Профилактика сахарного диабета.

(памятка для населения)

Глюкоза – один из самых важных источников энергии для человека, который поступает в организм вместе с пищей. При каких обстоятельствах этот источник может вдруг стать разрушительным для здоровья? Почему так много людей подвержены болезни диабетом и возможна ли профилактика сахарного диабета?



Диабет – это такое состояние организма, при котором по многим причинам не происходит должное расщепление глюкозы и повышается уровень сахара в крови. Заболевание напрямую связано с питанием, ведь глюкоза постоянно поступает в человеческий организм с теми или иными продуктами.

Интересное о диабете.

- Примерно 90% всех людей с диабетом 2 типа страдают тучностью и ожирением. Переедание и малоподвижный образ жизни - одна из основных причин данного типа диабета. Человечество всю свою историю жило впроголодь и лишь последние 40 лет еды в изобилии – это сыграло большую роль в развитии и распространении диабета, наш организм оказался попросту не готов к такому количеству калорий.
- Существует как минимум два типа диабета и это принципиально разные болезни: 1 тип возникает вследствие **отсутствия** собственного инсулина (начинается смолоду, для лечения поможет только инсулин), 2 тип возникает из-за **нехватки** инсулина, возникает вследствие несбалансированного питания, избыточного употребления углеводов (возможно лечение с помощью диеты).

- Существует такое состояние как преддиабет, ещё называют "пограничный

диабет". Главным сигналом преддиабета послужит НЕБОЛЬШОЕ увеличение уровня глюкозы в крови от нормы (глюкоза натощак 5,5-6,9ммоль/л). Этого, как правило, недостаточно, чтобы ставить диагноз, однако риск развития опасных заболеваний уже повышается, это состояние надо контролировать, посещать врача каждые полгода, вести здоровый образ жизни, следить за питанием.

Ⓟ Низкий сахар (гипогликемия) намного опаснее высокого. Если вы уколите больше инсулина, чем нужно, или скушаете меньше положенного, то получите низкий сахар крови. Гипогликемия бывает и у здоровых людей: спортсменов, алкоголиков, голодающих. В этом состоянии ваш мозг недополучает жизненно важную для него глюкозу и потихоньку отмирает.

Ⓟ Печенье на фруктозе и обычное печенье практически ничем не отличаются. Оба содержат +/- одинаковое количество углеводов. Сахарозаменители в больших дозах не полезны, поэтому их нужно употреблять в разумных количествах.

Наибольшему риску диабета подвержены люди:

- с генетической предрасположенностью к диабету;
- имеющие избыточный вес;
- с завышенными показателями холестерина и триглицеридов;
- с пассивным образом жизни;
- пожилые люди.

Осложнения при диабете

Осложнения будут развиваться стремительно, если вы перестанете контролировать свой диабет. Это и приведет к необратимым последствиям.

- ретинопатия (поражение глаз, которое в конечном итоге может привести к полной потере зрения), нефропатия (поражение почек, может закончиться развитием почечной недостаточности),
- нейропатия (поражение нервной системы),
- диабетическая макроангиопатия (поражение сердечных, мозговых и периферических сосудов; с развитием ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта).

Меры по профилактике развития хронических диабета и его осложнений:

- Рациональное и полезное питание. Соблюдение баланса белков, жиров и углеводов, подсчет калорий. Кушать больше фруктов, овощей, продуктов богатых клетчаткой. Уменьшить потребление простых углеводов (выпечка, кулинарные изделия, сладости, фастфуд и т.п.).

- Регулярные физические упражнения, будь то ходьба или тренировки.
- При избыточной массе тела её снижение.
- Контроль артериального давления
- Контроль липидного обмена.
- Отказ от курения и алкоголя.
- Ранняя диагностика осложнений (регулярный осмотр у специалистов). Желательно посещать врача каждые 3-6 месяцев. Это поможет понять насколько правильный путь вы выбрали и избежать ошибок, минимизировать риски и осложнения.
- Лечение уже имеющихся осложнений и профилактика их дальнейшего прогрессирования.

- Профилактика сахарного диабета – это и сохранение положительного эмоционального духа. Постоянные стрессы, депрессия, нервное истощение могут привести к развитию заболевания. Стоит избегать ситуаций, вынуждающих нервничать, находить варианты выхода из депрессивного состояния.



То, что было невозможно 10 лет назад, сейчас доступно каждому:

индивидуальные приборы для контроля сахара, качественный инсулин. Помните, диабет, не приговор, если регулярно следить за уровнем сахара крови, соблюдать здоровый и активный образ жизни, можно прожить долгую и счастливую жизнь!