«ГОРЬКАЯ» ПРАВДА О «СЛАДКОЙ БОЛЕЗНИ»

(САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА)

 Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день борьбы против диабета. Это объясняется актуальностью данной проблемы. **Сахарный диабет уверенно шагает по планете.** Согласно данным Международной Федерации Диабета, двадцать пять лет назад количество людей с установленным диагнозом «сахарный диабет» во всем мире не превышало 30 миллионов. Сегодня количество пациентов с сахарным диабетом составляет 383 миллиона, а к 2035 году их число увеличится до 592 миллионов человек. В различных странах от 40 до 80% лиц с диагнозом «сахарный диабет» не осознают серьёзность своего заболевания и зачастую не получают адекватного лечения, препятствующего развитию необратимых осложнений заболевания.

 В Республике Беларусь находится на диспансерном учете около 320 тысяч пациентов с сахарным диабетом. Отмечается ежегодный прирост 7- 8% (более 20 тысяч) пациентов с диабетом.

 Не является исключением и наш район. На сегодняшний день на диспансерном учете находится 1031 пациент с сахарным диабетом, причем 90 больных выявлено в течение 10 месяцев 2019 года.

 Диабет опасен осложнениями, он "бьет" в первую очередь по сосудам. Основные органы и системы организма, которые страдают при диабете, — сердце и сосуды, глаза, почки, нижние конечности. При недостаточно эффективном лечении человек может ослепнуть, у него может развиться недостаточность функции почек, гангрена нижних конечностей. В результате прогрессирования атеросклероза частым спутником диабета становится ишемическая болезнь сердца и артериальная гипертензия. Это приводит к снижению качества жизни пациентов, инвалидности, уменьшению продолжительности жизни.
 **Можно ли избежать этого тяжелого заболевания и что мы должны знать о нем?** САХАРНЫЙ ДИАБЕТ СУЩЕСТВУЕТ ДВУХ ОСНОВНЫХ ТИПОВ:

сахарный диабет 1 типа возникает вследствие недостаточной выработки инсулина поджелудочной железой и встречается у детей и лиц молодого возраста.

сахарный диабет 2 типа более распространен. Характеризуется тем, что инсулин вырабатывается не только в необходимом, но иногда и большем объеме, однако он не находит применение, так как клетки тканей не усваивают его.

*Факторы, способствующие развитию сахарного диабета*

Причинами развития сахарного диабета являются:

наследственная предрасположенность,

превышение допустимого веса (ожирение),

частые нервные стрессы,

инфекционные заболевания,

другие болезни: ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия.

 Вследствие того, что причины возникновения сахарного диабета 1 и 2 типов различны, то и профилактические мероприятия несколько отличаются.

*Профилактические меры для сахарного диабета 1 типа*

 Сахарный диабет 1 типа предупредить невозможно, однако соблюдение некоторых рекомендаций может помочь задержать, приостановить развитие заболевания. Профилактика сахарного диабета особенно необходима людям, относящимся к группе риска. Это те, у кого существует наследственная предрасположенность, то есть состоит в близком родстве с человеком, больным сахарным диабетом 1типа.

  К профилактическим мерам относят:

Правильное питание. Необходимо следить за количеством искусственных добавок, употребляемых в пищу, снижать потребление консервированных продуктов, богатых жирами, углеводами. Рацион должен быть разнообразным, сбалансированным, а также включать фрукты и овощи.

Предупреждение инфекционных и вирусных заболеваний, которые являются одними из причин развития сахарного диабета.

Отказ от алкоголя и табака. Известно, что вред от этих продуктов огромен для каждого организма. Отказавшись от употребления алкогольных напитков, а также курения можно существенно уменьшить риск заболевания сахарным диабетом.

*Как не допустить сахарный диабет у детей*

 [Профилактика сахарного диабета у детей](http://s-diabet.ru/cimptomy-saxarnogo-diabeta-u-detej/) должна начинаться с рождения. Ввиду того, что искусственные смеси содержат большое количество белка коровьего молока (которое может негативно сказаться на работе поджелудочной железы), то, прежде всего, ребенку необходимо грудное вскармливание до года или полутора лет. Это укрепит иммунитет ребенка и защитит его от заболеваний инфекционного характера.

 Второй мерой предотвращения заболевания сахарным диабетом является профилактика вирусных заболеваний (гриппа, краснухи и др.).

 Еще одним важным фактором возникновения диабета являются стрессовые ситуации. Необходимо научить малыша адекватно реагировать на неудачи и обиды, правильно вести себя в стрессовых ситуациях, а родителям надо суметь оградить ребенка от большинства неприятностей или смягчить их воздействие на него.

 [Сахарным диабетом чаще страдают женщины](http://s-diabet.ru/saxarnyj-diabet-simptomy-u-zhenshhin/), однако профилактика сахарного диабета у мужчин также должна производиться и начинаться как можно раньше.

*Как не заболеть сахарным диабетом*

 К группе риска заболевания сахарным диабетом 2 типа относятся люди в возрасте старше 45 лет, а также имеющих родственников с сахарным диабетом. В этих случаях обязательно обследование на определение уровня сахара в крови не реже 1 раза в 1-2 года. Своевременная проверка уровня глюкозы позволит выявить болезнь на ранних стадиях и вовремя начать [лечение](http://s-diabet.ru/lechenie-saxarnogo-diabeta-1-tipa/). Последствия сахарного диабета могут проявиться в следующих осложнениях:

потеря зрения,

поражение сердечно-сосудистой системы,

ухудшение работы почек.

 Так как основной после наследственности причиной развития сахарного диабета является ожирение, то профилактика сахарного диабета 2 типа должна начинаться с корректировки питания. Известным способом измерения избытка веса является расчет ИМТ (индекса массы тела). Если этот показатель превышает допустимые нормы, то необходимо соблюдать следующие рекомендации по снижению веса:

недопустимо голодание и увлечение жесткими диетами,

есть лучше несколько 4-5 раз в день, но небольшими порциями и в определенное время,

не есть, если не хочется,

разнообразить меню. Пища должна быть не очень жирной, с небольшим количеством соли и приправ. Ограничения касаются растительных и животных жиров, сладкой сдобы и жирных кремов, копченостей, консервированных продуктов. Предпочтение стоит отдавать овощам и фруктам, крупам, рыбе, нежирным сортам мяса. Надо позаботиться о достаточном количестве жидкости в организме.  Для проникновения глюкозы в клетки потребуется не только инсулин, но и вода, так как человеческий организм на 75% состоит из жидкости. Для профилактики сахарного диабета важно выпивать один стакан простой негазированной воды утром натощак и перед едой.  Не стоит считать за воду чай/кофе, соки, газированные напитки и пиво. Это не вода, а еда для организма. И мужчинам, и женщинам желательно отказаться от крепкого черного кофе и спиртного.

 Занятия спортом, ежедневные умеренные физические нагрузки также относятся к предупредительным мерам в борьбе с сахарным диабетом. При занятиях спортом активизируется обмен веществ, обновляются клетки крови, улучшается их состав. Однако помните, что вид спорта и уровень нагрузки необходимо подбирать исходя из общего физического состояния, лучше проконсультироваться с врачом.

 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.

 В группу риска попадают те женщины, у которых за время беременности вес увеличился более, чем на 17 кг, а также те, у которых ребенок родился весом 4,5 кг и выше. Профилактику сахарного диабета у женщин нужно начинать сразу после родов, так как сахарный диабет развиваться постепенно и может проявиться через несколько лет. К предупредительным мероприятиям для женщин относят восстановление веса, физические нагрузки и поддерживание правильного образа жизни.

*Как избежать осложнений при сахарном диабете*

 Сахарный диабет – хроническое заболевание, при осложнении которого могут возникнуть другие необратимые последствия:

поражение сосудов различных органов,

поражение сетчатки глаза, что может привести к снижению и потере зрения,

почечная недостаточность, причиной которой могут стать поврежденные сосуды почек,

энцефалопатия (поражение сосудов головного мозга).

 Ввиду достаточно серьезных последствий сахарного диабета, больным крайне необходима профилактика осложнений сахарного диабета.

 К превентивным (предупредительным) мероприятиям осложнений сахарного диабета относят:

постоянный регулярный контроль над содержанием глюкозы в крови. При превышении допустимого показания начинается процесс поражения сосудов;

поддержание уровня артериального давления;

люди с сахарным диабетом должны соблюдать диету;

диабетикам необходимо отказаться от алкоголя и курения, которые могут усугубить состояние и привести к необратимым осложнениям.

 Учитывая, что количество больных сахарным диабетом растет, его профилактика должна стать заботой каждого человека.

 Врач эндокринолог Гриневич Н.Н.