

Что такое сахарный диабет?

Сахарный диабет - заболевание, характеризующееся нарушением углеводного, белкового, жирового обменов, при котором уровень глюкозы (сахара) в крови повышен из-за дефицита или полного отсутствия в организме инсулина, либо вследствие неправильной реакции на инсулин

Инсулин - это гормон, вырабатываемый поджелудочной железой и обеспечивающий нормальное усвоение глюкозы, поступающей из углеводов пищи.

I тип сахарного диабета (инсулинзависимый) развивается вследствие гибели клеток, вырабатывающих инсулин.

Организм начинает воспринимать свои клетки как чужеродные и защищается от них, вырабатывая антитела. Вследствие гибели клеток развивается дефицит собственного инсулина. Поэтому единственным способом лечения является введение инсулина извне.

II тип (инсулиннезависимый) возникает, когда поджелудочная железа вырабатывает инсулин в достаточном количестве, но клетки организма плохо «чувствуют» его, глюкоза не может проникнуть в клетку, дать ей энергию.

На снижение чувствительности к инсулину может повлиять избыточный вес, ожирение. Чем больше вес, тем больше риск для здоровья.



Каковы симптомы сахарного диабета?

- сухость во рту
- жажда
- повышенный аппетит или его снижение
- частое мочеиспускание
- зуд кожи и слизистых
- длительно не заживающие ранки на коже
- общая слабость, утомляемость

Данные симптомы наблюдаются не у всех, у многих пациентов диабет выявляется случайно, во время обследования.

Если вы заметили хоть один симптом или их сочетание, обязательно обратитесь к врачу и сдайте анализ крови на сахар.

Норма сахара в крови не должна превышать показателей 3,3-5,5 ммоль/л.

Если показатель составляет 5,5-6,0 ммоль/л, это состояние называется преддиабетом.

Показатель 6,1 ммоль/л и выше - сахарный диабет.

Какие существуют факторы риска возникновения диабета II типа?

- избыточный вес, ожирение
- родственники, болеющие сахарным диабетом
- дети, имевшие вес при рождении более 4х кг или родившиеся у матери, перенесшей диабет при беременности
- возраст старше 40 лет
- артериальная гипертензия
- перенесённый в молодом возрасте инфаркт миокарда
- повышенный уровень холестерина

Как оценить, в норме ли Ваш вес?

Одним из простых методов оценки массы тела является определение индекса массы тела. ИМТ- это Ваш вес в килограммах, поделённый на квадрат роста в метрах.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес(кг)}}{\text{рост}^2(\text{м})}$$

ИМТ	
18,5-25	нормальный вес
25-30	избыточная масса тела
30-35	ожирение I степени
35-40	ожирение II степени
более 40	ожирение III степени

Окружность талии более 80 см для женщин и более 94 см для мужчин - серьёзный фактор риска.

Какое питание рекомендуется при избыточной массе тела?

Употребляйте продукты с минимальной калорийностью. При избыточном весе нужно ограничить употребление простых углеводов (сахар в чистом виде и содержащийся в сладостях, кондитерских изделиях, сладких напитках), хлеба, макарон, картофеля. В овощах, фруктах, особенно в ягодах много полезной клетчатки, витаминов, минеральных солей (калия, магния).

Снизить уровень холестерина помогут топинамбур, сельдерей, артишок, редька, а сахара крови - зеленая фасоль, лимон, квашеная капуста.

Прием пищи должен быть не менее 4-5 раз в день, небольшими порциями, в одно и то же время, не переедая перед сном. Отвыкайте есть «на ходу», не «заедайте» плохое настроение, не ешьте «за компанию».

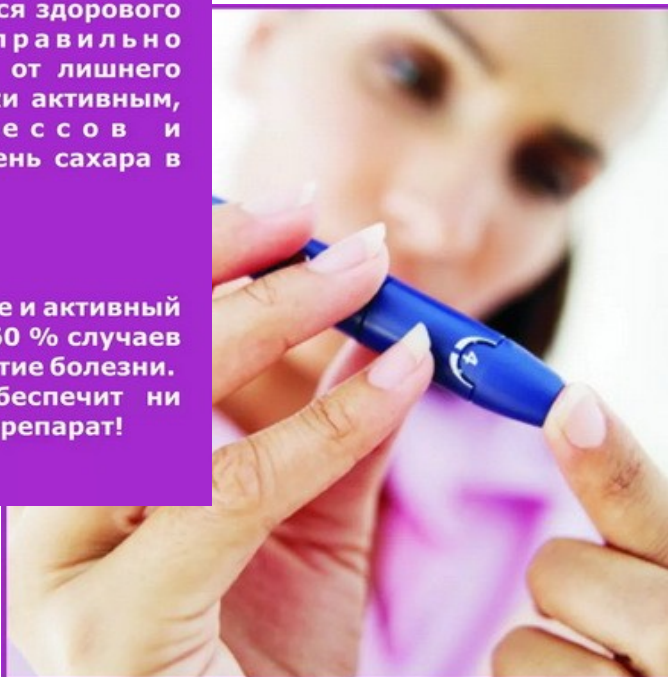
Физическая активность снижает содержание сахара в крови и помогает потратить лишние калории.

Физические нагрузки следует увеличивать постепенно. Не пользуйтесь лифтом, по возможности ходите на работу и с работы пешком или выйдите из автобуса на 1-2 остановки пораньше.

Находите возможность свободное время проводить в парке, в лесу. Для хорошей физической формы нужно проходить пешком ежедневно не менее 3 км, тратить полчаса на энергичную прогулку. При лишнем весе увеличьте маршрут как минимум вдвое.

Чтобы избежать сахарного диабета и его осложнений, потребуются активные действия. Нужно придерживаться здорового образа жизни, правильно питаться, избавиться от лишнего веса, быть физически активным, избегать стрессов и контролировать уровень сахара в крови.

Правильное питание и активный образ жизни почти в 60 % случаев предотвращают развитие болезни. Такой эффект не обеспечит ни один лекарственный препарат!



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ