

# 14 ноября Всемирный день борьбы с диабетом



**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** – это заболевание, связанное с недостаточностью или отсутствием в организме гормона под названием инсулин. Инсулин необходим, для того чтобы клетки организма могли усваивать сахар из крови.

Повышенный сахар в крови воздействует на все системы организма, приводя к тяжелым последствиям, как диабетическая гангрена, поражение сетчатки глаза, слепота, хроническая почечная недостаточность, сердечные заболевания и поражение кровеносных сосудов. Диабет не затрагивает носоглотку, уши, легкие, желчный пузырь, слабо влияет на желудочно-кишечный тракт. Зато все остальные органы - сердце, сосуды, кровоснабжение мозга, нервная система, почки, глаза, зубы, полость рта, ступни, мочевой пузырь, печень, суставы - оказываются под ударом.

## **ФАКТОРЫ РИСКА:**

**Наследственность:** считается, что если сахарным диабетом болели ваши отец или мать, то вероятность того, что вы тоже заболите, около 10%. Если болели оба родителя, то – 50%.

**Возраст:** риск развития диабета увеличивается с возрастом (после 40).

**Вес:** если у вас повышенная масса тела и есть проблема с талией (чрезмерно полная), вы в зоне риска.

**Женщины:** вы в группе риска, если во время беременности у вас был сахарный диабет беременных.

**Стресс:** является отягчающим фактором.

**Вирусные Инфекции:** (краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит и др.).

**Артериальная гипертензия и высокий уровень холестерина в крови:** являются ключевыми факторами риска развития сахарного диабета 2-го типа.

**Малоподвижный образ жизни:** часто сопровождается ожирением и приводит к развитию сахарного диабета.

## **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ БЫВАЕТ ДВУХ ТИПОВ:**

**Инсулинозависимый диабет** – диабет 1-го типа. Обусловлен поражением поджелудочной железы – органа – вырабатывающего инсулин. Инсулин в крови в этих случаях отсутствует или обнаруживается в минимальных количествах. Этот тип диабета обычно развивается в молодом возрасте. И больные нуждаются

во введении инсулина в организм извне. Этим типом диабета страдают 10-15% всех диабетиков.

**Инсулиннезависимый диабет**, или так называемый диабет 2-го типа. В этом случае, поджелудочная железа работает нормально - в крови нормальное, а иногда повышенное содержание инсулина, но глюкоза в клетки не поступает.

## ПРОФИЛАКТИКА

*Сахарный диабет – это тяжелое заболевание и гораздо проще его предупредить, чем лечить. Профилактику диабета врачи рекомендуют соблюдать каждому человеку.*

Профилактику диабета необходимо начинать как можно раньше. Взрослый человек должен самостоятельно следить за условиями и своим питанием. Дети же должны находиться под строгим присмотром родителей в этом плане.

### Водный баланс



Чаще всего в профилактике сахарного диабета любого типа первое место отдают правильной системе питания, хотя это не совсем верно. Прежде всего, необходимо поддерживать в организме здоровый водный баланс.

- Во-первых, поджелудочная железа кроме инсулина должна вырабатывать водный раствор вещества бикарбоната для нейтрализации естественных кислот организма. Если произошло обезвоживание, приоритет отдается выработке бикарбоната, соответственно, выработка инсулина временно снижается. А присутствие больших количеств белого сахара рафинада в продуктах питания является фактором риска заболевания диабетом.

- Во-вторых, процесс проникновения глюкозы в клетки требует не только инсулина, но и присутствия воды. Клетки, как и весь организм, на 75 процентов состоят из воды. Часть этой воды при приеме пищи потратится на выработку бикарбоната, часть на усвоение питательных веществ. В результате опять же страдает процесс выработки инсулина и его восприятия организмом.

**Существует простое правило:** пить стакан родниковой или минеральной негазированной воды утром и перед каждым приемом пищи обязательно. Это необходимый минимум. При этом нельзя считать напитками, восполняющими водный баланс, следующие популярные продукты: газированные напитки, кофе, чай, алкоголь. Для клеток все это является вредным.



### Здоровая диета

Профилактика дается современному человеку сложно, но без строгой растительной диеты все остальные меры практически бесполезны. При этом стоит значительно ограничить мучные продукты и

картофель. При риске заболевания следует в первую очередь завязать с употреблением сахара-песка. Он дает значительную нагрузку на поджелудочную железу. При этом вся энергия высвобождается быстро, а чувство насыщения от такой пищи длится совсем не долго. Стоит обратить внимание на медленные углеводы: бобовые, злаки, листовые овощи. Тем, кто уже имеет избыточный вес, имеет смысл перестать есть после 18:00. Идеальным вариантом профилактики диабета в данном случае будет отказ от мясного, молочного и мучного. Так нагрузка на поджелудочную железу будет минимальной, вес постепенно будет снижаться.

Для тех, кто попадает в группу риска заболевания или уже имеет некоторые проблемы с содержанием уровня сахара в крови, следует включить в свой ежедневный рацион:

- ✚ Зелень
- ✚ Томаты
- ✚ Грецкий орех
- ✚ Болгарский перец
- ✚ Брюкву
- ✚ Фасоль
- ✚ Цитрусовые



## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ**



Регулярные физические нагрузки являются гарантированным методом профилактики любых заболеваний. Самая очевидная причина такой взаимосвязи – высокая кардионагрузка. Но есть и другие причины. Жировые клетки теряют объем естественным путем и в нужных количествах, а клетки мышц поддерживаются в здоровом и активном состоянии. При этом глюкоза не застаивается в крови, даже если есть некоторый ее избыток. Необходимо хотя бы 10-20 минут в день заниматься любым видом спорта. Это не обязательно должна быть активная и изнуряющая тренировка. Для многих сложно выдержать полчаса спортивной нагрузки, а некоторые просто не могут найти свободные полчаса. В этом случае можно разделить свою физическую активность на три подхода по десять минут в течение дня. Нужно всего лишь слегка изменить свои ежедневные привычки.

**Хорошими способами поддерживать свое тело и здоровье в тонусе являются:**

- ✚ Ходьба по лестницам вместо использования лифта

- ✚ Прогулка в парке с друзьями вместо вечера в кафе
- ✚ Активные игры с детьми вместо компьютера
- ✚ Использование общественного транспорта вместо личного для утренних поездок на работу

### **Избегать стрессов**

Такая мера будет отличной профилактикой абсолютно всех заболеваний, а не только сахарного диабета. Следует избегать контактов с отрицательно настроенными людьми. Если же это неизбежно, контролируйте себя и сохраняйте спокойствие. В этом могут помочь аутотренинги или же тренинги и консультации со специалистами. Актуальный совет из этой же области – никаких сигарет. Они лишь создают иллюзию успокоения, но на самом деле это не так. При этом нервные клетки и гормональный фон все равно страдают, а никотин поступает в организм, способствуя развитию диабета и его последующих осложнений. Стрессы напрямую связаны с давлением. Контролируйте его. Повышенное артериальное давление нарушает здоровые процессы углеводного обмена. Любое сердечно-сосудистое заболевание повышает риск заболевания сахарным диабетом.

### **Постоянное наблюдение за собой**

Современный человек настолько занят, что воспринимает больницу, как дополнительный способ отдыха. Поэтому стоит пересмотреть взгляды на жизнь. Для тех, у кого риск появления сахарного диабета очень высок (имеется ожирение или многие родственники страдают этим заболеванием), целесообразно перейти на растительную диету, оставаться на ней следует постоянно. К неприятным последствиям может привести медикаментозное вмешательство. Сильные препараты могут иметь в своем составе гормональные вещества. Лекарственные средства чаще всего имеют какое-либо сопутствующее воздействие на органы, а поджелудочная железа «попадает под удар» одной из первых. Скопление вирусов и инфекций в организме может запустить аутоиммунные процессы.

## **БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Инструктор-валеолог Подорожная Т.П.