



Диабету - НЕТ

Со здоровьем не шутят:
у него нет чувства юмора.

Одного очень известного эндокринолога спросили, как лечить метаболический синдром с ожирением. Он ответил: "Есть меньше надо" и повесил трубку.

Сегодня в мире насчитывается более 150 миллионов человек, которые болеют такой серьёзной болезнью как сахарный диабет. Каждый день количество диабетиков на планете растёт огромными темпами. Как ни странно, а диабет является одним из самых древнейших заболеваний, но диагностировать его научились лишь в 1922 году.

Причины сахарного диабета

Сахарный диабет делится на 2 типа: сахарный диабет первого типа и сахарный диабет второго типа. Это два совершенно разных заболевания, но и в первом и во втором случае виновником недуга является повышенный уровень сахара в крови. Сахар (глюкоза) – это питательный материал, обеспечивающий нас энергией, а инсулин – это гормон, вырабатывающийся поджелудочной железой, который способствует входению глюкозы в клетки нашего организма. При диабете инсулин либо не вырабатывается вовсе, либо же клетки на него не реагируют, и поэтому глюкоза не может войти внутрь клетки. В результате этого уровень сахара в крови растет, и организм человека обезвоживается, происходит разложение жиров и т.п.

Причины возникновения диабета 1 типа. При диабете первого типа снижается или перестаёт вырабатываться инсулин поджелудочной железой. Причиной появления диабета 1 типа становится **генетическая предрасположенность**. При этом генетически человеку передаётся не сам диабет, а предрасположенность к нему. Человек, имеющий наследственную предрасположенность к диабету, на протяжении всей жизни может так и не стать диабетиком, если будет контролировать себя, ведя здоровый образ жизни: правильное питание, физическая активность, наблюдение у врача и т.п.

Причины возникновения диабета 2 типа. Причиной диабета 2 типа является снижение чувствительности клеток к инсулину вследствие следующего:

Ожирение: самая распространённая причина диабета 2-го типа – ожирение. При ожирении, жиром окутывается поджелудочная железа и печень, в результате чего клетки теряют чувствительность к инсулину и не пускают глюкозу.

Неправильное питание: злоупотребление вредными продуктами, недостаток клетчатки и белка, большое количество сладкого – всё это приводит к развитию диабета. Переедание чревато появлением лишнего веса, а впоследствии и ожирения.

Малоподвижность: сидячий образ жизни способствует появлению лишнего веса, и не только приводит к ожирению, но и негативно влияет на уровень глюкозы в крови.

Стресс: стремительный рост людей, у которых стресс стал причиной появления диабета, переместил стресс в перечень основных причин диабета 2-го типа.

Если раньше преобладал диабет первого, то сейчас массово преобладает диабет второго типа. По статистике лишь 17% от общего числа больных диабетом имеют первый тип болезни, когда вторым типом страдают целых 83% больных.

Симптомы диабета:

- Сильная жажда; сухость во рту;
- Потеря веса;
- Слабость;
- Снижение трудоспособности;
- Ожирение;
- Постоянное чувство голода, даже после еды;
- Частое мочеиспускание;
- Ухудшение зрения;
- Головные боли;
- Зуд.

Осложнения сахарного диабета:

***Поражение сетчатки глаз**, при котором может возникнуть катаракта (помутнение глазного хрусталика) или **полная слепота**.

*Выпадение волос, зубов, снижение слуха, воспалительные заболевания полости рта (пародонтоз в том числе).

*Поражение сосудов сердца, которое приводит к коронарной недостаточности и стенокардии, а также к инфаркту миокарда.

*Жировой гепатоз печени.

*Поражение почек или нефропатия, что является частой причиной летального исхода у диабетиков.

*У мужчин - снижение либидо, эрекции, а также полная импотенция. У женщин - выкидыши или внутриутробная гибель плода.

Профилактика сахарного диабета

Контроль уровня сахара. Помимо уровня сахара в крови контролируйте свой вес, если вы начали набирать, без особой на то причины, килограммы или же вы замечаете у себя характерные сахарному диабету, то в обязательном порядке обратитесь к врачу.

Питание. Уделите особое внимание питанию. Как можно реже ешьте продукты, которые могут провоцировать ожирение, а так же пищу содержащую вредные компоненты. Приём пищи осуществляйте 5-6 раз в день, последний её приём должен быть за 3 часа до сна. В вашем рационе должны преобладать продукты богатые на сложные углеводы, что будет способствовать замедлению попадания глюкозы в кровь. Рацион должен быть сбалансированным, чтобы не создавать нагрузку на поджелудочную железу. Не злоупотребляйте сладостями, особенно если вы предрасположены к диабету.

Необходимо следить за количеством искусственных добавок, употребляемых в пищу, снижать потребление консервированных продуктов, богатых жирами,

углеводами. Рацион должен быть разнообразным, сбалансированным, а также включать фрукты и овощи.

Подвижность. При занятиях спортом активизируется обмен веществ, обновляются клетки крови, улучшается их состав. Однако помните, что вид спорта и уровень нагрузки необходимо подбирать исходя из общего физического состояния, лучше проконсультироваться с врачом.

Исключите стрессы. Стресс является спутником появления многих болезней, в том числе и диабета. Сохраняйте спокойствие и не давайте стрессам одолеть вас, а также научитесь расслабляться. Контролируйте себя и не расстраивайтесь по пустякам. Стоит избегать ситуаций, вынуждающих нервничать, находить варианты выхода из депрессивного состояния.

Предупреждение инфекционных и вирусных заболеваний, которые являются одними из причин развития сахарного диабета.

Отказ от алкоголя и табака. Известно, что вред от этих продуктов огромен для каждого организма, отказавшись от употребления алкогольных напитков, а также курения можно существенно уменьшить риск заболевания диабетом.

Ваше здоровье – в ваших руках!