровождающееся повышением уровня глюкозы в крови, обусловленным абсолютной или относительной недостаточностью инсулина.

Наиболее часто встречаются две формы сахарного диабета:

Сахарный диабет 1 типа – это инсулинозависимый диабет, который характеризуется поражением инсулинообразующих клеток, в результате чего содержание инсулина в крови снижается (вплоть до полного его отсутствия). Такие больные нуждаются в постоянном инъекционном снабжении инсулином и строгом соблюдении режима питания.

Сахарный диабет 2 типа, или инсулиннезависимый диабет (около 90% от общего числа заболевших) связывают с понижением чувствительности периферических тканей к инсулину (инсулинорезистентность) со снижением способности β -клеток поджелудочной железы синтеза и секреции инсулина.

Сахарный диабет – не приговор. С этим диагнозом можно жить долго и полноценно, если соблюдать определенные правила.

Необходимо знать и помнить, что если сахарный диабет 1 типа в настоящее время нельзя предупредить и вылечить, то сахарный диабет 2 типа можно предупредить и контролировать. Лечение СД 2 типа – непростая задача, но важно понять: без серьезных изменений образа жизни медикаментозное лечение диабета быстро становится малоэффективным. Поэтому такой

безобидный с первого взгляда СД 2 типа, при несоблюдении рекомендаций врача, приводит ко многим проблемам.

Изменения в питании и образе жизни необходимо начинать сразу после выявления заболевания! При СД 2 типа рекомендовано сбалансированное и рациональное питание.

Принципы рационального (здорового) питания в повседневной жизни включают:

- выбор наиболее полезных продуктов;
- использование наиболее здорового способа приготовления пищи;
- определение оптимального размера порции и объема питания.

Больным сахарным диабетом необходимо уяснить:

Продукты, содержащие сахар, не для них.

Исключить из рациона конфеты, пирожные, варенье, сдобные булочки.

Ограничить животные жиры.

Употреблять больше овощей в сыром или отварном виде(3-5 раз в сутки).

Из круп отдавать предпочтение гречневой, овсяной, перловой.

Употреблять хлеб грубого помола "Овсянник", "Отрубной".

Мясо и рыбу лучше отваривать или запекать с большим количеством овощей.

Молочные продукты употреблять с меньшим процентом жира.

Питание должно быть частым с тремя основными приемами пищи и двумя перекусами (сок, фрукты, кефир, йогурт).

Следить за калорийностью пищи.

При СД 2 типа необходимо совмещать ограничения в питании и физическую нагрузку.

Это позволит:

уменьшить содержание внутреннего жира, снизить массу тела;

повысить чувствительность к инсулину и улучшить контроль уровня глюкозы крови за счет более быстрого усвоения глюкозы мышцами;

снизить продукцию глюкозы печенью;

снизить АД, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.

Физическая нагрузка зависит от возраста и физической подготовки. Это могут быть игровые виды спорта, плавание, танцы, езда на велосипеде, работа на приусадебном участке, дозированная ходьба (3-5км в день), посильная работа по дому и т.п. Вредные привычки при сахарном диабете недопустимы.

При любом типе сахарного диабета людям, страдающим им, необходимо контролировать свое здоровье.

Для определения сахара в крови следует приобрести глюкометр. Сахар в крови должен быть 5-10 м/моль на литр в течение дня. Артериальное давление желательно поддерживать на уровне 120/80 мм ртутного столба. Вести дневник самоконтроля.

Принимать регулярно лечение, назначенное врачом. Опасны не только высокие значения сахара в крови, но и низкие. Сахар ниже 4 м/моль на литр опасен возникновением инфаркта или инсульта. Состояние гипогликемии (снижение уровня сахара в крови) может возникнуть при передозировке инсулина или сахароснижающих таблеток, употреблении алкоголя, при физической нагрузке. В этом случае надо выпить теплой воды с двумя чайными ложками сахара и съесть пищу, содержащую углеводы (кашу, хлеб). Посоветоваться с врачом и возможно надо провести коррекцию дозы инсулина или сахароснижающих препаратов.

Не реже одного раза в год проводить обследование:

осмотр окулиста (глазное дно);

осмотр невролога, хирурга (при необходимости – подотерапевта);

общеклиническое обследование (общий анализ крови, мочи, биохимический анализ крови – липидный спектр, показатели почечной функции);

мониторинг АД.

Помните! Выполнение изложенных рекомендаций позволит Вам избежать осложнений сахарного диабета, жить активной и полноценной жизнью, заниматься любимым делом, радоваться жизни и работать!

врач – эндокринолог ГУЗ «ГЦГП» Диковицкий В.Г.