

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. Диета, регулярные физические упражнения и тщательный самоконтроль уровня глюкозы в крови – необходимы для лечения.

II тип – инсулинонезависимый

II тип диабета не требует инъекций инсулина. Поджелудочная железа сама вырабатывает этот гормон. Но он не активен. Развивается такой диабет постепенно и протекает в стертой 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 – до 30%, если оба – до 75%. II тип диабета самый распространенный, 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;
- сильная жажда;
- быстрая утомляемость, головные боли;
- нарушение зрения;
- резкое похудение (или быстрый набор веса);
- предрасположенность к инфекциям.

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

Какие показатели сахара в крови считаются нормой?

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 (обычно для этого используется венозная кровь). Если есть выраженные симптомы диабета, достаточно однократной проверки. Если же симптомов нет, диагноз "диабет" ставится, если 2 раза в (разные дни) выявлен уровень сахара выше нормы.

Если Вы сдаете кровь из пальца (натощак):

3,3-5,5 ммоль/л – норма, независимо от возраста;
5,5-6,0 ммоль/л – преддиабет, промежуточное состояние;
6,1 ммоль/л и выше – сахарный диабет

Как уберечься от сахарного диабета II типа:

- 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. Легкие 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 (допустимы при уровне сахара натощак не выше 11 ммоль/л).

Не стремитесь к рекордам.

Ваш главный рекорд – отличное здоровье!

Ведение здорового образа жизни – основа профилактики сахарного диабета. Это позволит Вам укрепить здоровье, особенно сердечно-сосудистую систему, так как сахарный диабет увеличивает риск заболеваний сердца в среднем в 3 раза, а риск инсульта и инфаркта – в 5 раз. Регулярно проверяйте уровень сахара в крови, особенно если Вам более 40 лет, у Вас лишний вес или среди Ваших родственников есть диабетики.

