

Что такое сахарный диабет и чем он опасен?

Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, характеризующееся повышенным уровнем сахара (глюкозы) крови, который является основным источником энергии для организма. Глюкоза образуется из углеводов, поступающих с пищей. Для того чтобы она перешла из крови в клетку и превратилась в энергию, необходим гормон инсулин, который помогает организму использовать сахар и поддерживать уровень глюкозы крови в норме.

Характерные проявления СД – увеличение количества мочи, сухость во рту, жажда и избыточное потребление жидкости, зуд кожи и слизистых (в первую очередь, половых органов), гнойничковые инфекции кожи и слизистых, слабость, утомляемость, снижение работоспособности, похудение, несмотря на повышенный аппетит. Но такая классическая симптоматика имеется далеко не всегда: примерно половина пациентов старше 40 лет с впервые выявленным диабетом вообще не испытывает никаких симптомов. Повышают вероятность развития СД факторы риска: избыточный вес или ожирение, неправильный образ жизни (переедание, курение, низкая физическая активность), высокий уровень холестерина и жиров в крови, артериальная гипертензия и другие болезни сердца, возраст старше 45 лет, рождение детей с весом более 4 кг, наследственность, отягощенная по диабету.

СД опасен своими осложнениями: если заболевание своевременно не лечить, могут возникнуть осложнения – инфаркт, инсульт, слепота, почечная недостаточность, язвы и гангрена стоп, ведущие к ампутации, диабетические комы.

СД как 1, так и 2 типа это хронические заболевания, при которых полное излечение пока невозможно. Однако в настоящее время разработаны эффективные методы контроля и лечения диабета, и если их придерживаться, то заболевание не приводит

к снижению продолжительности жизни или к ухудшению ее качества.

При появлении симптомов заболевания или наличие факторов риска, способствующих его развитию, необходимо обратиться в ГСВ/ФАП и проверить уровень сахара в крови. Нормальный уровень сахара крови натощак (до завтрака при определении уровня сахара в цельной крови из пальца): 3.3-5.5 ммоль/л. Если уровень сахара натощак превышает 6.1 ммоль/л – говорят о сахарном диабете. При взятии на анализ крови из вены приведенные показатели для анализа несколько выше.

Основа профилактики сахарного диабета 2 типа – здоровый образ жизни, основными компонентами которого являются: рациональное питание, регулярные физические нагрузки, личная гигиена, закаливание организма, отказ от вредных привычек.

Важное значение имеет правильная организация питания: ограничьте прием пищи богатой жирами, потребление сахара и сладостей (кондитерские изделия, варенье, конфеты, сдоба), употребляйте больше овощей и фруктов.

Благоприятное влияние на организм оказывают пешие прогулки, быстрая ходьба, занятия лечебной гимнастикой, плаванием, танцами, занятия физическими упражнениями по 30 минут в день.

Откажитесь от курения, избегайте чрезмерного потребления алкогольных напитков, ограничьте употребление поваренной соли

Научитесь противостоять стрессовым ситуациям, старайтесь спокойно относиться к происходящему вокруг.

Давайте будем проводить профилактику диабета, давайте научимся «жить, побеждая диабет».

Источник: <https://saksalamat.info>