

Предотвратить САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет – одно из самых распространенных заболеваний эндокринной системы. В мире насчитывается около 370 млн людей, страдающих сахарным диабетом, 10 процентов из них больны сахарным диабетом 1 типа, 90 процентов – сахарным диабетом 2 типа. Ежегодно во всем мире заболевает сахарным диабетом около 7 млн человек. Заболевание распространяется с геометрической прогрессией, и к 2030 году количество заболевших, по оценкам экспертов, превысит 550 млн.

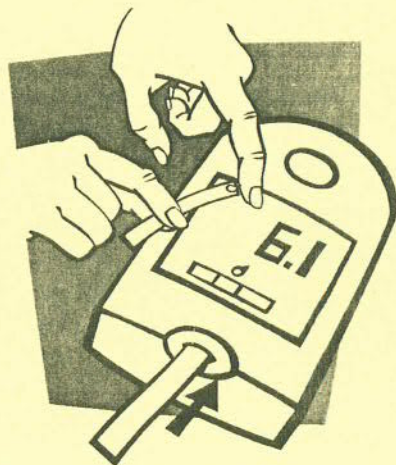
Существует два типа сахарного диабета.

Сахарный диабет 1 типа возникает из-за недостаточной выработки гормона поджелудочной железы – инсулина, развивается преимущественно у детей и подростков. Препараты инсулина при этой форме сахарного диабета становятся пожизненно необходимыми.

Сахарный диабет 2 типа встречается преимущественно у взрослых людей, страдающих ожирением. В данном случае больной человек может обходиться без инъекций инсулина, лечение подбирается индивидуально. Оба типа диабета имеют наследственную предрасположенность.

Рост заболеваемости сахарным диабетом связан в первую очередь с изменившимся образом жизни человека: неправильным питанием, низкой физической активностью, стрессами.

Сахарный диабет является социальной проблемой, так как половина впервые заболевших – люди трудоспособного возраста, в том числе и женщины фертильного возраста, способные выносить и родить ребенка.



ЧЕМ МОЖЕТ ОСЛОЖНИТЬСЯ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Риск инсульта и заболеваний сердца у больных сахарным диабетом выше в 2 – 3 раза, слепоты – в 10 – 20 раз, нефропатии – в 12 – 15 раз, а гангрены нижних конечностей почти в 20 раз выше, чем среди населения в целом.

Коварство сахарного диабета 2 типа заключается в том, что болезнь довольно долгое время никак себя не проявляет. Немногие обращают внимание на первые признаки болезни: жажду, учащенное мочеиспускание, похудание, появление различных кожных гнойничковых заболеваний. Диагноз, как правило, ставится при обращении к врачу по поводу других заболеваний, когда человек болен продолжительное время.

В группу риска по развитию сахарного диабета попадают больные с ожирением, артериальной гипертонией, дислипидемией. Помогает в постановке диагноза анализ крови на сахар, взятый натощак. В норме этот показатель не должен превышать 5,5 ммоль/л капиллярной крови или 6,1 ммоль/л в плазме венозной крови.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА:

- окружность талии более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин;
- уровень артериального давления более 140/90 мм рт. ст.;
- уровень холестерина крови более 5,2 ммоль/л и триглицеридов крови более 1,7 ммоль/л;
- наследственность.

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Профилактики сахарного диабета не существует. Сахарный диабет 2 типа – болезнь цивилизации, неправильного образа жизни, переедания. Мы мало двигаемся, едим калорийную пищу, поэтому профилактика этого типа диабета заключается в правильном сбалансированном питании и увеличении физической активности. Риск развития сахарного диабета станет намного ниже, если вы будете:

- вставать из-за стола с легким чувством голода;
- контролировать калорийность употребляемой пищи, содержание в ней жиров и углеводов;
- заниматься физической культурой;
- меньше пользоваться общественным транспортом, лифтом, совершая пешие прогулки;
- с детства прививать детям культуру питания: вместо конфет, печенья и шоколада отдавать предпочтение сокам, фруктам и овощам.