Сахарный диабет - не болезнь, а образ жизни

Ежегодно, 14 ноября, по инициативе Международной Диабетической Федерации (МДФ) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1991 года во многих странах мира проводятся Международные дни диабета. С 2007 года событие проводится под эгидой ООН, и с этого же года эмблемой становится синий круг. Девизом дня борьбы против диабета являются слова: «Объединимся, чтобы победить заболевание». День борьбы с диабетом отмечают во всем мире. Ведь распространенность заболевания заставляет задуматься об этом всех - вне зависимости от расы, места проживания, часового пояса.

Трудно себе представить, что еще в начале прошлого столетия такая болезнь, как сахарный диабет, не оставляла никаких шансов на выздоровление. Современные методы лечения позволяют больному поддерживать нормальную жизнедеятельность, исключить вероятность развития осложнений.

Целью Всемирного дня борьбы с диабетом является повышение осведомленности о диабете - не только о количестве заболевших сахарным диабетом, но и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни во многих случаях. Таким образам, для больных сахарным диабетом этот день имеет огромное значение. Он играет также важную роль в понимании обществом всей серьезности данного заболевания и необходимости его своевременного выявления, лечения и профилактики.

Сахарный диабет по определению ВОЗ - это нарушение обмена веществ различной этиологии, характеризующееся хронической гипергликемией с нарушениями углеводного, жирового и белкового обмена, связанное с дефектом в секреции инсулина, действии инсулина или с обеими причинами вместе. Сахарный диабет может возникнуть в любом возрасте.

Основными формами сахарного диабета являются сахарный диабет 1-го типа (инсулинозависимый) и 2-го (инсулинонезависимый), причем доля последнего составляет больше 85% всех случаев.

Каждый второй человек чаще всего не знает о своем заболевании. Поэтому очень важна осведомленность людей о признаках, симптомах и факторах риска для предотвращения осложнений диабета и обнаружения его на ранней стадии. Сегодня диабет для многих - не болезнь, а образ жизни.

Для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью необходимо:

- не допускать избыточного веса;
- заниматься физкультурой;
- отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;
- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;
- не реже 1 раза в год проходить полный медицинский осмотр;
- не подвергать себя стрессам;
- принимать лекарственные препараты строго по назначению врача;
- соблюдать здоровое питание.

В связи с этим, большую роль в профилактике сахарного диабета играет здоровый образ жизни. Чем больше люди будут знать о способах профилактики диабета, чем раньше оно будет диагностировано, тем больше шансов уменьшить стремительно растущее число больных сахарным диабетом.

Интересное о диабете

- «Сахарным» диабет назван так потому, что моча при диабете сладкая из-за высокого содержания в ней глюкозы.
- Инсулин был назван от латинского *слова «insula»* («остров»), потому что этот гормон секретируется островками Лангерганса в поджелудочной железе. Инсулин - это гормон, который позволяет глюкозе попадать в клетки. Без него ваша кровь превратится в сахарный сироп. Сейчас инсулин вырабатывают пекарские дрожжи и кишечная палочка.
- До открытия инсулина в 1921 году хирурги редко оперировали больных сахарным диабетом с гангреной, т.к. пациенты, как правило, не исцелялись и их ждала неизбежная смерть. Так же врачи часто держали своих пациентов на голодных или полуголодных диетах, рекомендуя есть только некоторые продукты, например, овсянку.
- 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 пол года, 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. Частые гипогликемии с годами приводят к заиканию и приторможенности.
- 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 осложнений диабета и их последствий:

- 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.

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!