

Вместе против диабета!

Ежегодно 14 ноября под эгидой ООН во всех странах проводится Всемирный день борьбы против диабета. Указанная дата выбрана неслучайно. 14 ноября 1891 года родился канадский физиолог, врач Фредерик Бантинг. Он совместно с ассистентом, доктором Чарльзом Бестом открыл гормон инсулин. Это произошло в 1922 году. Бантинг сделал инъекцию инсулина ребенку и спас тем самым ему жизнь.



Целью Всемирного дня борьбы с диабетом является повышение осведомленности населения о диабете, информированность о факторах риска и профилактике заболевания.

В эндокринологическом кабинете ГБУЗ АО «свободненская городская поликлиника» на диспансерном учете в настоящее время состоит 2241 человек больных сахарным диабетом (СД). Из них 13 детей, 6 подростков; с СД 1- го типа 83 человека, СД 2- го типа 1696 человек.

Сахарный диабет- серьезное хроническое неизлечимое заболевание, связанное с нарушением всех видов обмена веществ в организме. Характеризуется полным или относительным дефицитом гормона инсулина, что приводит к гипергликемии (повышению уровня сахара крови). Без лечения СД прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям- инфаркту миокарда и инсульту, поражению органов зрения, нарушению функции почек, поражению периферических нервов и сосудов с образованием язв и гангрены нижних конечностей.



Основные симптомы СД: сухость во рту, жажда, частое мочеиспускание, утомляемость и потеря веса. Эти симптомы чаще бывают при диабете первого типа. Диабет второго типа развивается медленнее, часто незаметно для больных, симптомы менее выражены. Заболевание нередко протекает бессимптомно и выявляется случайно. Начало болезни часто сопровождается пародонтозом, различными грибковыми заболеваниями, фурункулезом, медленным заживлением порезов и повреждений кожи, умеренно повышенный уровень сахара не всегда ощущается, и самочувствие может долго оставаться нормальным, при этом уже формируются осложнения.

Сахарный диабет первого типа характеризуется отсутствием выработки организмом инсулина. Чаще всего возникает в детском и подростковом возрасте. Болезнь может развиваться под влиянием вирусной инфекции, стресса, в результате аутоиммунных нарушений.

Заболеть этой «сладкой» болезнью, к сожалению, может каждый человек, и более того, кто- то уже болен диабетом; дело в том, что 70% больных сахарным диабетом не подозревают о своей болезни до возникновения осложнений.

Необходимо проверять уровень глюкозы крови, если:

- существует избыточная масса тела, и особенно- абдоминальное ожирение (окружность талии больше или равно 102 см у мужчин и 88 см у женщин);
- ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет;
- имеется низкий уровень физической активности;
- ребенок при рождении весил более 4 кг;
- во время беременности регистрировался высокий уровень глюкозы в крови;
- отмечается артериальная гипертензия (АД больше или равно 140/90мм рт.ст.);
- регистрируется высокий уровень холестерина и триглицеридов.

В норме уровень глюкозы в крови составляет 3,3- 5,5 ммоль/л.

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочки диабета второго типа. Решающим фактором, определяющим качество жизни больных сахарным диабетом, является раннее выявление заболевания. Диабет можно лечить, а его осложнения предотвращать или отсрочить с помощью диеты, медикаментов, регулярной проверки и лечения осложнений.

К немедикаментозным методам лечения относится:

1. Диетотерапия:

- ограничение (полное изъятие) из рациона питания легкоусвояемых углеводов (сахар, кондитерские изделия), при избытке веса- снижение калорийности, специальное дробное питание- 5- 6 раз в день небольшими порциями;
- очень полезны фрукты и ягоды- они содержат целлюлозу и пищевые волокна, необходимые для более медленного поглощения глюкозы; исключение составляют изюм, виноград и бананы, так как они содержат большое количество глюкозы, что категорически не рекомендуется;
- без ограничений можно употреблять блюда из капусты, свеклы, моркови, баклажан, помидоров, огурцов, кабачков, брюквы, сладкого болгарского перца, стручковой фасоли; исключение составляет картофель из- за высокого содержания крахмала;
- можно добавлять отруби в супы и каши в процессе готовки;
- напитками могут быть кисломолочные продукты, морсы, компоты и отвары трав;
- необходимо 50- 70% животных жиров заменить на растительные масла, поэтому при разработке нового рациона учтите наличие нежирного мяса, рыбы и морепродуктов в отварном, тушеном и запеченном виде;
- также необходимо ограничить макаронные изделия, хлеб, крупы, острые, пряные и копченые блюда;
- алкогольные напитки практически исключаются, особенно пиво, сладкое вино.



2. Регулярные физические нагрузки:

Обязательно найдите полчаса в день для физкультуры (аэробики, фитнеса). Если сложно сразу 30 минут- уделите своему здоровью 3 раза в день по 10 минут. Это может быть прогулка в парке с друзьями, родственниками или самостоятельно с плеером. Ходите в бассейн, танцуйте, играйте в теннис, катайтесь на велосипеде. Главное чтобы физические нагрузки приносили вам удовольствие.



В современном мире люди с сахарным диабетом, следящие за своим здоровьем, проживают долгую и счастливую жизнь. В 1948 году американский врач- эндокринолог Эллиот Джослин учредил медаль, которая вручалась людям, прожившим с диабетом 25 и более лет. В связи с увеличением количества таких людей в 1970 году было решено вручать медаль прожившим с диабетом более 50 лет, а с 1996 года- прожившим 75 лет. А в 2013 году была учреждена награда за 80 лет жизни с диабетом. Медали Джослина неоднократно были удостоены и российские граждане. В городе Свободном 2 человека имеют стаж заболевания СД первого типа более 50-ти лет.

Важнейшим методом профилактики сахарного диабета является своевременное прохождение

диспансеризации и профилактического медицинского осмотра, по результатам которого врач укажет на основные факторы риска развития заболевания, методы их коррекции, при необходимости направит на дальнейшее дообследование. Пройти диспансеризацию и профилактический осмотр можно в медицинской организации, куда прикреплен гражданин для оказания первичной медико- санитарной помощи.

Врач эндокринолог
ГБУЗ АО «Свободненская городская поликлиника»
Т.Б.Першикова