

14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета



Ежегодно 14 ноября проходит Всемирный день против диабета, который был предложен в 1991 году Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения для обращения внимания мировой общественности на повсеместный рост заболеваемости сахарным диабетом.

По данным ВОЗ, сахарный диабет увеличивает смертность населения в 2-3 раза и сокращает продолжительность жизни. К тому же, актуальность проблемы обусловлена еще и масштабностью распространения данной болезни. Согласно данным Международной Федерации Диабета, двадцать лет назад количество людей с диагнозом «сахарный диабет» во всем мире не превышало 30 миллионов. Сегодня количество пациентов с сахарным диабетом составляет 370 миллионов. Их число постоянно растет. Особенно катастрофический рост заболеваемости связан с *сахарным диабетом II типа*, доля которого составляет более 85% всех случаев, и который в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности. Кстати, для его профилактики эффективны простые меры по *поддержанию здорового образа жизни и правильного питания*. Диабет II типа в значительной мере является результатом излишнего веса, и для его профилактики эффективны простые меры по поддержанию здорового образа жизни и правильного питания. И ежегодно, благодаря деятельности Международной диабетической федерации, Всемирный день борьбы с диабетом охватывает миллионы людей во всём мире и объединяет диабетические общества 145 стран, с целью повышения осведомлённости о сахарном диабете и его осложнениях.

Сахарный диабет - сложное системное заболевание, вызванное абсолютным или относительным дефицитом гормона *инсулина*, вследствие чего в организме развивается нарушение углеводного обмена, в частности угнетается утилизация тканями глюкозы. *Первый признак диабета* -

повышение содержания в крови глюкозы (*гипергликемия*) и как следствие этого - выделение ее с мочой. Одновременно или несколько позднее нарушаются и процессы обмена жиров, белков, водно-солевой баланс. Так формируется *мощный шлейф гормонально-метаболических (обменных) изменений*, который в конечном итоге может привести к так называемым **поздним диабетическим осложнениям: развитию инфаркта миокарда, инсульта, тяжелых поражений сосудов сетчатки глаз, почек и других систем**. Это ставит диабет в ранг острейших медико-социальных проблем, требующих неотложного решения.

Истинный диабет делится на два основных типа:

- инсулино-зависимый (I тип), ранее называемый юношеским;
- инсулино-независимый (II тип), или диабет взрослых.

Подавляющее большинство больных (*около 85%*) страдают инсулино-независимым (II тип) сахарным диабетом. Причем из них примерно **15%** имеют нормальную массу тела, остальные страдают ожирением. Иными словами, тучность и диабет почти всегда идут рука об руку.

Причины развития сахарного диабета

Причины развития диабета I и II типов принципиально различны. У страдающих диабетом I типа вследствие вирусной инфекции или аутоиммунной агрессии распадаются бета-клетки, продуцирующие инсулин, из-за чего развивается его дефицит со всеми драматическими последствиями.

У больных диабетом II типа бета-клетки вырабатывают достаточное или даже повышенное количество инсулина, но ткани утрачивают свойство воспринимать его специфический сигнал. Если диабет сочетается с ожирением, то главная причина невосприимчивости тканей к инсулину состоит в том, что жировая ткань как своеобразный экран блокирует действие инсулина. Чтобы прорвать эту блокаду, бета-клетки начинают работать с повышенной нагрузкой, и в конечном итоге наступает их истощение, то есть относительная недостаточность переходит в абсолютную. Однако, и это очень важно подчеркнуть, ***инсулино-независимый диабет не переходит при этом в инсулино-зависимый.***

Но какова бы ни была первопричина возникновения диабета, в организме при этом замедляется превращение сахара, поступающего с пищей и содержащегося в крови, в животный крахмал гликоген, который откладывается в мышцах и печени.

Увеличение содержания сахара в крови сопровождается усиленным выведением его с мочой. Выделение больших количеств жидкости из организма вызывает обезвоживание тканей, у больных возникает *жажда*; вместо полагающихся по норме 1,5-2 литров жидкости в сутки они выпивают до 8-10 литров. Соответственно, увеличивается и количество мочи, то есть развивается порочный замкнутый круг.

Наряду с повышенной жаждой нарастает *общая слабость, появляются кожный зуд, сухость во рту*. По мере развития диабета, как уже говорилось, нарушаются не только углеводный, но и жировой, и белковый обмен. В результате у больных сахарным диабетом снижается сопротивляемость многим, в том числе инфекционным заболеваниям, у них более тяжело и длительно протекают другие заболевания.

Истинный дефицит инсулина или нарушенное восприятие его клетками замедляют не только превращение сахара в гликоген, но и сгорание глюкозы в тканях. Поэтому организму в качестве энергетического материала приходится использовать жир. Происходит интенсивный выход жирных кислот из жировых депо и активное их расщепление, что, в свою очередь, приводит к накоплению в крови и тканях, так называемых *кетоновых тел: ацетона, ацетоуксусной и бета-оксимасляной кислот*. Повышенное содержание кетоновых тел в крови вызывает отравление организма и прежде всего центральной нервной системы, а это способствует развитию тяжелого осложнения диабета - **диабетической комы**. У пациента нарушаются жизненно важные функции, в том числе кровообращение и дыхание, и, если вовремя не принять мер, он может погибнуть.

Основные задачи лечения

Главная цель лечения больного любой формой диабета - *снизить содержание сахара в крови, нормализовать по возможности все виды обмена в организме, предупредить развитие тяжелых осложнений*.

Средства лечения различны в зависимости от типа заболевания. Страдающим инсулино-зависимым (I типом) диабета необходимы инъекции инсулина. Больным II типом диабета назначают сахароснижающие препараты; иногда удается нормализовать сахар в крови одной только диетой.

Диетотерапия - это краеугольный камень в лечении больных сахарным диабетом независимо от его клинической формы. Каждому пациенту с учетом массы его тела, возраста, пола, физических нагрузок следует строго рассчитывать калорийность рациона, содержание в нем углеводов, белков и жиров, микроэлементов и витаминов.

Сахарный диабет - это заболевание, которое требует изменения ряда привычек, как самого пациента, так и его окружения. Прежде всего, речь идет о правильном питании. Пациентам с сахарным диабетом необходимо *снизить до минимума употребление сладкого и уменьшить содержание животных жиров*. Следует увеличить потребление здоровых продуктов, особенно свежих овощей, продуктов из цельного зерна. У пациентов с избыточной массой тела суточная калорийность должна составлять порядка 1200 - 1500 калорий. Необходимо запомнить, что ни в коем случае нельзя голодать. Важно соблюдать, так называемое, «правило тарелки». Постарайтесь мысленно разделить тарелку пополам. Одну половину разделите еще раз пополам - мы создали три зоны, которые и будем наполнять едой. Половину тарелки должны занимать свежие овощи, четверть - продукты из цельного зерна - гречка, рис,

злаки, каши, и четверть - продукты, содержащие белок - нежирные рыба, мясо, бобовые. Такое питание пойдет на пользу не только больному сахарным диабетом, но и всем членам его семьи. От всех членов семьи требуется не жалость и сочувствие к больному, а активная поддержка. Вместо просиживания перед телевизором, предложите своему родственнику с диабетом *вместе пойти вечером погулять и заодно сделать несколько физических упражнений*. Для больных сахарным диабетом показаны умеренные и дозированные физические нагрузки, ходьба, игры с мячом, бадминтон, плавание, катание на велосипеде, коньках и лыжах и т. д.

Благотворное влияние на состояние больного оказывает *умеренная строго индивидуальная физическая нагрузка*. В процессе выполнения физических упражнений происходит усиленное окисление в мышечной ткани глюкозы, поступающей из крови, а следовательно, уменьшается содержание сахара в крови. Вот почему страдающим диабетом в любом возрасте необходима физическая нагрузка. Рассчитать ее, составить комплекс упражнений поможет врач.

Как это ни банально звучит, но лучшая профилактика сахарного диабета - здоровый образ жизни! Это, прежде всего, рациональное полноценное питание, здоровый сон, отсутствие эмоциональных перегрузок, отказ от искусственных стимуляторов (сигареты, алкоголь), регулярные физические нагрузки, закаливание и профилактические обследования. Все это способствует сохранению здоровья и полноценной жизни!

Профилактика сахарного диабета 2 типа

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.

Существует *простое правило: пить два стакана родниковой негазированной воды утром и перед каждым приемом пищи за 15 минут 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.

Такая 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. Поэтому стоит обратить внимание на *медленные углеводы: бобовые, злаки, листовые овощи*.

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.

Нет необходимости приобретать тренажеры или абонементы. 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.

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. Любые сердечно-сосудистые нарушения повышают риск заболевания сахарным диабетом.