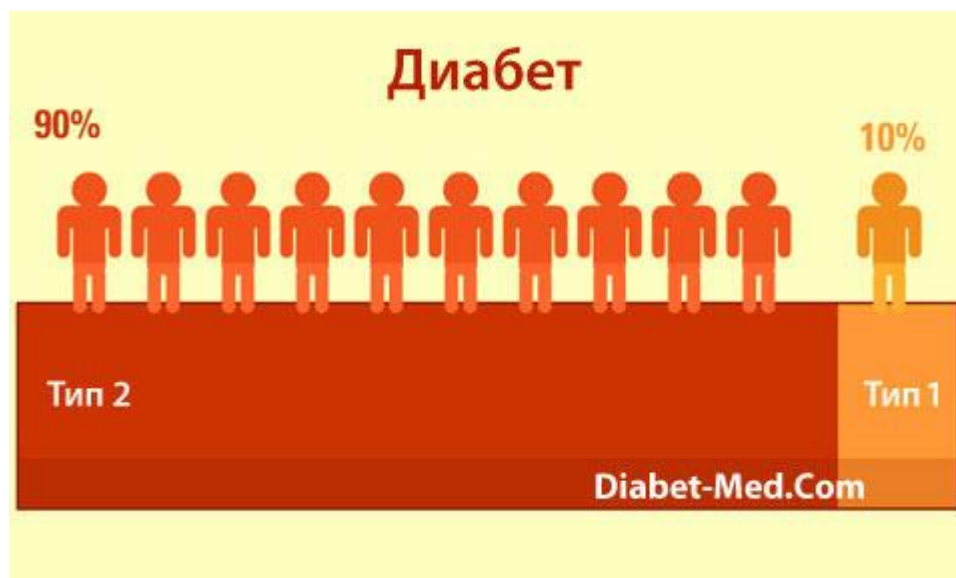


Сахарный диабет — группа заболеваний, при которых уровень глюкозы в крови у человека повышен, по сравнению со здоровыми людьми. Основные симптомы — повышенная жажда, частые позывы к мочеиспусканию, утомляемость и грибковые инфекции, которые не получается вылечить. Может быть необъяснимое похудение, падение зрения, ослабление памяти и другие проблемы, которые часто списывают на «естественные» возрастные изменения, вместо того, чтобы лечить. Диабет — тяжелое хроническое нарушение обмена веществ. Если его не контролировать или лечить неправильно, то больной становится инвалидом или умирает преждевременно. Основные осложнения — сердечно-сосудистые заболевания, почечная недостаточность, язвы и гангрена на ногах, падение зрения, диабетическая кома.



Сахарный диабет 2 типа встречается во много раз чаще, чем тяжелый инсулин-зависимый диабет 1 типа. К счастью, диабет 2 типа сравнительно легко контролировать. Как правило, уколы инсулина не нужны.

Диабет развивается из-за того, что поджелудочная железа вырабатывает недостаточно инсулина, или клетки организма теряют чувствительность к его действию.

Сахарный диабет 1 типа - Тяжелое заболевание, при котором бета-клетки поджелудочной железы теряют способность вырабатывать инсулин. Их ошибочно атакует иммунная система, принимая за опасных чужаков. Диабет 1 типа также называют инсулин-зависимым. Его точные причины неизвестны. Спусковым крючком часто служит перенесенная вирусная инфекция.

Диабет 2 типа - Заболевание, при котором инсулина в крови достаточно или даже слишком много, но клетки слабо реагируют на него. Эту разновидность называют инсулин-независимый диабет. Развивается обычно в среднем и пожилом возрасте, но изредка бывает и у молодежи. Причины — избыточный вес и отсутствие физической активности. Если диабет 2 типа лечить неправильно или вообще не лечить, то с годами он может перейти в тяжелый диабет 1 типа. В таком случае, в организме будет дефицит инсулина. Однако до этого редко доходит. Большинство пациентов умирают от инфаркта или инсульта, прежде чем у них ослабевают поджелудочная железа.

Методы профилактики и лечения — здоровое питание, занятия физкультурой, отказ от курения. Если диабет 1 или 2 типа уже развился, то нужно регулярно измерять свое артериальное давление и проверять, в каком состоянии ваши ноги. При диабете 1 типа необходимо ежедневно колоть инсулин, иначе больной погибнет. Диабет 2 типа чаще всего удается хорошо контролировать без инсулина. Таблетки от диабета и уколы

инсулина могут чрезмерно понижать сахар в крови. Это называется гипогликемия. Она вызывает острые симптомы, обморок и даже летальный исход.

Если не проводится лечение диабета или больной не выполняет рекомендации врача, то развиваются острые или хронические сосудистые осложнения.

Осложнения диабета 1 и 2 типа



Диабет — коварная болезнь, которая поражает практически все системы жизнедеятельности организма. Фактически, это преждевременное старение человека.

Сахарный диабет 1 и 2 типа

Сахарный диабет 1 типа — это тяжелое нарушение обмена веществ, которое возникает из-за дефицита инсулина в организме. Поджелудочная железа теряет способность вырабатывать инсулин. В результате этого, клетки не могут усваивать глюкозу из крови. **Диабет 2 типа** развивается по другой причине. У больного поджелудочная железа вырабатывает достаточно инсулина или даже с избытком. Но чувствительность тканей к его действию понижена. При диабете 1 типа необходимо колоть инсулин, иначе человек быстро погибнет. При диабете 2 типа в большинстве случаев можно обойтись без ежедневных уколов.

Причина диабета 2 типа — не генетика, а вредные привычки. Переход на здоровый образ жизни дает 100% защиту от этого заболевания.



Причина диабета 2 типа называется инсулинорезистентность, т. е. устойчивость клеток к действию инсулина. Устранить ее помогает низко-углеводная диета и физическая активность. В то же время, традиционная «сбалансированная» диета, перегруженная углеводами, лишь усугубляет проблему. Низко-углеводная диета — сытная и вкусная. Больным диабетом 2 типа нравится, что можно держать нормальный сахар в крови, не испытывая чувства голода. Существуют также лекарства, которые повышают чувствительность клеток к инсулину.

Профилактика и лечение осложнений

Все разновидности диабета вызывают хронические осложнения, которые **развиваются в течение 10-20 лет**. Причина — высокий сахар повреждает кровеносные сосуды и другие ткани. **Риск инфаркта и инсульта возрастает в 2-10 раз. От сердечно-сосудистых заболеваний умирают 75% диабетиков.** Также повышенный сахар наносит вред глазам, почкам и нервной системе. Осложнения на зрение называются диабетической ретинопатией. Они приводят к тому, что зрение постепенно ухудшается, и может наступить полная слепота. Диабет с годами разрушает почки. Повреждаются почечные клубочки, а также кровеносные сосуды, по которым в почки поступает кислород и питание. Первый признак — в анализах мочи появляется белок, которого там быть не должно. Почечная недостаточность постепенно усиливается, вплоть до отказа почек. После этого больному для выживания необходимо проводить процедуры диализа или искать донора для трансплантации почки. Диабетическая нейропатия — это нарушение нервной проводимости. Она вызывает различные симптомы. Чаще всего это боль или наоборот потеря чувствительности в ногах.

Диабетическая стопа — это **язвы на ногах**, которые плохо поддаются лечению. Если начинается **гангрена**, то приходится **ампутировать стопу** или ногу целиком. На фоне грозных осложнений, перечисленных выше, нарушения памяти и умственных способностей выглядят лишь мелкой неприятностью. Тем не менее, диабет отрицательно влияет и на мозг тоже. Он повышает риск старческого слабоумия как минимум в 1,5 раза.

Развитие осложнений диабета можно затормозить, если понизить сахар в крови до нормы и держать его стабильно нормальным, как у здоровых людей. Основное средство для этого — **низко-углеводная диета**.

Низко-углеводная диета и лечебная физкультура — это меры, которые очень помогают понизить сахар в крови при диабете 2 типа. Если сахар после еды все же оказывается выше нормы, то подключают еще лекарства, повышающие чувствительность клеток к действию инсулина.

Уколы инсулина нужны больным диабетом 2 типа **только в самых тяжелых случаях**, когда человек слишком поздно начинает заниматься своим здоровьем. Если соблюдать низко-углеводную диету и заниматься физкультурой с удовольствием, то вы сможете обходиться минимальными дозами инсулина. На самом деле, при диабете 2 типа практически всегда колоть инсулин приходится только тем пациентам, которые ленятся заниматься физкультурой.

Пищевая пирамида для низко-углеводной диеты при диабете 1 и 2 типа



Фрукты повышают сахар в крови у больных диабетом 1 и 2 типа. Вреда от них во много раз больше, чем пользы. **Не ешьте их!**

Вопрос-ответ.

Сахарный диабет: вопрос-ответ.

1) Заразен ли сахарный диабет?

Очень часто вопрос «Заразен ли сахарный диабет?» задают себе близкие и друзья диабетиков, а также люди, в чьем окружении есть человек с этим заболеванием. Запомните: сахарный диабет не заразен. Он не передается половым путем, воздушно-капельным путем, через кровь, слюну и т.п. Диабетику не требуется отдельная посуда, постельное белье и прочее.

2) Я заболел потому, что ел много сладкого?

Этот вопрос чаще всего себе и окружающим задают дети. У меня у самой была ситуация следующая: в сентябре 2005 мои родители начали замечать, что я начала есть очень много сладкого: конфет, пирожных и т.д. А сахарный диабет у меня выявили в октябре 2005 года. Поэтому меня мучила мысль о том, что я заболела именно потому, что ела слишком много сладкого. Но это не так. Употребление сладкого не ведет к сахарному диабету. Сахарный диабет у вас может возникнуть в том случае, если у вас, к примеру, есть наследственная предрасположенность к этому заболеванию, если вы испытали сильный стресс или перенесли тяжелую форму гриппа. Все это сводится к одному: происходит гибель бета-клеток и нехватка инсулина в организме. Чрезмерное употребление сладкого действительно может ускорить вашу встречу с сахарным диабетом, но не может стать основной причиной заболевания.

3) Если я болен сахарным диабетом, значит и мои дети унаследуют его?

Вероятность того, что у ваших детей тоже будет сахарный диабет очень мала (5-10% из 100%). Но они будут носителями этого заболевания, а это значит, что ваши внуки находятся в группе риска. Но отказываться от счастья иметь детей и внуков из-за этого не стоит. Ведь за здоровьем следить нужно не только тем, у кого есть риск заболеть сахарным диабетом, а каждому человеку, даже абсолютно здоровому (хотя в наше время это уже большая редкость).

4) Нетрадиционная медицина способна вылечить сахарный диабет?

Нет, вылечить сахарный диабет с помощью народной медицины у вас не получится. А поддерживать сахар в норме вы вполне сможете. Но следует обратить внимание: нельзя съесть кусок торта полагаясь на то, что сахар будет в норме потому, что вы его запили, к примеру, чаем с цикорием.

5) Сахарный диабет приводит к ампутации конечностей и полной потере зрения?

Если держать сахар в норме и ухаживать за своими конечностями — вам это не грозит. Не рекомендуется ходить босиком, чтобы случайно не поранить ноги. Ведь даже маленькая заноза может привести к заражению и соответственным последствиям. Необходимо соблюдать гигиену конечностей. И, конечно, питаться правильно и выполнять физические упражнения, чтобы держать сахар в норме.

6) Можно ли заниматься спортом при сахарном диабете?

Можно и даже нужно. Гимнастика, спорт и физические упражнения — ваши лучшие друзья. Ведь физическая нагрузка поможет вам держать сахар в норме, тело в тонусе, а настроение в позитивном ключе. Поэтому не задавайтесь вопросом «Можно ли заниматься спортом при сахарном диабете». А просто начните заниматься. Положительные результаты не заставят себя долго ждать.

7) Сахарозаменитель лучше сахара?

Нет. Если вы привыкли пить чай с сахаром, то уж лучше добавить чайную ложку чистого сахара, чем пару таблеток сахарозаменителя. Ведь в его состав чаще всего входит аспартам, сахарин, ксилит, сорбит и прочие вредные компоненты, которые могут нанести серьезный вред вашему здоровью.

8) Белый хлеб повышает сахар больше, чем черный?

Это миф. Они оба повышают сахар одинаково.

9) Почему диабетикам нельзя жареное, мучное, сладкое и жирное?

Многие задаются вопросом «Почему же диабетикам нельзя сладкое, мучное, жирное и жареное?»

Начнем с того, что есть можно все, но в малом количестве. Чрезмерное употребление вредной пищи ведет к ожирению, повышению сахара в крови и прочим нехорошим последствиям.

10) Алкоголь полезен диабетикам, потому что он понижает сахар?

Алкоголь не является полезным даже для здоровых людей. Плюс ко всему алкоголь сахар не понижает. Я часто слышу от взрослых мужчин, болеющих сахарным диабетом «А мне можно алкоголь, потому что он сахар понижает!» Это миф. Поэтому не пользуйтесь этой отговоркой.

11) Диабет только у людей с избыточным весом?

Суждение о том, что сахарный диабет может возникнуть только у тех, у кого есть лишний вес является неверным. Сахарный диабет может возникнуть и у тех, у кого есть лишние килограммы, и у тех, кто этим не страдает. От сахарного диабета по сути не застрахован никто.

12) Вводить инсулин больно?

На сегодняшний день существуют очень маленькие и тонкие иглы для шприц-ручек. Поэтому вводить инсулин не больно. Но следует учесть, что дети зачастую очень боятся уколов. А у страха, как говорится, глаза велики. Поэтому ребенок-диабетик при инъекции инсулина может плакать, говорить что ему очень больно. Иногда это действительно больно. Но в большинстве случаев эти капризы — просто способ вызвать у вас жалость.

13) Диабетикам можно водить машину?

Можно, но за руль в состоянии гипогликемии садиться нельзя! Гипогликемия снижает концентрацию внимания, нарушает координацию, вызывает резкую слабость. Прежде чем отправиться в дорогу убедитесь, что ваш сахар в пределах нормы.

14) Диабетики берут на работу?

Действительно, бывают случаи, когда диабетиков работодатели не берут на работу. Это зависит по большей части от вида работы. Вредные условия труда и опасные профессии не для вас. То есть, к примеру, в шахту вас вряд ли возьмут. Также это зависит и от самого работодателя. В трудовом кодексе не сказано, что больных сахарным диабетом нельзя брать на работу. Поэтому необоснованный отказ работодателя в заключении с вами трудового договора неправомерен.

15) Диабетикам можно устраиваться на работу/поступать в университет/учиться в школе?

А почему нет? Если вы боитесь, что у вас неожиданно упадет сахар — носите с собой глюкометр и пакетированный сок. Глюкометр позволит вам узнать уровень сахара в крови, а сок в случае гипогликемии поможет его поднять. Если вы боитесь, что у вас сильно поднимется сахар — носите с собой инсулин или назначенные вам препараты для снижения сахара. В остальном никаких опасностей, связанных именно с сахарным диабетом, нет.