

## Интересные факты о сахарном диабете. (памятка для населения)



Глюкоза – один из самых важных источников энергии для человека, который поступает в организм вместе с пищей. При каких обстоятельствах этот источник может вдруг стать разрушительным для здоровья? Почему так много людей подвержены болезни диабетом и возможна ли профилактика сахарного диабета?

Диабет – это такое состояние организма, при котором по многим причинам не происходит должное расщепление глюкозы и повышается уровень сахара в крови. Заболевание напрямую связано с питанием, ведь глюкоза постоянно поступает в человеческий организм с теми

или иными продуктами.

### Интересное о диабете.

Примерно 90% всех людей с диабетом 2 типа страдают тучностью и ожирением. Переедание и малоподвижный образ жизни - одна из основных причин данного типа диабета. Человечество всю свою историю жило впроголодь и лишь последние 40 лет еды в изобилии – это сыграло большую роль в развитии и распространении диабета, наш организм оказался попросту не готов к такому количеству калорий. Существует как минимум два типа диабета и это принципиально разные болезни: 1 тип возникает вследствие **отсутствия** собственного инсулина (начинается смолоду, для лечения поможет только инсулин), 2 тип возникает из-за **нехватки** инсулина, возникает вследствие несбалансированного питания, избыточного употребления углеводов (возможно лечение с помощью диеты).

Существует такое состояние как преддиабет, ещё называют "пограничный диабет". Главным сигналом преддиабета послужит **НЕБОЛЬШОЕ** увеличение уровня глюкозы в крови от нормы (глюкоза натощак 5,5-6,9ммоль/л). Этого, как правило, недостаточно, чтобы ставить диагноз, однако риск развития опасных заболеваний уже

повышается, это состояние надо контролировать, посещать врача каждые пол года, вести здоровый образ жизни, следить за питанием.

Низкий сахар (гипогликемия) намного опаснее высокого. Если вы уколите больше инсулина, чем нужно, или скушаете меньше положенного, то получите низкий сахар крови. Гипогликемия бывает и у здоровых людей: спортсменов, алкоголиков, голодающих. В этом состоянии ваш мозг недополучает жизненно важную для него глюкозу и потихоньку отмирает.

Печенье на фруктозе и обычное печенье практически ничем не отличаются. Оба содержат +/- одинаковое количество углеводов. Сахарозаменители в больших дозах не полезны, поэтому их нужно употреблять в разумных количествах.

### **Наибольшему риску диабета подвержены люди:**

- с генетической предрасположенностью к диабету;
- имеющие избыточный вес;
- с завышенными показателями холестерина и триглицеридов;
- с пассивным образом жизни;
- пожилые люди.

### **Осложнения при диабете**

Осложнения будут развиваться стремительно, если вы перестанете контролировать свой диабет. Это и приведет к необратимым последствиям.

- ретинопатия (поражение глаз, которое в конечном итоге может привести к полной потере зрения), нефропатия (поражение почек, может закончиться развитием почечной недостаточности),
- нейропатия (поражение нервной системы),
- диабетическая макроангиопатия (поражение сердечных, мозговых и периферических сосудов; с развитием ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, инсульта).

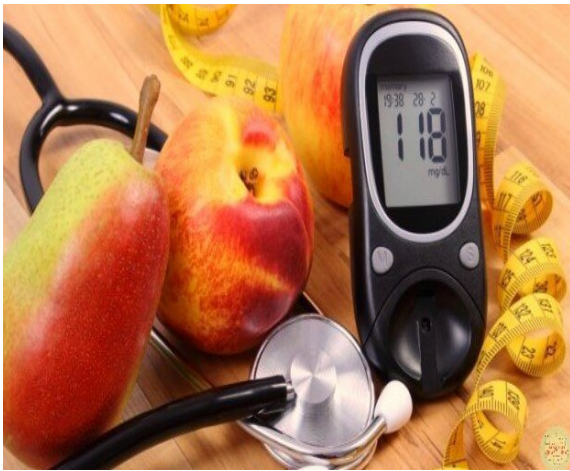
### **Меры по профилактике развития хронических осложнений диабета**

#### **и их последствий:**

- Рациональное и полезное питание. Соблюдение баланса белков, жиров и углеводов, подсчет калорий. Кушать больше фруктов, овощей, продуктов богатых клетчаткой. Уменьшить потребление простых

углеводов (выпечка, кулинарные изделия, сладости, фастфуд и т.п.).

- Регулярные физические упражнения, будь то ходьба или тренировки.
- При избыточной массе тела её снижение.
- Контроль артериального давления
- Контроль липидного обмена.
- Отказ от курения и алкоголя.
- Ранняя диагностика осложнений (регулярный осмотр у специалистов). Желательно посещать врача каждые 3-6 месяцев. Это поможет понять насколько правильный путь вы выбрали и избежать ошибок, минимизировать риски и осложнения.
- Лечение уже имеющихся осложнений и профилактика их дальнейшего прогрессирования.



То,

что было невозможно 10 лет назад, сейчас доступно каждому: индивидуальные приборы для контроля сахара, качественный инсулин. Помните, диабет, не приговор, если регулярно следить за уровнем сахара крови, соблюдать здоровый и активный образ жизни, можно прожить долгую и счастливую жизнь!