

Сахарный диабет.

С 1991 г при поддержке ВОЗ отмечается Всемирный День Диабета, который празднуется 14 ноября в День рождения канадского физиолога Вантинга одного из первооткрывателей инсулина.

Диабет – это хроническое заболевание, которое требует медицинской помощи на протяжении всей жизни больного, характеризуется развитием серьезных осложнений, требующих дорогостоящего лечения, среди которых инфаркт миокарда, инсульт, почечная недостаточность, слепота и ампутация нижних конечностей.

Число людей с диабетом катастрофически возрастает с каждым годом, с каждым десятилетием. Так в России ежегодно у 3000 человек выявляют сахарный диабет.

Ежегодный рост больных с данной патологией отмечается и в Рославльском районе.

Всего пять лет назад в мире насчитывалось 194 млн пациентов с сахарным диабетом, а в настоящее время этим заболеванием страдает уже более 248 млн человек. По прогнозам экспертов к 2025 г, общая распространенность диабета может достичь 334 млн человек, что соответствует 6,3% населения земного шара.

В России больны сахарным диабетом 7,8 млн человек или 5,5% населения. Из них только 30% поставлен соответствующий диагноз, это означает, что около 5 млн человек не получает необходимого лечения.

Быстрым темпам роста заболеваемости способствует старение населения и распространение нездорового образа жизни, которое характеризуется неправильным питанием и недостаточной физической активностью.

В 80% случаев сахарный диабет 2 типа можно предотвратить. Существуют достоверные доказательства, что профилактика оказывает положительный эффект на любом этапе развития сахарного диабета 2 типа, исследования показали, что у лиц с предрасположенностью к диабету или в состоянии преддиабета можно предотвратить развитие сахарного диабета, внеся изменения в свой рацион питания и повысив уровень физической нагрузки. Ежедневные 30 минутные физические упражнения средней интенсивности и снижение массы тела на 5-10% уменьшают развитие диабета на 58%.

Важным фактором профилактики сахарного диабета является рациональное питание, исключая переизбыток, злоупотребление сладостями и сдобой, своевременное лечение воспалительных заболеваний желчных путей и поджелудочной железы.

Необходимо обследовать глюкозу крови у данной категории больных, а также лицам, имеющим избыточный вес страдающих атеросклерозом, гипертонической болезнью, женщинам с патологической беременностью или родивших крупный плод.

В последние годы рекомендуется определение глюкозы крови в возрасте более 45 лет повторяя с 3-х летними интервалами.

При выявлении сахарного диабета пациент должен выяснять у врача, как контролировать уровень глюкозы и регулировать диету, физические нагрузки и медикаментозную терапию, необходимо пить больше воды..

Диабет называют также мочеизнурением. Он грозит обезвоживанием, поэтому пейте ежедневно не менее 2 л воды, а если повышен уровень глюкозы, то больше.

Очень важна диетотерапия в профилактике и лечении сахарного диабета. Основную часть калорий нужно получать из полисахаридов (особенно «сложных» с высокой долей пищевого волокна). На белок должно приходиться 10-20% калорийности. Необходимо выбирать источники белка, в которых меньше жира, особенно насыщенного. Например, постное мясо, рыбу, птицу, бобовые и обезжиренные молочные продукты.

Врачи традиционно запрещают при диабете употребление рафинированного сахара, настаивая на потреблении «сложных» углеводов в составе овощей, хлеба, хлопьев, макаронных изделий. А обычный картофель может повысить уровень глюкозы в крови не меньше, чем бисквит.

Будьте внимательны к своему здоровью и вовремя обращайтесь к врачу.

*Врач эндокринолог
Заленский А.О.*