



ПРОФИЛАКТИКА И СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Сахарный диабет – это целая группа эндокринных заболеваний. Все они характеризуются повышенным уровнем глюкозы крови в результате нехватки гормона инсулина. Инсулин вырабатывается бета-клетками поджелудочной железы и необходим для «проведения» глюкозы в клетку, без которой организм начинает голодать. От причины возникновения повышенного сахара крови, диабет делят на 1 и 2 типы.

Сахарный диабет 1 типа, в большинстве случаев, заболевание, имеющее генетические причины возникновения. Это может быть «поломка» в иммунной системе, с последующей выработкой антител, к своей же поджелудочной железе. Часто триггером развития заболевания являются вирусные инфекции: ветрянка, краснуха, паротит, гепатит.

Лечение однозначное – вводить инсулин в инъекциях.

Сахарный диабет 2 типа: принципиально иное заболевание по причинам развития. Это болезнь метаболическая: ожирение вызывает невосприимчивость своих рецепторов к своему же инсулину (это называется инсулинорезистентность). Поэтому самым мощным фактором риска является избыточная масса тела. А если еще отягощена наследственность по сахарному диабету второго типа, то вероятность возникновения этого заболевания очень высока! □

В лечении сахарного диабета 2 типа очень важны мероприятия по рациональному питанию и двигательной активности! Даже важнее, чем лекарственная терапия! Без постепенного снижения массы тела не удастся «разорвать» порочный круг с невосприимчивостью к инсулину □ 🍎 🍷 ♀ □

Необходимо ограничить «быстрые» углеводы, то есть все сладкое: отказаться от сиропов, газированной воды, варенья и джемов. Важно соблюдать энергетический баланс: сколько поступило энергии в калориях – не меньше нужно потратить, а лучше больше! Так будет постепенно снижаться масса тела.

Вовремя поставленный диагноз дает пациенту шанс замедлить и даже исключить наступление тяжелых осложнений. Поэтому, мы советуем ежегодно обращаться в медицинскую организацию для прохождения диспансеризации, в рамках которой можно оценить состояние углеводного обмена.

Что нужно знать и делать пациенту с сахарным диабетом?

Регулярно контролировать артериальное давление и уровень глюкозы крови в домашних условиях. Для этого есть портативные приборы – глюкометры. Без них контроль этого заболевания невозможен!

Не курить и ограничить прием алкоголя.

Регулярно принимать назначенную терапию!

Быть умеренным в еде. Особенно ограничивать «легкие» углеводы, то есть сладости.

Нормализовать массу тела.

Знать целевые уровни АД: 120/80 мм.рт.ст., чсс, липидограммы, норму массы тела, уровня глюкозы.

Выбрать наиболее подходящий вид физической активности (не менее 150 минут в неделю).

При возникновении тревожных симптомов обязательно обращайтесь за помощью к врачу!

Получить консультацию по вопросам оказания медицинской помощи в рамках системы ОМС Вы можете по номерам телефонов ООО "Арсенал МС": 8 (800) 700-07-76 (бесплатно по России), +7 (978) 0-333-333 (для Республики Крым), +7 (978) 0-777-777 (для города Севастополя).