

Школа Диабета

Введение.

- **Сахарный диабет является одним из наиболее частых хронических заболеваний, даже среди детей. Отсутствие знаний о болезни, также как и отсутствие адекватной помощи приводит к развитию острых осложнений и развитию вторичных изменений, которые могут произойти в более поздний период жизни.**

Диабетиков настолько много, что если их собрать вместе по всему миру, то ими вполне можно заселить такую страну, как Канада.

Учитывая распространённость данного заболевания, каждый должен знать, **что такое сахарный диабет** и признаки сахарного диабета. При этом заболевании у человека страдает эндокринная система, неправильно работает поджелудочная железа. В крови происходит чрезмерный рост сахара, а гормон инсулина, наоборот, находится в дефиците.

Сначала напомню критерии диабета.

У вас сахар 7 ммоль и выше при взятии крови натощак повторно с интервалом не менее суток? Значит, у вас диабет!

У вас в любое время суток, независимо, когда вы поели, — сахар 11 ммоль и выше? У вас диабет!

Диабет — это диагноз математический! 7-11-6,5 — это цифры диабета.

Есть первый и второй тип диабета.

Первый тип — это отсутствие адекватного количества инсулина, и такие больные полностью инсулинозависимы. Говорить о них не будем, так как тактика лечения известна давно и больные хорошо знают, каким образом себе помочь, что и как делать, иначе им не выжить!

А вот с диабетом второго типа много неясности и по сей день.

Сахарный диабет второго типа — это довольно специфическая болезнь, в основе которой лежит нечувствительность к инсулину. Опять и опять мы возвращаемся к этому термину, потому как чем больше ученые вникают в сущность разных болезней, тем чаще наталкиваются на эту проблему. Синдром, ожирение, онкология, патология печени, эндокринные болезни — везде нечувствительность к инсулину играет свою патологическую роль!

Как распознать сахарный диабет

Сахарный диабет 1 типа проще диагностировать, т. к. он развивается достаточно быстро. Диабет 2 типа более коварный, на первых порах он может никак себя не проявлять и во многих случаях обнаруживается случайно при сдаче анализов или исследовании глазного дна. Поводом для беспокойства и обращения к врачу с подозрением на сахарный диабет должно стать наличие следующих симптомов:

- постоянное ощущение жажды и сухости во рту;
- повышенный аппетит;
- обильное мочеиспускание;
- сухость и зуд кожи, долгое заживление ран и порезов;
- слабость, снижение работоспособности;
- резкая потеря веса; нарушение зрения;
- судороги в мышцах ног.

Ввиду того, что в начальной стадии сахарный диабет 2 типа может протекать бессимптомно, рекомендуется следить за уровнем сахара в крови людям после 45 лет, особенно входящим в группу риска.

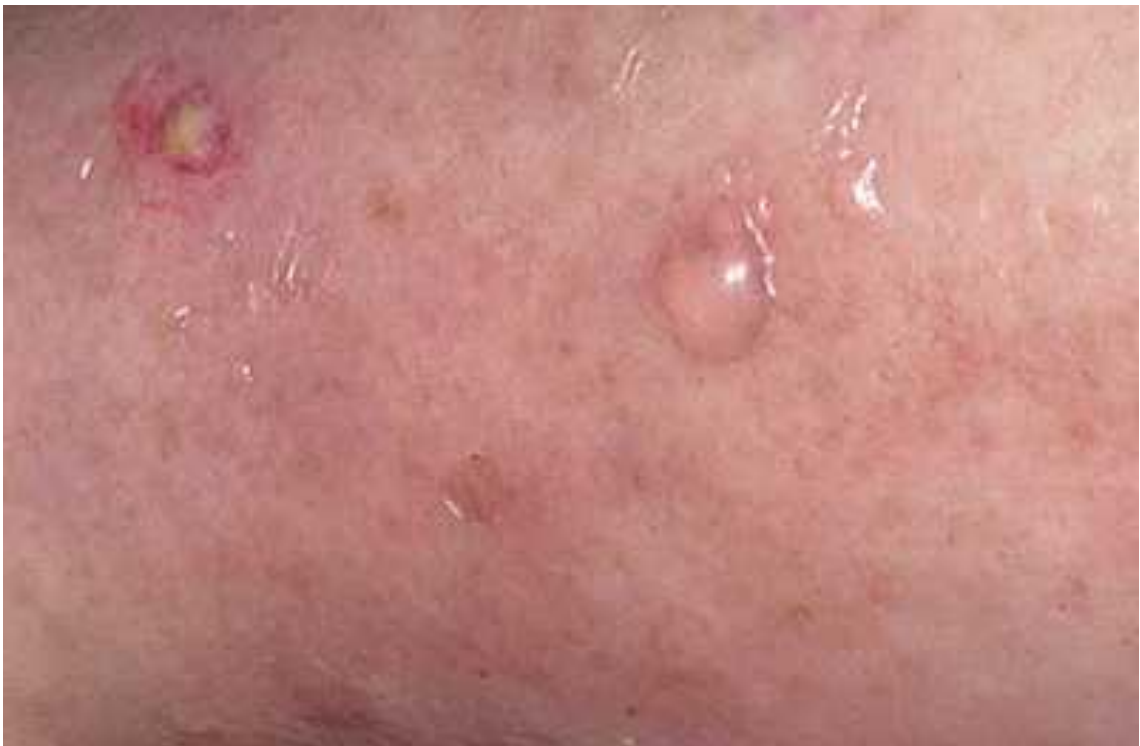
Первые признаки сахарного диабета на коже

Одним из первых тревожных сигналов неблагополучия можно считать кожные проблемы. Как проявляется сахарный диабет на коже? (см. фото).

Она становится сухой, выглядит старше. Нередко у лиц страдающих этим недугом, наблюдаются дискомфортные ощущения в области половых органов, сухость, жжение. беспокоят довольно часто вагинальные инфекции. И здесь, скорее всего, понадобится консультация эндокринолога.



Симптомы сахарного диабета у мужчин (фото) схожи с проявлениями при диабете у женщин, ноги при этом страдают в первую очередь. Мужчина начинает пить много воды, часто ходить в туалет, у него могут возникнуть проблемы сексуального характера.





Заметить вовремя **поражения кожи при сахарном диабете** .
Характерный признак – **пятна на ногах при сахарном диабете**, которые возникают из-за нарушения питания тканей и особенности сосудов ног. Бывают и случаи, когда препараты, применяемые для лечения диабета, вызывают у пациента экзему или крапивницу. Эти трудно поддающиеся лечению кожные проблемы можно расценивать уже как осложнения от лечения.



Осложнения сахарного диабета

Последствия сахарного диабета (фото) очень опасны, от них идёт прямая угроза не только качеству жизни пациента, но и самой жизни. Сахарный диабет желательно начать лечить на раннем незапущенном этапе. Вот лишь некоторые из осложнений:

- **больные сосуды;**
- **кожные проблемы;**
- **гангрена пальцев и стоп;**
- **потеря зрения;**
- **неправильный обменный процесс;**
- **проблемы в работе нервной системы и почек;**
- **отказ работы других органов;**
- **инфаркт и инсульт.**

Осложнения сахарного диабета (фото ниже) настолько серьёзны, что стоит изменить какие-то из своих привычек. Образ жизни должен быть подвижным, питание – правильным. Избегайте нервных срывов и будьте уверены в себе.

фотографии первых признаков сахарного диабета



Отчего это бывает? Многие ошибочно думают, что диабет возникает у тех, кто любит сладкое. Но это совершенно не так и толчок к болезни с уровнем поглощения сахара на этом этапе не связан.

Наследственность — вот один из серьёзнейших факторов риска. Если у кого-то из ваших родителей был диабет, то риск его развития у вас возрастает в пять-шесть раз!

С возрастом риск диабета увеличивается. Особенно у тучных людей. Чем ты полнее и старше, тем риск диабета больше. В отношении тучности и диабета: важен даже вес при рождении: чем он был больше, тем выше риск! И конечно важен тип распределения жира при избыточном весе. Их делят на два: есть мужской и есть женский. Толстый торчащий живот при мужском типе, толстые бедра и зад при женском. Вот мужской тип с центральным ожирением особенно неблагоприятен. Недаром размер талии входит в критерии определения метаболического синдрома.





При статистической обработке большого многотысячного исследования женщин, где рассматривалось множество факторов, имеющих влияние на женское здоровье, вдруг выявилось, что ожирение и связанный с ним диабет развивается гораздо чаще у тех, кто сидит перед телевизором. Вот такой вот фактор риска!

Отсюда логически легко принять другой фактор риска: отсутствие физических нагрузок и регулярных упражнений! Врачи говорят: если нужно назвать один-единственный фактор, продляющий жизнь, самый-самый важный — это будет физическая нагрузка! Физическая нагрузка борется даже с раком, атеросклерозом, диабетом: главными нашими убийцами! Множество исследований это подтверждают! Даже немощные старики, которые едва встают с кровати, дольше живут, если регулярно делают простейшие движения, хоть сидя, хоть лёжа!

Так что бегайте, плавайте, ходите, растягивайтесь — делайте хоть что-нибудь, как бы ни был низок исходный уровень, начать никогда не поздно!

Нарушение сна может быть фактором риска для ожирения. И соответственно, оно — независимый фактор риска для развития диабета. При этом плохо как недосыпать, так и » пересыпать»! Если вы спите больше 8-9 часов в день, это тоже может быть фактором развития диабета.

Мы начали с того, что диабет не у тех, кто ест много сладкого. Но это не значит, что образ питания не имеет значения! Имеет, и какое! Но как раз сахар здесь далеко не на первом месте! То, что мы так охотно едим — много «красного» мяса, мясная кулинария, колбасы, пельмени, — содержит огромное количество вредных насыщенных трансжиров. Это и цельное молоко и молочные продукты, и сыр и мороженое! Недаром мы говорим: чтобы получать несомненную пользу от великого дара Природы — молочных продуктов, надо с детства приучать людей к обезжиренным молоку, творогу, йогуртам...

Мы поглощаем огромные количества выпечки, сладости, десертов — все это сплошные вредные жиры и углеводы с колоссальным гликемическим индексом! Такой образ питания и является мощным фактором риска развития диабета независимо от индекса массы тела, от возраста или наследственности! Отдельно скажу про употребление нашими проживающими сладкой газировки — это впоследствии доказано провоцирует диабет, астму, слабые кости — остеопороз.

Многие продукты наоборот помогают предотвратить развитие диабета. В первую очередь это клетчатка. Да-да, опять клетчатка! Продукты из цельных зёрен не только являются профилактикой онкологии, но и предотвращают диабет.

Фрукты и овощи снижают риск заболевания диабета второго типа. Например, виноград, яблоки, бананы, груши и черника. А вот соки не только не предотвращают, а могут и способствовать диабету. Так что ешьте фрукты целиком!

Ещё кофе. Исследования показали, что зеленый чай и кофе снижают риск диабета, если употреблять по 3-4 чашки в день. Вот и пейте чай да кофе, а не сладкую газировку или соки из пакетов!

Помогает в предотвращении диабета и рыба. Возможно, потому, что недостаток витамина D — сам по себе фактор риска.

Тест: на определение риска сахарного диабета 2 типа



Из всего вышесказанного следует: чтобы избежать грозных осложнений диабета, надо держать сахар в нормальных пределах. Каких? Все тех же (почти): сахар натощак $<7,2$ ммоль/л, после еды <11 ммоль/л.

По традиции, тему лечения диабета я должна начать с диеты. Когда-то математически строгие рекомендации по диете диабетика сегодня стали значительно более либеральными.

Почему? Изменилась тактика лечения, стала более агрессивной. Раньше вначале рекомендовали соблюдение строгой диеты и введение норм здорового образа жизни на период 3-х месяцев, только потом начинали думать какой препарат назначить, если сахар остаётся повышенным (и обычно начинали с какого-нибудь манинила или глюконорма, что сегодня считается уже устаревшим). Сегодня при диабете эти рекомендации считаются запоздалыми. Теперь эти рекомендации даются уже при уровне сахара натощак 5,7-6,9

Лечение сахарного диабета 2 типа, при котором выработка инсулина сохраняется, сводится к приёму сахаропонижающих

лекарств, физической активности и соблюдению диеты. Из рациона исключаются кофе, алкоголь, конфеты и шоколад, следует избегать чрезмерно соленой или острой пищи. В целом перечень продуктов, разрешенных при сахарном диабете 2 типа, достаточно широк и не ограничивает возможности человека наслаждаться вкусной едой.

Главное при этом — знать меру. .

Конечно, от диеты никуда не уйдёшь, и диагноз диабета говорит о том, что звоночек уже прозвенел и теперь надо либо что-то в своей жизни менять, либо готовиться к инвалидности... Что менять?

Здесь и диета, о чем говорилось выше, и обязательные физические нагрузки, и отказ от курения. В диете главное — снижение общей калорийности **до 1800 ккал/сутки**.

Основные принципы:- употребление значительного количества клетчатки, овощей и фруктов, отказ от «нездоровых» жиров и употребление углеводов..)

- Налегайте на гречку, овсянку, яблоки, сливы, фасоль, брюссельскую капусту.

- Следите за весом, устраивайте разгрузочные дни с ещё меньшей суточной калорийностью.

-Но основное в лечении диабета — это лекарства.

ВЫВОД:

- В заключении хотелось бы отметить, что в борьбе с сахарным диабетом и его осложнениями, большую роль играет осознание больного всей важности контроля содержания сахара в крови и контроль массы тела, соблюдение диеты и своевременный прием лекарств. Пациенты, которые понимают все это и тщательно следят за своим здоровьем, не только лучше себя чувствуют, но и продлевают свою жизнь без осложнений и возможных последующих оперативных вмешательств, что не может не радовать





Заключение



Своей работой я хотела показать насколько актуальна проблема заболеваемости сахарным диабетом в современном мире. Но я уверена, что снизить вероятность наступления заболевания можно простыми профилактическими мерами (исходя из причин заболевания).

- Самая **главная** мера-это доведение до людей в доступной форме информации о сути болезни, о её причинах, симптомах и т.д.

Вторая мера (не менее важная, чем первая) – это пропаганда здорового образа жизни среди молодёжи (начиная с детского сада). Вести активный образ жизни, заниматься спортом. Сейчас даже правительство России озаботилось проблемой гиподинамии. В Госдуму внесли на рассмотрение предложение: по всей России в школах сделать субботние дни – днями здоровья. Также нужно стремиться повышать свой иммунитет путём закаливания и в весеннее - осенний период принимать витамины, тем самым снизить восприимчивость организма к различным инфекционным заболеваниям. Рассказывать людям о вреде курения и алкоголя.

- **Третья** мера – это правильная организация рационального питания в детских школьных и дошкольных учреждениях (исключить из рациона продукты, содержащие различные пищевые добавки: красители, консерванты)Но если даже вы заболели сахарным диабетом, то это ещё не смертельный приговор. С этой болезнью вполне возможно жить полноценной жизнью при соблюдении нескольких условий: постоянное пожизненное введение инсулина, активный образ жизни и диета, которая бедна простыми углеводами.