

Сахарный диабет, ожирение и их профилактика

Категория: [Информация для пациентов](#).



Диабет — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Инсулин — это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия (повышенный уровень содержания сахара в крови), что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

В настоящее время известно два типа сахарного диабета. Сахарный диабет первого типа — инсулинозависимый, которым в основном страдают молодые люди в возрасте до 30 лет. Диабет второго типа — инсулинонезависимый, диабет пожилых людей. У таких больных инсулин вырабатывается, и, соблюдая диету, ведя активный образ жизни, они могут добиться того, что довольно продолжительное время уровень сахара будет соответствовать норме, а осложнений благополучно удастся избежать.

Диабет — опасное, прежде всего своими осложнениями, заболевание. Оно занимает первое место среди недугов, приводящих к инвалидности, и третье — по смертности. Больные сахарным диабетом в три раза чаще умирают от болезней сердца и инсультов; слепнут в десять раз чаще, а лишаются конечностей в 20 раз чаще, чем остальное население.

По данным ВОЗ, более 80% больных диабетом проживают в странах с низким и средним уровнем дохода. К 2030 году диабет станет седьмой причиной смерти во всем мире.

Если у вас или у ваших близких появились такие симптомы: постоянная сухость во рту, жажда, частое мочеиспускание, необъяснимая потеря веса, повышенная утомляемость, увеличенный аппетит, онемение кистей рук и стоп, ухудшение зрения, а также стало бледным лицо, нужно немедленно обратиться к врачу-эндокринологу, сдать анализ крови на сахар.

Все люди старше 40 лет должны раз в год сдавать анализ крови на содержание сахара. И раз в 3 года проходить обследование на наличие нарушений углеводного обмена, а при наличии факторов риска — ежегодно. Людям младше 40 лет, имеющим один или несколько факторов риска, также необходимо контролировать свой углеводный обмен.

Сахарный диабет опасен своими сосудистыми осложнениями: ухудшение зрения вплоть до слепоты; поражение сосудов и нервов малого таза и половых органов (импотенция), нижних конечностей с нарушением их чувствительности и питания (трофические язвы, гангрена — диабетическая стопа); нарушение кровоснабжения и функции почек, почечная недостаточность и гипертония.

Может привести к снижению умственных способностей. Этот вывод сделан по итогам исследования, проведенного на медицинском факультете Гарвардского университета. Были проанализированы данные почти по 20 тысячам жителей США в возрасте 70–80 лет. Выяснилось: кто болеет сахарным диабетом, имеет риск впасть в слабоумие. В случае длительной болезни (15 лет и более) риск возрастал наполовину.

Факторы риска диабета II типа:

- немолодой возраст (с годами риск заболевания увеличивается);
- раса и этническая принадлежность (риск заболеть сахарным диабетом II типа выше у коренных латиноамериканцев, американцев, азиатов и у афроамериканцев);
- генетика (есть родственники с подобным заболеванием);
- избыточный вес и ожирение;
- неправильное питание: злоупотребление жирным, жареным, сладким;
- малоподвижный образ жизни;
- хронические стрессы;
- вредные привычки: алкоголь, курение.

Факторы риска диабета I типа:

- вирусная инфекция;
- раннее искусственное вскармливание младенцев (грудное вскармливание должно быть до 1–1,5 года);
- сильные эмоциональные переживания, постоянный стресс;
- питание продуктами с искусственными добавками.

На что же следует обратить внимание?

Долгие годы человек может жить с диабетом и не знать, что он болен. Однако чем раньше выявлен сахарный диабет, тем большая вероятность избежать осложнений. Итак это:

Частое мочеиспускание. Жажда. Появилась сухость во рту, вы стали больше пить воды. Чувство голода. Вы питаетесь и двигаетесь как обычно, но вас не покидает чувство голода, желание съесть сладкое. Повышенная утомляемость, слабость при выполнении обычных дел. Плохо заживают повреждения на коже. Склонность к инфекционным заболеваниям. Зуд кожи и слизистых. Онемение и покалывание в руках и ногах. Снижение зрения.

Профилактика.

По данным Института питания РАМН, сегодня в России 54% граждан имеют лишний вес, 25–30% (каждый третий) страдают ожирением. избыточный вес увеличивает риск развития не только сахарного диабета II типа, инсульта и инфаркта. Кроме того, он может быть причиной артериальной гипертонии, повышенного уровня холестерина в крови.

Ожирение представляет не только медицинскую, но и социальную проблему. У человека, имеющего лишний вес, риск развития опасных заболеваний значительно выше: сахарного диабета — в 4 раза, гипертонической болезни — в 3 раза, подагры — в 3 раза, варикозного расширения вен — в 2–3 раза, атеросклероза — в 2 раза, ишемической болезни сердца — в 1,5 раза.

Как советуют диетологи и эндокринологи для предупреждения и лечения сахарной болезни это Не передать! «Питание человека — обязательная составляющая здорового образа жизни и важнейший метод лечения большинства заболеваний, — считают диетологи Института питания РАМН. — При переедании, когда калорийность суточного рациона значительно превышает расход энергии, наблюдается такой энергетический баланс, который чреват набором лишнего веса и ожирением. А это прямой путь к диабету II типа».

Для поддержания здоровья необходимо добиться здорового веса тела и поддерживать его; быть физически активным; придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от трех до пяти раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров; воздерживаться от употребления табака — курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. ВОЗ тоже рекомендует не менее 30 минут тренировок в день 3–4 раза в неделю. Это длительная ходьба, бег, лыжи, плавание, езда на велосипеде и др. Доказано, что в 80% случаев сахарный диабет II типа можно предотвратить, внося изменения в рацион питания и увеличив физическую активность.

Внимательное отношение к своему здоровью позволит сохранить его на долгие годы.