

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, а к 2025 году их число увеличится до 550 миллионов человек. 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 - нежирная 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.

Врач-эпидемиолог службы
главного врача-диетолога

О.И. Кондратова