Сахарный диабет и его профилактика

Сахарный диабет (СД) является одним из наиболее распространенных хронических заболеваний и, следовательно, является серьезной проблемой здравоохранения, учитывая снижение качества жизни, раннюю инвалидизацию, высокую летальность за счет поздних (хронических) осложнений диабета.

Сейчас в мире 425 миллионов людей с сахарным диабетом – и речь здесь идёт только о зарегистрированных случаях. При этом, исследования подтверждают, что половина людей не подозревают о том, что больны, поэтому реально эта цифра может быть в два раза больше.

По прогнозам, к 2045 году в мире будет 629 миллионов людей с диабетом. Кроме того, есть такое понятие как предиабет – факторы риска диабета. Таких людей едва ли не столько же, сколько больных.

Опасен не сам СД - опасны его осложнения.

Сахарный диабет увеличивает смертность в 2-3 раза, риск развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда – в 2 раза, патологии почек – в 17 раз, гангрены нижних конечностей – в 20 раз, артериальной гипертензии – более чем в 3 раза, и находится на первом месте среди причин слепоты.

Профилактика сахарного диабета не всегда принимается всерьез, а зря. Можно избежать заболевания, зная, как проводится его профилактика.

Чтобы начать профилактику сахарного диабета 2 типа, нужно знать основные причины факторов риска развития этого заболевания.

К группе риска по развитию СД относятся пациенты:

- родственники которых страдают СД,

- люди с избыточной массой тела и ожирением,

- пациенты с дислипидемией,

- с сосудистыми поражениями в анамнезе,

- дети, рождённые весом более 4,0 кг. и их матери, а также дети, рождённые весом менее 2,5 кг,

- лица старше 45 лет,

- люди, ведущие малоподвижный образ жизни,

- пациенты с артериальной гипертонией,

- женщины с гестационным диабетом в анамнезе,

- пациенты с нарушенной толерантностью глюкозы (НТГ), нарушенной гликемией натощак (НГН).

Поскольку во всем мире и в нашей стране доминирует именно второй тип диабета (это 95% от всех больных СД), кроме того, известны все факторы риска его развития, то основная задача – безусловно, профилактика этого заболевания. Профилактику СД можно разделить на первичную и вторичную. Первичная профилактика сахарного диабета заключается в том, чтобы не допустить развитие заболевания вообще. Вторичная профилактика направлена на предупреждение развития осложнений от уже имеющегося заболевания.

Вторичная профилактика сахарного диабета 1 и 2 типа ничем не отличаются друг от друга, поскольку преследует единую цель – нормализацию и удержание нормального уровня сахара крови. Только удерживая уровень глюкозы в крови в нормальных пределах, можно избежать развития осложнений. Все профилактические меры направлены на ликвидацию возможных факторов риска этого заболевания.

Основные принципы профилактики сахарного диабета типа 2:

А) Диета. Рацион человека с повышенной массой тела должен включать в себя блюда из овощей и фруктов с низким содержанием глюкозы (исключаются бананы, виноград, изюм, из овощей - картофель). Рекомендуются блюда из капусты, цветной или белокочанной, моркови, кабачков, огурцов, помидоров, свеклы, редиса, зеленой фасоли, брюквы, болгарского перца, баклажанов, салата, яблок, ягод, цитрусов. Чай, отвары трав, компоты, некрепкий кофе - в качестве напитков. Из белковых блюд исключите мясо жирных сортов, кожу и жир мяса птиц, жареные блюда. Употребляйте рыбу, нежирные сорта мяса, морепродукты в отварном, тушеном, запеченном виде. Масло также лучше употреблять растительное, но немного (поскольку оно так же калорийно, как животный жир). Строго ограничивается потребление хлеба, макаронных изделий, круп, картофеля, жирных продуктов (особенно сливочное масло), сладостей, острых, пряных и копченых блюд.

Б) Посильная физическая нагрузка. Человеку среднего и старшего возраста не стоит ставить над собой экспериментов в виде интенсивной физической нагрузки. Вполне достаточно ежедневной пешей прогулки или плаванья в свое удовольствие. Люди, занимающиеся лёгкими физическими упражнениями не менее 5 раз в неделю, снижают степень риска заболеть сахарным диабетом на 50 %.

В) Нормализация психо-эмоционального состояния.

Соблюдая рекомендации по профилактике сахарного диабета типа 2, Вы одновременно достигаете нескольких целей, поскольку данные рекомендации относятся и к профилактике атеросклероза (а значит и инсульта, инфаркта, облитерирующего эндартериита и др.), гипертонической болезни, остеохондроза, хронической легочно-сердечной недостаточности и многих других проблем со здоровьем.