14 ноября – Всемирный день борьбы с диабетом

Диабет – это хроническое заболевание, при котором уровень сахара (глюкозы) в крови становится слишком высоким. Это происходит из-за проблем с инсулином – гормоном, который помогает глюкозе из крови попадать в клетки, где она используется как источник энергии. Организм либо не производит достаточно инсулина, либо не может эффективно его использовать. В результате глюкоза накапливается в крови (гипергликемия), а клетки остаются «голодными». Чем опасен высокий сахар? Со временем диабет без контроля повреждает сосуды и нервы, приводя к серьезным осложнениям: инфарктам, инсультам, почечной недостаточности, слепоте и ампутациям.



Основные типы диабета:

Диабет 1 типа: для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Причина этого типа диабета до конца неясна, поэтому в настоящее время его нельзя предотвратить. Симптомы включают чрезмерное мочеотделение, жажду, чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость.

Диабет 2 типа: развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом, что в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности. Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета 1 типа, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, уже после возникновения осложнений. До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

С целью профилактики сахарного диабета необходимо:

- контролировать уровень глюкозы в крови при наличии у близких родственников сахарного диабета, а также, если ваш возраст превышает 40 лет;
- добиваться снижения массы тела до нормального уровня при развивающемся ожирении;
- питаться правильно (ограничить потребление сахара и продуктов, содержащих сахар, сладких напитков, белый хлеб, уменьшить количество насыщенных жиров – маргарин, сливочное масло, сыр, жирное мясо, употреблять фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, питаться меньшими порциями);
- вести образ жизни с достаточной двигательной активностью, с учётом возраста и возможностей вашего организма;
- отказаться от вредных привычек, употребления алкоголя, табакокурения.

Диабет коварен своей незаметностью, но в ваших силах остановить его наступление. Здоровое питание, физическая активность и регулярные проверки уровня сахара – это не сложные подвиги, а простые привычки, доступные каждому. Если же диагноз уже поставлен, не стоит отпускать руки: грамотный контроль уровня глюкозы позволяет жить полноценной, активной и долгой жизнью. Берегите себя – и помните, что ваше здоровье в ваших руках.

Помощник врача-гигиениста
отдела гигиены К.В.Вороник