

Сахарный диабет (СД) является одним из самых распространенных эндокринных заболеваний. Им болеют свыше 463 млн. человек во всем мире, и число больных возрастает с каждым годом. По подсчетам ученых, к 2030 году сахарным диабетом будут болеть около 578 млн. человек. Для Республики Беларусь эта проблема также актуальна. **Беспокоит то, что сахарный диабет 2 типа все больше охватывает население.**

Что представляет собой сахарный диабет?

Сахарный диабет – это хроническое заболевание эндокринной системы, сопровождающееся повышением уровня глюкозы в крови, обусловленным абсолютной или относительной недостаточностью инсулина.

Наиболее часто встречаются две формы сахарного диабета:

■ **Сахарный диабет 1 типа (около 5 % от общего числа заболевших) – это инсулинозависимый диабет, который характеризуется поражением инсулинообразующих клеток, в результате чего содержание инсулина в крови снижается (вплоть до полного его отсутствия). Такие больные нуждаются в постоянном инъекционном снабжении инсулином и строгом соблюдении режима питания.**

■ **Сахарный диабет 2 типа, или инсулиннезависимый диабет (более 95% от общего числа заболевших) связывают с понижением чувствительности периферических тканей к инсулину (инсулинорезистентность) со снижением способности β -клеток поджелудочной железы синтеза и секреции инсулина.**

Что делать, если выявлен сахарный диабет

Сахарный диабет – не приговор. С этим диагнозом можно жить долго и полноценно, если соблюдать определенные правила.



многим проблемам.

Изменения в питании и образе жизни необходимо начинать сразу после выявления заболевания! При СД 2 типа рекомендовано сбалансированное и рациональное питание.

Необходимо знать и помнить, что если сахарный диабет 1 типа в настоящее время нельзя предупредить и вылечить, то сахарный диабет 2 типа можно предупредить и контролировать. Лечение СД 2 типа – непростая задача, но важно понять: без серьезных изменений образа жизни медикаментозное лечение диабета быстро становится малоэффективным. Поэтому такой безобидный с первого взгляда СД 2 типа, при несоблюдении рекомендаций врача, приводит ко

Принципы рационального (здорового) питания в повседневной жизни включают:

- выбор наиболее полезных продуктов;
- использование наиболее здорового способа приготовления пищи;
- определение оптимального размера порции и объема питания.

Больным сахарным диабетом необходимо уяснить:

- **Продукты, содержащие сахар, не для них.**
- **Исключить из рациона конфеты, пирожные, варенье, сдобные булочки.**
- **Ограничить животные жиры.**
- **Употреблять больше овощей в сыром или отварном виде (3-5 раз в сутки).**
- **Из круп отдавать предпочтение гречневой, овсяной, перловой.**
- **Употреблять хлеб грубого помола "Овсянник", "Отрубной".**
- **Мясо и рыбу лучше отваривать или запекать с большим количеством овощей.**
- **Молочные продукты употреблять с меньшим процентом жира.**
- **Питание должно быть частым с тремя основными приемами пищи и двумя перекусами (фрукты, орехи, кефир).**
- **Следить за калорийностью пищи.**



При СД 2 типа необходимо совмещать ограничения в питании и физическую нагрузку.

Это позволит:

- **уменьшить содержание внутреннего жира, снизить массу тела;**
- **повысить чувствительность к инсулину и улучшить контроль уровня глюкозы крови за счет более быстрого усвоения глюкозы мышцами;**
- **снизить продукцию глюкозы печенью;**
- **снизить АД, улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.**



Физическая нагрузка зависит от возраста и физической подготовки.

Это могут быть игровые виды спорта, плавание, танцы, езда на велосипеде, работа на приусадебном участке, дозированная ходьба (3-5км в день), сильная работа по дому и т.п. **Физическая нагрузка при уровне сахара выше 16 ммоль на литр не рекомендуется.**

Вредные привычки при сахарном диабете недопустимы

Настоятельно рекомендуется отказаться от курения. Эта вредная привычка приводит к прогрессированию заболевания и развитию сосудистых осложнений диабета.



Что касается употребления алкоголя – рекомендуется ограничить до минимума его употребление.

Алкоголь блокирует выделение глюкозы из печени, поэтому в случае гипогликемии (низкий уровень глюкозы в крови) печень не сможет высвободить глюкозу из запасов гликогена;

Самоконтроль при сахарном диабете

При любом типе сахарного диабета людям, страдающим им, необходимо более строго контролировать свое здоровье.

Для определения сахара в крови следует приобрести глюкометр. Сахар достаточно измерять один раз в сутки, но в разное время (8-00, 13-00, 17-00, 21-00). Сахар в крови должен быть 5-10 ммоль на литр в течение дня. Артериальное давление желательно поддерживать на уровне 130/80 мм ртутного столба. Вести дневник самоконтроля.

● **Принимать регулярно лечение, назначенное врачом.** Опасны не только высокие значения сахара в крови, но и низкие. Сахар ниже 4 ммоль на литр опасен возникновением инфаркта или инсульта. Состояние гипогликемии (снижение уровня сахара в крови) может возникнуть при передозировке инсулина или сахароснижающих таблеток, употреблении алкоголя, при физической нагрузке. В этом случае надо выпить теплой воды с двумя чайными ложками сахара и съесть пищу, содержащую углеводы (кашу, хлеб). Посоветоваться с врачом и возможно надо провести коррекцию дозы инсулина или сахароснижающих препаратов.

● **Не реже одного раза в год проводить обследование:**

- осмотр окулиста (глазное дно);
- осмотр невролога, хирурга (при необходимости – подотерапевта);
- общеклиническое обследование (общий анализ крови, мочи, биохимический анализ крови – липидный спектр, показатели почечной функции);
- мониторинг АД.

Помните! Выполнение изложенных рекомендаций позволит Вам избежать осложнений сахарного диабета, жить активной и полноценной жизнью, заниматься любимым делом, радоваться жизни и работать!

ГУ «Минский городской центр гигиены и эпидемиологии»
Городской Центр здоровья
УЗ «Городской эндокринологический диспансер»
УЗ «7-я городская поликлиника»

ЖИЗНЬ С ДИАБЕТОМ

(рекомендации пациентам)



Авторы:

Осовец Н.М. - врач-эндокринолог ГЭД

Левина Ф.Я. - врач-эндокринолог 7-й ГП

Ответственный за выпуск:

Кавриго С.В. – заведующий городским Центром здоровья

г.Минск