

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Диабет – это заболевание, при котором в организме не хватает инсулина, или его биологическая активность снижена, а в крови повышается содержание сахара.

Инсулин – это гормон поджелудочной железы, производимый специальными ее клетками.

Зачем нам нужен инсулин?

Организм состоит из миллионов клеток, каждой из которых для выполнения своих функций необходима энергия. Энергию мы получаем с пищей. Потребляемая пища распадается в организме до простого сахара – глюкозы, которая попадает в клетки и служит для них источником энергии. Для того, чтобы сахар перешел в клетку и превратился в энергию и необходим инсулин.

Основное действие инсулина – участие в усвоении организмом глюкозы – важного источника энергии.

После того, как глюкоза перешла в клетки, ее уровень в крови снижается. У больного диабетом глюкоза усваивается плохо, накапливается в крови, что приводит к нарушению обмена веществ – углеводного, белкового, жирового, водно-солевого.

Различают два основных типа сахарного диабета: первый и второй

Сахарный диабет первого типа – связан с генетической предрасположенностью, если в роду уже кто-то страдал этим заболеванием. При этом инсулин вырабатывается в недостаточном количестве, глюкоза не может попасть в клетки и накапливается в крови. Сахарный диабет первого типа диагностируется у больных моложе 35 лет, однако, его развитие возможно в любом возрасте. До 10% больных, страдающих сахарным диабетом, имеют диабет первого типа. Для сохранения жизни требуется постоянный самоконтроль и инъекции инсулина.

Сахарный диабет второго типа – самая распространенная форма заболевания. Она встречается в девяти из десяти случаев.

Когда можно заподозрить сахарный диабет?

Наиболее типичные проявления сахарного диабета:

- Сухость во рту;
- Жажда;
- Учащенное обильное мочеиспускание;
- Слабость;
- Зуд кожи или влагиалища;
- Чувство голода (даже когда хорошо поел);
- Похудание, несмотря на постоянно повышенный аппетит.

У кого развивается сахарный диабет?

Сахарный диабет развивается в тех случаях, когда есть факторы, способствующие его развитию, факторы риска:

1. Наследственность по диабету;
2. Нерациональное питание (избыток в рационе жирных блюд, кондитерских изделий, сладостей, винограда, сладких яблок, груш, варенья, сахара, меда)
3. Избыточная масса тела или ожирение.
4. Малоподвижный образ жизни;
5. Стрессовые ситуации;
6. Вредные привычки (алкоголь, курение).

Чем опасен сахарный диабет?

Прежде всего, своими осложнениями: слепота, почечная недостаточность, инфаркт, инсульт, диабетическая стопа, гангрена, эректильная дисфункция у мужчин.

Обычно они наблюдаются в том случае, когда болезнь выявлена в поздних стадиях, когда больные не выполняют рекомендаций врача, относящихся к лечению и образу жизни.

Как предупредить развитие заболевания?

Вести правильно организованный образ жизни:

Регулярно и правильно питаться, не переедать, есть нужно в одно и то же время, не менее 4-х раз в день, ограничить потребление сахара и продуктов, содержащих сахар, белый хлеб, кондитерские изделия, манную кашу, рис, варенье, компоты, уменьшить количество жиров, исключить жарение, как способ приготовления блюд;



Регулярные физические нагрузки снизят уровень сахара в крови. Активный образ жизни ускоряет обмен веществ, и если посвящать быстрой ходьбе или бегу 30 минут в день, вероятность диабета уменьшится на 40%. Давая нагрузку мышцам, мы заставляем их активно расходовать поступающий из крови сахар, мышцы «поглощают» глюкозу и ее уровень снижается. Сахарный диабет прогрессирует на фоне подавленного настроения, депрессии, а активный образ жизни обеспечит хорошее настроение, снятие стресса, здоровый сон, улучшит самочувствие.

Не злоупотреблять алкогольными напитками, не курить.

Научитесь управлять своим заболеванием и жить нормальной, полноценной жизнью!

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ

ГБУЗ "Городская поликлиника"

г. Пенза,

ул. Светлая,1

тел.: 56-87-14

ГБУЗ "Городская поликлиника"

г. Пенза, ул. Набережная реки Мойки, 51

тел. 99-87-18

ГБУЗ "Городская поликлиника"

г. Пенза, ул. Кронштадтская,12

тел. 44-22-10

ГБУЗ "Кузнецкая межрайонная детская больница"

г. Кузнецк, ул. Рабочая, 346-а

3-35-61 (доб.108)