

Всемирный день борьбы с диабетом



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.

Что такое диабет?

Диабет - это хроническое заболевание, которое возникает либо в случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточное количество инсулина, либо когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый инсулин.

Каковы причины заболевания?

Сегодня нет единого мнения о том, почему возникает это заболевание. Сегодня его считают полиэтиологическим – есть несколько теорий возникновения нарушений углеводного обмена и проблем с инсулином. Особую роль отводят неблагоприятной наследственности, если близкие родственники страдают диабетом.



Кроме того, провокаторами могут стать определенные факторы, триггеры:

- *нерациональное питание с избытком легких углеводов, рафинированной пищи, фастфуда, насыщенных и транс-жиров, дефицитом пищевых волокон;*
- *лишний вес и ожирение (особенно опасен ИМТ более 30 и отложения жира в области передней брюшной стенки);*
- *расстройства водно-электролитного баланса хронического типа;*

- эндокринные патологии (болезнь Кушинга, гиперфункция щитовидной железы);
- длительные, хронические стрессы физического и психоэмоционального плана;
- осложнения «детских инфекций», особенно кори, краснухи, ветряной оспы;
- травмы живота, затрагивающие поджелудочную железу;
- хронические воспалительные процессы и патологии органа – кисты, панкреатит, склероз, камни протоков.

Как проявляется диабет?

Основные признаки сахарного диабета – это:

- постоянная сухость рта, сильная жажда при достаточном или избыточном потреблении жидкости;
- частое мочеиспускание, обильное выделение мочи (до 3-5 л и более);
- сухость кожных покровов, ощущение зуда в области ступней, локтей, голеней;
- быстрый набор веса или резкое похудание;
- постоянный голод при полноценном питании;
- усиление потливости, специфический сладковатый запах пота и дыхания;
- медленное заживление царапин, ран на коже;
- постоянная усталость, сонливость, снижение работоспособности.

Кроме того, могут быть обмороки, потери сознания, недомогание, головокружение. Нередко впервые о своем диагнозе люди узнают, попадая в больницу в состоянии гипергликемической или кетоацидотической комы.

Как проходит лечение?



Основу лечения составляет сочетание немедикаментозных подходов, изменений образа жизни с индивидуальным подбором препаратов, контролирующих при сахарном диабете уровень гликемии (глюкозы крови натощак и после приема пищи, активности). Подходы к терапии отличаются в зависимости от вида болезни

При диабете 1-го типа основу медикаментозного лечения составляют инъекции инсулина (короткого, пролонгированного и других типов в зависимости от тяжести состояния и ситуации). При втором типе основу

лечения и контроля глюкозы составляют таблетки от сахарного диабета. Они помогают в снижении уровня глюкозы наряду с диетической коррекцией. Важно подчеркнуть, что лечение проводится пожизненно, с коррекцией доз препаратов, динамическим наблюдением за пациентом.

Дополнительно врач рекомендует изменения в образе жизни – контроль веса, физическую активность, регулярное посещение врача, чтобы предотвращать осложнения патологии.

Каким же должен быть стиль жизни человека с таким диагнозом?

В первую очередь, необходимо соблюдать диету. Питание дает организму все необходимые нутриенты, витамины, минералы, но при этом не провоцирует резких скачков сахара крови. Важно выполнять ежедневные умеренные физические нагрузки, контролировать вес и уровень сахара в крови.

Что включает профилактика данного заболевания?



Большое количество исследований и знание того, от чего может появляться сахарный диабет, позволили разработать превентивные меры. Первичная профилактика направлена на предупреждение патологий обмена глюкозы и включает несложные правила,

которые следует выполнять каждому человеку:

- *придерживаться принципов рационального здорового питания;*
- *сократить потребление продуктов с высоким гликемическим и инсулиновым индексом;*
- *отказаться от вредных привычек (курение, алкоголь);*
- *добавить в повседневную жизнь посильные физические нагрузки: длительные пешие прогулки, утреннюю зарядку, занятия в спортивном зале 2-3 раза в неделю;*
- *по возможности избегать хронических стрессов, умственного и физического перенапряжения на работе;*
- *контролировать артериальное давление;*
- *ежегодно проходить плановый медицинский осмотр, который включает сдачу крови на уровень глюкозы.*

Не менее важна вторичная профилактика — предупреждение осложнений у людей, которые уже столкнулись с нарушениями углеводного обмена. Для этого необходимо строго следовать диете и медикаментозной схеме лечения, назначенной врачом, а также регулярно контролировать уровень глюкозы в домашних условиях.

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены

В.В. Митянец