

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

I тип – инсулинозависимый

При диабете I типа поджелудочная железа не может продуцировать инсулин. В результате содержание глюкозы в крови повышается, что оказывает повреждающее действие на кровеносные сосуды, нервы, почки и другие органы. Пациентам, страдающим диабетом I типа, требуются ежедневные инъекции инсулина.

Сахарный диабет I типа возникает вследствие генетической предрасположенности к заболеванию. Провоцирующими факторами могут стать вирусные инфекции, травмы. Сахарный диабет I типа обычно развивается у людей в возрасте до 20 лет. Заболевание не поддается терапии, но его можно контролировать ежедневными инъекциями инсулина. Диета, регулярные физические упражнения и тщательный самоконтроль уровня глюкозы в крови – необходимы для лечения.

II тип – инсулинонезависимый

II тип диабета не требует инъекций инсулина. Поджелудочная железа сама вырабатывает этот гормон, но он не активен. Развивается такой диабет постепенно и протекает в стертой форме, поэтому часто на ранней стадии не диагностируется. Обычно его выявляют при дислипидемии или в случае обострения других болезней.

Одна из причин диабета II типа – наследственность. Вероятность заболеть у детей, если болен один родитель – до 30%, если оба – до 75%. II тип диабета самый распространенный, его иногда называют диабетом пожилого возраста, так он чаще встречается у людей старше 40 лет, в основном женщин с избыточным весом.

Сахарным диабетом может заболеть любой человек независимо от пола, возраста, наследственности и стиля жизни.

Факторы риска:

- наследственность;
- избыточная масса тела;
- заболевания поджелудочной железы;
- вирусные инфекции

Симптомы, характерные для диабета:

- нарушения зрения;
- резкое похудение (или быстрый набор веса);
- предрасположенность к инфекциям;
- повышение содержания сахара в крови;
- повышение сахара в моче;
- сильная жажда;
- быстрая утомляемость, головные боли;

Иногда можно ощущать себя полностью здоровым человеком, и только анализ крови выявит высокий сахар.

Какие показатели сахара в крови считаются нормой?

В ряде медицинских центров анализ крови на сахар выполняется экспресс-методом (глюкометром). Это предварительный анализ. Поэтому при отклонении от нормы необходимо передать анализ в лабораторию (обычно для этого используется венозная кровь). Если есть выраженные симптомы диабета, достаточно однократной проверки. Если же симптомов нет, диагноз «диабет» ставится, если 2 раза в (разные дни) выявлен уровень сахара выше нормы.

Если вы сдаете кровь из пальца (натощак):

3,3-5,5 ммоль/л - норма, независимо от возраста;
5,5-6,0 ммоль/л - преддиабет, промежуточное состояние;
6,1 ммоль/л и выше - сахарный диабет

Как уберечься от сахарного диабета II типа:

- Правильно питайтесь. Потребляйте растительную пищу и пищу с низким содержанием жира. Ешьте блюда с овощами и фруктами в день!
- Ешьте больше продуктов, богатых сложными углеводами (хлеб из муки грубого помола, макарон, рис, свекла, гречка, картофель). Гигиенически мойте руки каждые 4 часа. Это лучший способ избежать кровяных необязательных количеств инсулина для гипергликемии съеденной пищи.
- Не употребляйте много сахара и соли.
- Принимайте витамины и не нервничайте.
- Следите за своим весом. Легкие физические нагрузки (не менее 6 раз в неделю) снижают степень риска заболевания сахарным диабетом на 50%.

Почему стоит заниматься физкультурой:

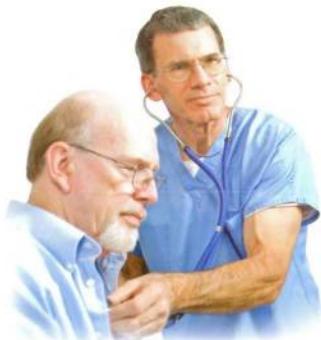
- При физической нагрузке повышается чувствительность клеток к инсулину и улучшается его усвоение;
- Постепенно снижается масса тела, улучшается общий обмен веществ;
- Улучшается работа сердца, снижается риск развития сердечных приступов, инфаркта;
- Снижается артериальное давление;
- Улучшается кровообращение внутренних органов;
- Замедляется развитие атеросклероза, улучшается подвижность позвоночника и суставов;
- Повышается общий тонус организма, улучшается самочувствие.

Помните:
Высокий уровень сахара служит основанием для того, чтобы отложить физкультурные занятия (допустим, при уровне сахара натощак не выше 11 ммоль/л).
Не стремитесь к рекордам.
Ваш главный рекорд – отличная здоровье!

Ведение здорового образа жизни – основа профилактики сахарного диабета. Это позволит Вам укрепить здоровье, особенно сердечно-сосудистую систему, так как сахарный диабет увеличивает риск заболеваний сердца в среднем в 3 раза, а риск инсульта и инфаркта – в 5 раз. Регулярно проверяйте уровень сахара в крови, особенно если Вам более 40 лет и Вы лишней вес или среди Ваших родственников есть диабетики.



Дневник может стать бесценной помощью для Вас и медицинских работников, занимающихся коррекцией Вашего заболевания. Регулярно отмечайте любые симптомы и их характеристики (продолжительность, тяжесть проявления, провоцирующие факторы и т.д.). Также отмечайте любые значимые изменения терапии (дозировка инсулина или таблеток, диета, физические упражнения). Показывайте Ваши записи врачу, медицинской сестре или диетологу при каждом визите и обсуждайте с ними любые специфические вмешательства и их побочные эффекты. Очень важно, чтобы дневник был доступен для чтения и оценки. Дневник не должен рассматриваться в качестве домашней работы, которую нужно предоставить учителю для проверки, однако он должен быть средством общения и основой дискуссии терапии с Вашими партнерами.



«У Вас сахарный диабет 2 типа»: значение и рекомендации

Методические материалы

Управление здравоохранения Липецкой области

Россия, 398050, г. Липецк, ул. Зегеля, д. 6.
www.uzalo48.lipetsk.ru

Оптимально и индивидуально ООО «ЮР-Норд»
г. Воронеж, ул. Михайловская, д. 24С; Тел: (473) 279-95 50
Тираж 70 000 экз.

Липецк

Что такое сахарный диабет 2 типа?

Сахарный диабет - заболевание, характеризующееся слишком высоким уровнем содержания сахара (глюкозы) в крови. Подобная ситуация называется гипергликемией. Глюкоза является главным источником энергии нашего организма, однако постоянно повышенный уровень глюкозы вызывает быстрое старение и более ранний риск возникновения таких осложнений, как сердечные заболевания, инсульты, почечная недостаточность, слепота, поражения ног и т.д. Эти осложнения не являются обязательными признаками сахарного диабета, их развитие может быть полностью предотвращено за счет снижения уровня глюкозы в крови и его поддержания в пределах уровня, максимально близкого к нормальному.

При сахарном диабете нарушена выработка инсулина - вещества, позволяющего различным органам организма утилизировать глюкозу. В отличие от сахарного диабета 1 типа, при котором выработка инсулина фактически отсутствует, причиной сахарного диабета 2 типа является нарушение баланса между повышенной потребностью организма в инсулине и возможностью ее удовлетворения. Основными факторами, вызывающими повышение потребности в инсулине, являются увеличенное содержание жира в организме и привычка к сидячему образу жизни. Следовательно, наиболее логичная и эффективная терапия должна включать снижение избыточной массы тела и регулярные физические упражнения. Использование медикаментозной терапии также может быть полезным

в тех случаях, когда рекомендуется стимуляция выработки инсулина.

Какие симптомы наблюдаются при сахарном диабете 2 типа?

К сожалению, сахарный диабет является коварным заболеванием. Действительно, умеренно повышенный уровень глюкозы в крови (до 10-11 ммоль/л или 180-200 мг/дл) не вызывает никаких симптомов и может сохраняться незамеченным на протяжении месяцев или лет, тем не менее причиняя вред.

Более того, очень высокий уровень глюкозы в крови (постоянно выше 11- 12 ммоль/л или 200-220 мг%) вызывает лишь умеренные симптомы, такие как обильное мочеиспускание и жажда, на что можно даже не обратить особого внимания в течение нескольких лет. Могут также возникать слабость, легкие судороги и другие, менее выраженные, расстройства. Вот почему определение уровня глюкозы в крови зачастую является жизненно необходимым.

Как принять сахарный диабет в свою жизнь?

Сахарный диабет является пожизненным заболеванием, которое можно эффективно лечить, но невозможно вылечить. Как и в случае других хронических заболеваний, лечение сахарного диабета зависит от ежедневного участия в этом процессе пациента и его/ее родственников. Однако, начало и поддержание нового стиля жизни является нелегкой задачей. Несоблюдение диетических рекомендаций, режима, мониторинга и коррекции терапии, очень распространенное среди пациентов с сахарным диабетом, приводит к последствиям, которые, в противном случае, могли бы полностью контролироваться. В данной брошюре обсуждаются наиболее частые трудности, с которыми можно столкнуться при длительном течении сахарного диабета, и возможные пути их преодоления.

Изменение привычек, возможно ли это?

Привычки менять тяжело. Если Вы не убеждены в том, что данные Вам медицинские рекомендации (например, снижение массы тела) действительно полезны, попросите дополнительных разъяснений. Если Вы согласны с рекомендациями, но чувствуете, что они слишком трудные для Вас, или Вам не хватает времени, или желания их выполнять, открыто выскажите свои сомнения лечащему доктору, медицинской сестре или диетологу. Зачастую возможно подбор терапевтического режима в зависимости от индивидуальных потребностей пациента или адаптация режима пациента к необходимому терапевтическому режиму. Например, обсудите, какой вид фармакологической терапии лучше подходит к Вашему стилю жизни и легче осуществим.

Прогресс шаг за шагом

Так же, как скалолаз может с большой легкостью фокусировать свое внимание на несколько шагов вперед, чем на отдаленном расстоянии, так и для Вас может оказаться легче концентрировать свои усилия на одной конкретной, хорошо определенной цели (например, снижение массы тела на 500-800 грамм в неделю, или уменьшение пикового уровня глюкозы в плазме ниже 200 мг% или 11,2 ммоль/л) чем постоянно думать об отдаленном результате (например, об идеальной массе тела или идеальном значении уровня глюкозы в крови).



КЕФЕКТИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ:

- Для того, чтобы избавиться от излишков жира, необходимо, чтобы он был включен в энергообмен – использовался в качестве топлива для работающих мышц. Но, организм растает с жиром крайне неохотно, используя, в первую очередь, углеводы. Только через 30-40 минут тренировки начинается сжигание жира. Следовательно, чтобы сделать этот процесс наиболее эффективным, необходимо тренироваться 40 минут с определенной частотой пульса (от 120 до 150 ударов в минуту).
- Необходимо ограничить себя в калорийных продуктах до и после тренировки, но и на голодный желудок заниматься нельзя. За 2-3 часа перед занятиями нужно съесть сложные углеводы + белок (гречневая каша, овощи, постное мясо; или злаковый хлеб, нежирный творог и т.п.). И никаких жиров!
- За полчаса до тренировки можно выпить крепкого зеленого чая. Это поможет секрети эpineфрина и норэpineфрина, которые мобилизуют жир из жировых клеток, чтобы тело могло воспользоваться им как топливом. Таким образом, во время тренировки вы сожжете больше жира и меньше глюкозы, гликогена и аминокислот.
- Во время тренировки обязательно пить чистую воду – по глотку каждые 15-20 минут.
- Не существует стандартного набора упражнений для снижения веса. Выбирать такие упражнения, которыми вы сможете заниматься продолжительное время. Только тогда это принесет результат.
- Правило «чем чаще и больше тренироваться – тем эффективнее» неверно. Оптимально тренироваться 3 раза в неделю по часу – полтора. При более частых тренировках организм быстро адаптируется к нагрузкам.

ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА 1 ТИПА

Причины возникновения диабета 1 типа окончательно не выяснены, поэтому о его профилактике можно говорить в общих чертах.

Основными факторами риска заболевания диабетом 1 типа считаются:	Профилактика диабета 1 типа должна включать:
Вирусная инфекция	Профилактику вирусных заболеваний
Раннее искусственное вскармливание младенцев	Естественное грудное вскармливание до 1-1,5 лет
Стресс	Навыки противостояния стрессу
Употребление продуктов с искусственными добавками	Приверженность рациональному (натуральному) питанию

Так как человек не знает, имеет ли у него генетическая предрасположенность к заболеванию диабетом 1 типа, эти правила относятся к каждому. Если в семье имеются родственники, страдающие сахарным диабетом, соблюдение этих правил необходимо уделять особое внимание.

ПРОФИЛАКТИКА ДИАБЕТА 2 ТИПА И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ

Первичная профилактика диабета 2 типа, направленная на предупреждение заболевания:

- Пропаганда здорового образа жизни;
- Своевременная диагностика заболевания;
- Эффективная информационно-просветительская работа с населением по проблеме диабета.

Вторичная профилактика диабета 2 типа, направленная на предупреждение развития осложнений уже имеющегося заболевания.

БОРЬБА С СТРЕССАМИ, НОРМАЛИЗАЦИЯ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Релаксационная тренировка вырабатывает навык глубокого расслабления, снимает утомление, помогает избавиться от ненужных переживаний, преодолевать различные недуги, сохранять жизненные силы и психическую устойчивость. Упражнения на расслабление восстанавливают двигательную активность, тонус внутренних органов, регулируют кровообращение, улучшают деятельность желез внутренней секреции, формируют быструю реакцию. Если посвятить таким тренировкам хотя бы 5 минут в день, со временем можно научиться выходить из стрессовых ситуаций без потерь.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

Курение губительно для организма человека и это подразумевает не только вред, наносимый легким. Курение снижает общую сопротивляемость организма, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Пагубное влияние алкоголя на организм также трудно переоценить.

Вести здоровый образ жизни – трудная задача. Этот выбор требует от человека высокого уровня сознательности и культуры.

Управление здравоохранения
Липецкой области
Россия, 398050, г. Липецк, ул. Зегеля, д. 6.
www.uza1048.lipetsk.ru

Открыто в телерадиоиздании ООО «ИОР-Норд»
г. Воронеж, ул. Машиностроителей, д. 24Б. Тел.: (473) 276-95-50
Тираж 70 000 экз.

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА 2 ТИПА

Немодифицируемые факторы:

- Возраст (с возрастом риск заболевания увеличивается).
- Раса и этническая принадлежность (риск заболеть сахарным диабетом 2 типа выше у коренных латиноамериканцев, американцев, азиатов, а также у афроамериканцев).
- Семейный анамнез (наличие родственников с подобным заболеванием).

Модифицируемые факторы:

- Избыточная масса тела и ожирение.
- Неправильное питание.
- Малоподвижный образ жизни.
- Стрессы.
- Курение.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ДИАБЕТА 2 ТИПА

По данным ВОЗ, здоровье человека зависит:

- на 10-15% от уровня развития медицины;
- на 15-20% от наследственности;
- на 25% от влияния экологических факторов;
- на 50-55% от образа жизни самого человека.

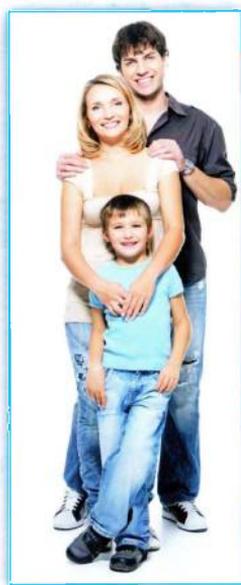
В случае диабета 2 типа, связь между его профилактикой и образом жизни прослеживается гораздо более явно, чем при большинстве других социально-значимых заболеваний.



Управление здравоохранения Липецкой области

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

(методические материалы)



Липецк

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Избыточный вес увеличивает риск развития сахарного диабета 2 типа, инсульта и инфаркта. Кроме того, он может быть причиной развития артериальной гипертензии, увеличения уровня холестерина и глюкозы в крови.

Сегодня наиболее распространен способ, которым определяется индекс массы тела (ИМТ), или формула Кьюлпа.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2} = \frac{70}{1,6^2} = 27,34$$

Допустим, ваш рост 160 см, а вес 70 кг.
ИМТ < 20
ИМТ от 20 до 23
ИМТ от 24 до 29

дефицит массы тела
масса тела в норме
масса тела слегка превышает норму
масса тела сильно превышает норму, угроза ожирения

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Питание должно быть дробным: 5-6 раз в сутки небольшими порциями, желательно в одно и то же время.
- В пищу должны употребляться сложные углеводы (злаки, фрукты, овощи), богатые пищевыми волокнами.
- Необходимо уменьшить вплоть до исключения из рациона простых, быстродействующих углеводов: сладости, выпечку, сладкие газированные напитки, десерты.
- Употребление большого количества клетчатки (20-40 г в сутки). Пища должна быть богата растительной клетчаткой. Это различные виды капусты, морковь, редис, зеленая фасоль, брокья, болгарский перец, баклажаны и др., несладкие фрукты.
- Ограничение употребления насыщенных жиров (<10%). Не менее 2/3 от общего количества должны составлять жиры растительного происхождения. Следует употреблять нежирные сорта мяса, рыбы в отварном, запеченном и тушеном виде, но не жареном.
- Ограничение употребления соли до 3 г в сут. из-за высокого риска артериальной гипертензии.
- Ограничение употребления алкоголя с учетом высокой калорийности и отрицательного влияния на состояние печени (<30г/сут.).
- Полное исключение продуктов фаст-фуда.

Почему стоит заниматься физкультурой:

- При физической нагрузке повышается чувствительность клеток к инсулину и улучшается его усвоение;
- Постепенно снижается масса тела, улучшается обмен веществ;
- Улучшается работа сердца, снижается риск развития сердечных приступов, инфарктов;
- Снижается артериальное давление;
- Улучшается кровообращение внутр. органов;
- Замедляется развитие атеросклероза, улучшается подвижность позвоночника и суставов;
- Повышается общий тонус организма, улучшается самочувствие.

Помните:

Высокий уровень сахара служит основанием – чтобы отложить физкультурные занятия (допустимы при уровне сахара натощак не выше 11 ммоль/л.)

Не стремитесь к рекордам. Ваш главный рекорд - отличное здоровье!

Ведение здорового образа жизни – основа профилактики сахарного диабета. Это позволит вам укрепить здоровье, особенно сердечнососудистую систему, так как, сахарный диабет увеличивает риск заболеваний сердца в среднем в 3 раза, а риск инфаркта и инсульта – в 5 раз. Регулярно проверяйте уровень сахара в крови, особенно если Вам более 40 лет, у Вас лишний вес или среди Ваших родственников есть диабетики.

I тип – инсулинозависимый.

При диабете I типа поджелудочная железа не может продуцировать инсулин. В результате содержание глюкозы в крови повышается, что оказывает повреждающее действие на кровеносные сосуды, нервы, почки и другие органы. Поэтому людям, страдающим диабетом I типа, требуются ежедневные инъекции инсулина.

Сахарный диабет I типа возникает вследствие генетической предрасположенности к заболеванию. Провоцирующими факторами могут стать вирусные инфекции, травмы. Сахарный диабет I типа обычно развивается у людей в возрасте до 20 лет. Заболевание не поддается терапии, но его можно контролировать ежедневными инъекциями инсулина. Диета, регулярные физические упражнения и тщательный самоконтроль уровня глюкозы в крови – необходимы для лечения.

II тип – инсулинонезависимый.

II тип диабета не требует инъекций инсулина. Поджелудочная железа сама вырабатывает этот гормон. Но он не активен. Развивается такой диабет постепенно и протекает в скрытой форме, поэтому часто на ранней стадии не диагностируется. Обычно его выявляют при диспансеризации или в случае обострения других болезней. Одна из причин диабета II типа – наследственность. Вероятность заболеть у детей (если болен один родитель) – до 30%, если оба – до 75%. II тип диабета самый распространенный, его иногда называют диабетом пожилого возраста, т.к. он подстерегает людей старше 40-60 лет, в основном женщин с избыточным весом.



Управление здравоохранения Липецкой области

Россия, 398050, г. Липецк, ул. Зегеля, д. 6.
www.uzalo48.lipetsk.ru

Отпечатано в типографии ООО «КОР-НОРД»
г. Воронеж, ул. Машиностроителей, д. 24Б. Тел: (473) 279-95-50
Тираж: 70,000 экз.

Липецк

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

(методические материалы)



Сахарным диабетом может заболеть любой человек независимо от пола, возраста, наследственности и стиля жизни.

Факторы риска:

- наследственность;
- избыточная масса тела;
- заболевания поджелудочной железы;
- вирусные инфекции.

Симптомы, характерные для диабета:

- повышение содержания сахара в крови;
- повышение сахара в моче;
- сильная жажда;
- быстрая утомляемость, головные боли;
- нарушение зрения;
- резкое похудение (или быстрый набор веса);
- предрасположенность к инфекциям.
- Иногда можно ощущать себя полностью здоровым человеком, и только анализ крови выявит высокий сахар.

Какие показатели сахара в крови считаются нормой?

Если Вы сдаете кровь из пальца (натощак):
3,3-5,5 ммоль/л – норма независимо от возраста;
5,5-6,0 ммоль/л – предиабет, промежуточное состояние;

6,1 ммоль/л и выше – сахарный диабет.

В ряде медицинских центров анализ крови на сахар выполняют экспресс-методом (глюкометром). Это предварительный анализ. Поэтому при отклонении от нормы необходимо передать анализ в лабораторию (обычно для этого используется венозная кровь).

Если есть выраженные симптомы диабета, достаточно однократной проверки. Если же симптомов нет, диагноз "диабет" ставится, если 2 раза в (разные дни) выявлен уровень сахара выше нормы.

Как уберечься от сахарного диабета II типа:

- Правильно питайтесь! Потребляйте пищу с низким содержанием жира и растительную. Пять блюд с овощами и фруктами в день!
- Ешьте больше продуктов, богатых сложными углеводами (хлеб из муки грубого помола, макароны, рис, овощи, гречку, картофель). Питайтесь маленькими порциями каждые 4 часа. Это лучший способ обеспечить кровь необходимым количеством инсулина для переваривания съеденной пищи.
- Не употребляйте много сахара и соли.
- Принимайте витамины и не нервничайте.
- Следите за своим весом. Легкие физические нагрузки (не менее 6 раз в неделю) снижают степень риска заболевания сахарным диабетом на 50%



Как уберечься от сахарного диабета II типа:

- Правильно питайтесь! Потребляйте растительную пищу и с низким содержанием жира. Пять блюд с овощами и фруктами в день!
 - Ешьте больше продуктов, богатых сложными углеводами (хлеб из муки грубого помола, макароны, рис, овощи, гречку, картофель). Питайтесь маленькими порциями каждые 4 часа. Это лучший способ обесценить кровь необходимым количеством инсулина для переваривания съеденной пищи.
 - Не употребляйте много сахара и соли.
 - Принимайте витамины и не нервничайте.
 - Следите за своим весом.
- Легкие физические нагрузки (не менее 6 раз в неделю) снижают степень риска заболевания сахарным диабетом на 50 %.

Почему стоит заниматься физкультурой:

- при физической нагрузке повышается чувствительность клеток к инсулину и улучшается его усвоение;
- постепенно снижается масса тела, улучшается общий обмен веществ;
- улучшается работа сердца, снижается риск развития сердечных приступов, инфарктов;
- снижается артериальное давление;
- улучшается кровообращение внутр. органов;
- замедляется развитие атеросклероза, улучшается подвижность позвоночника и суставов;
- повышается общий тонус организма, улучшается самочувствие.

Помните:

Высокий уровень сахара служит основанием - чтобы отложить физкультурные занятия (допустимы при уровне сахара натощак не выше 11 ммоль/л.)

Не стремитесь к рекордам.
Ваш главный рекорд - отличное здоровье!

Ведение здорового образа жизни - основа профилактики сахарного диабета. Это позволит вам укрепить здоровье, особенно сердечно-сосудистую систему, так как сахарный диабет увеличивает риск заболеваний сердца в среднем в 3 раза, а риск инсульта и инфаркта - в 5 раз. Регулярно проверяйте уровень сахара в крови, особенно если Вам более 40 лет, у Вас лишний вес или среди Ваших родственников есть диабетик.



Сахарный ДИАБЕТ

г. Липецк



ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»
398002, г. Липецк, ул. Желябова, 3
Тел./факс: 8 (4742) 27-39-20
www.yazdorov-48.ru
e-mail: medprof@lipetskiy.ru

Диабет - заболевание эндокринной системы, связанное с нарушением обмена веществ.

I тип - инсулинозависимый

При диабете I типа поджелудочная железа не может продуцировать инсулин. В результате содержание глюкозы в крови повышается, что оказывает повреждающее действие на кровеносные сосуды, нервы, почки и другие органы. Поэтому людям, страдающим диабетом I типа, требуются ежедневные инъекции инсулина.



Сахарный диабет I типа возникает вследствие генетической предрасположенности к заболеванию. Провоцирующими факторами могут стать вирусные инфекции, травмы. Сахарный диабет I типа обычно развивается у людей в возрасте до 20 лет. Заболевание не поддается терапии, но его можно контролировать ежедневными инъекциями инсулина. Диета, регулярные физические упражнения и тщательный самоконтроль уровня глюкозы в крови - необходимы для лечения.

II тип - инсулиннезависимый

II тип диабета не требует инъекций инсулина. Поджелудочная железа сама вырабатывает этот гормон. Но он не активен. Развивается такой диабет постепенно и протекает в стертой форме, поэтому часто на ранней стадии не диагностируется. Обычно его выявляют при диспансеризации или в случае обострения других болезней.

Одна из причин диабета II типа - наследственность. Вероятность заболеть у детей (если болен один родитель) - до 30%, если оба - до 75%. II тип диабета, самый распространенный, его иногда называют диабетом пожилого возраста, т.к. он подстерегает людей старше 40-60 лет, в основном женщин с избыточным весом.

Сахарным диабетом может заболеть любой человек независимо от пола, возраста, наследственности и стиля жизни.

Факторы риска:

- наследственность;
- избыточная масса тела;
- заболевания поджелудочной железы;
- вирусные инфекции.

Симптомы, характерные для диабета:

- повышение содержания сахара в крови;
- повышение сахара в моче;
- сильная жажда;
- быстрая утомляемость, головные боли;
- нарушение зрения;
- резкое похудение (или быстрый набор веса);
- предрасположенность к инфекциям.

Иногда можно ощущать себя полностью здоровым человеком, и только анализ крови выявит высокий сахар.



Какие показатели сахара в крови считаются нормой?

Если вы сдаете кровь из пальца (натощак):
3,3-5,5 ммоль/л - норма, независимо от возраста;
5,5-6,0 ммоль/л - предиабет, промежуточное состояние;
6,1 ммоль/л и выше - сахарный диабет.

Какой анализ точнее - экспресс или лабораторный?

В ряде медицинских центров анализ крови на сахар выполняют экспресс-методом (глюкометром). Это предварительный анализ. Поэтому при отклонении от нормы необходимо пересдать анализ в лаборатории (обычно для этого используется венозная кровь).

Если есть выраженные симптомы диабета, достаточно однократной проверки. Если же симптомов нет, диагноз «диабет» ставится, если 2 раза в (разные дни) выявлен уровень сахара выше нормы.

Воспользуйтесь следующими полезными советами:

- ▶ Худейте медленно, оптимальная скорость потери веса 0,5-1 кг в неделю. Снизив свой вес, потарайтесь его удержать.
- ▶ Перед тем, как что-то съесть, задумайтесь, а голодны ли вы. Это поможет контролировать прием пищи, избежать бессознательного переедания.
- ▶ Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу
- ▶ Никогда не бойтесь оставить еду на тарелке, если ее больше, чем нужно.
- ▶ Никогда не обещайте себе еду в награду. Не ешьте, чтобы себя подбодрить, утешить, поднять настроение.
- ▶ Не пробуйте пищу, когда готовите: от этого толстеют.
- ▶ Не ходите в магазин голодными. Покупайте продукты по ранее составленному списку.
- ▶ Когда почувствуете невыносимый голод, съешьте что-нибудь низкокалорийное, например, яблоко или выпейте чай с лимоном, а еще лучше - стакан воды.
- ▶ Планируйте с вечера, чем вы будете питаться на следующий день. Убирайте видимый жир из мяса и кожи с птицы.
- ▶ Ешьте мясные продукты только один раз в день.
- ▶ Используйте минимум масла, даже растительного, при приготовлении. Для приготовления пищи пользуйтесь грилем, пароварками, микроволновой печью. Тушение - лучший способ приготовления пищи.

- ▶ Для улучшения вкуса мяса используйте различные приправы (специи, зелень, сок).
- ▶ Кладите больше гарнира, а не более 4-6 столовых ложек, и уменьшите порции мяса.
- ▶ Исключите из рациона майонез и замените его йогуртом или 10-процентной сметаной.
- ▶ Включайте в рацион питания обезжиренные молочные продукты.
- ▶ Ешьте овощи 3-4 раза в день в сыром и приготовленном виде, минимум - 300-400 г. Каждый прием пищи начинайте с овощного салата.
- ▶ Не отказывайтесь от хлеба грубого помола, макарон, круп; за один раз можно съесть 1 кусок хлеба, 3-4 столовые ложки отварного риса (гречки, пшена, овсянки) или макарон.
- ▶ Утоляйте жажду водой, а не фруктовыми соками или сладким чаем. Лучше есть натуральные фрукты и овощи, чем пить соки, лишенные клетчатки.

Научитесь читать информацию о калорийности на упаковках, это поможет выбрать пищу со сниженным содержанием жира.

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

методические материалы



Управление здравоохранения Липецкой области

Россия, 398050, г. Липецк, ул. Липецк, д. 6,
www.uzalo48.lipetsk.ru

Отпечатано в типографии ООО «КОР-Норд»,
г. Воронеж, ул. Медицинской, д. 24Г. Тел: (473) 279-55-50
Тираж 700 экз.

Липецк

Сахарный диабет - это заболевание, при котором в крови повышается уровень глюкозы.

Около 90% больных сахарным диабетом 2-го типа имеют избыточный вес.

Избыточный вес оказывает вредное влияние на человеческий организм. Полные люди чаще имеют повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина в крови. Эти нарушения ведут к развитию ишемической болезни сердца (самой частой причине смертности в современном мире). Кроме того, люди с избыточным весом в большей степени подвержены деформациям костей и суставов, травматизму, заболеваниям печени и желчного пузыря. Полнота может приносить человеку и страдания психологического характера. В современном мире все больше принято быть стройным и подтянутым.

Рассчитать свой нормальный вес можно по формуле индекса массы тела (ИМТ):

$$ИМТ = \frac{\text{вес [кг]}}{(\text{рост [м]})^2} \quad [\text{кг/м}^2]$$

Если ИМТ укладывается в интервале 18,5- 24,9, то у вас нормальный вес. Если ИМТ составляет 25-29,9 - это избыточный вес. Если ИМТ превышает 30,0, то это уже ожирение.

Самым опасным для здоровья является так называемое абдоминальное ожирение, при котором жировая ткань накапливается преимущественно в области живота. Именно с этим типом ожирения связан большой процент сердечно-сосудистых заболеваний и высокая смертность. Абдоминальное ожирение довольно просто оценить, измерив окружность талии. Этот показатель должен быть менее 102 см у мужчин и менее 88 см у женщин. Свой идеальный вес можно рассчитать по формуле:

Рост [см] -100
(у женщин
дополнительно
вычитается 10%)



Группы продуктов	Рекомендуется	Ограниченный прием	Не рекомендуется
Жиросодержащие	Уменьшить прием продуктов, содержащих в своем составе жиры животного происхождения	Масло и маргарин, другие продукты, содержащие в своем составе полиненасыщенные жирные кислоты	Масло и жир, получаемые во время жарения мяса и мясных продуктов, свиное сало, кокосовое масло, маргарин без маркировки о содержании в нем ненасыщенных жиров, перетопленное или растительное масло неизвестного происхождения, гидрогенизированные масла и маргарин
Мясо, рыба	Курица (белое мясо), индейка, телятина, крольчатина, зайчатина, дичь, нежирная рыба	Постная говядина, бекон, ветчина	Мясо с видимым жиром, колбаса, сосиски, мясной фарш, салями, мясные субпродукты (печень, почки и др.), кожа и темное мясо птицы, мясные бульоны, консервы, жирная и жареная рыба
Молочные продукты	Снятое молоко, сыры с низким содержанием жиров, кефир с низким содержанием жиров, яичный белок, но не чаще 2-3 раз в неделю	Полуснятое молоко, сыры средней жирности, плавленые пастообразные сыры, яйца 1-2 раза в неделю	Неснятое молоко, густенное молоко, сливки, жирные сыры, сливочные сыры, жирный кефир и сметана, яичный желток
Напитки	Чай, кофе, минеральная вода, овощные соки	Фруктовые соки без сахара	Кофе со сливками и гласе, богатые сахаром напитки, шоколад, фруктовые соки с сахаром
Супы	Рыбные, овощные		Мясные бульоны, супы со сметаной
Овощи	Все свежие и замороженные овощи (морковь, капуста, помидоры, огурцы, кабачки, болгарский перец, зелень)	Картофель, бобовые, кукуруза, фасоль	Овощи приготовленные на животных жирах, чипсы
Фрукты, ягоды		Яблоки, апельсины, мандарины (3-5 порций в день)	Виноград, дыня, ананас, бананы, финики, орехи
Хлеб, макаронные изделия, крупы, сладости	Зерновой хлеб, хлеб с отрубями	Каши из цельнозерновой крупы (овсянка, гречка), макароны из твердых сортов злаков	Сдоба, белый хлеб, сладости, сахар, мед, варенье