

Как предотвратить сахарный диабет



14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с сахарным диабетом. Цель его проведения - повысить уровень информированности населения о проблеме диабета и связанных с ним осложнений, просветить общественность о причинах, симптомах и лечении данного заболевания.

Сахарный диабет имеет особую актуальность. Он входит в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения и смерти. Это единственное неинфекционное заболевание, взятое под контроль ООН.

Ежегодно заболеваемость диабетом увеличивается во всех странах на 5-7%, а каждые 12-15 лет - удваивается. По прогнозам, к 2040 году каждый 10-й человек на планете будет страдать от этой болезни. В группе риска - люди старше 45 лет, но с каждым годом этот возраст молодеет. О том, какие факторы приводят к развитию заболевания и как уберечь себя и своих близких от сахарного диабета, наш разговор с заведующей эндокринологическим отделением Омской областной клинической больницы Людмилой Радионовой.

- Людмила Юрьевна, как складывается ситуация в нашем регионе?

Людмила Радионова: Сегодня в Омской области зарегистрировано уже более 54 тысяч омичей, которые состоят у нас на учете в связи с этим заболеванием. И 90% из них имеют диабет II типа. Статистика, действительно, печальна: ежегодно в регионе количество больных сахарным диабетом увеличивается на 2-3 тысячи человек. Но в реальности таких людей в три раза больше. Дело в том, что многие люди обращаются за помощью к врачам лишь тогда, когда на фоне развития сахарного диабета в организме возникают серьезные осложнения болезни – ретинопатия, диабетическая стопа, инфаркт, инсульт. А до этого не обращают внимания на первые клинические проявления болезни.

- Сахарный диабет еще называют тайным врагом. В чем заключается коварство болезни? Почему ее сложно распознать на ранних стадиях?

Людмила Радионова: Сахар не болит. На протяжении длительного времени человек может даже и не подозревать о том, что у него повышенный уровень глюкозы. Диабет уже может всю хозяйничать в организме, а пациент об этом даже не догадывается и получает тяжелые осложнения. Развивается

заболевание незаметно и постепенно. Симптомы выражены не очень ярко. Коварство заключается в том, что на фоне возрастных изменений проявления диабета зачастую толкуются превратно. В итоге человек приписывает себе иные заболевания. Он приходит к врачу потому, что испортилось зрение или обострились проблемы с сердцем, и, только обследовавшись, узнает, что виной всему - диабет. В то же время есть целый ряд признаков, характерных именно для диабета.



- Какие симптомы должны насторожить? На что следует обратить внимание? В каких случаях необходимо обращаться за помощью к врачу?

Людмила Радионова: - Следует насторожиться, если у вас проявляются симптомы обезвоживания: сильная жажда, сухость во рту, учащенное мочеиспускание. Стоит обратить внимание на общую слабость, усталость, быструю утомляемость, упадок сил. Состояние кожи ухудшается, она становится сухой, могут появиться язвы. Если вы поранились, царапины и ранки заживают дольше обычного, начинают «цепляться» различные инфекционные заболевания, например, грибок. Ухудшения зрения, судороги в икрах, учащенное сердцебиение также должны насторожить.

Если у вас возник хотя бы один симптом из перечисленных, покажитесь эндокринологу. Врач проведет нужные исследования, установит диагноз и начнет лечение. Диагноз «сахарный диабет» может быть поставлен, если у человека зафиксировано не менее двух повышенных показателей глюкозы в крови: натощак больше 7,0 ммоль\л или в любое время дня больше 11,1 ммоль\л.

Тогда будет необходимо проделать и ряд других обследований, чтобы понять, какой вред организму уже нанесён развивающейся болезнью.

Кстати, самый простой анализ крови на сахар можно сделать и самостоятельно в поликлинике по месту жительства. После 40 лет такой "контрольный" тест нужно выполнять регулярно.



- Можно ли предупредить развитие сахарного диабета?

Людмила Радионова: - В группу риска в первую очередь входят все люди с избыточным весом. Первичная профилактика - это борьба с ожирением, что, как правило, достигается диетой и

физическими нагрузками. Избыточные килограммы - это не только «эстетическая» проблема. Всего за несколько лет они могут «довести» своего хозяина до артериальной гипертензии, инсульта и инфаркта. Необходимо позаботиться о правильном питании, строго контролировать свой рацион.

Физическая нагрузка должна быть регулярной и достаточной. Это может быть утренняя зарядка или ежедневная ходьба пешком, плавание в бассейне, езда на велосипеде, занятия на велотренажёре или что-то другое.

Стрессы, курение и другие вредные привычки также увеличивают риск заболеть. Старайтесь вести здоровый образ жизни.

Если диагноз уже выставлен - без сахароснижающей терапии не обойтись. Не стоит переживать. Сегодня появляются новые группы препаратов, которые безопасны и эффективны. Главное – не пускать болезнь на самотек.

- Сегодня в городе открываются Центры здоровья, Школы для больных сахарным диабетом, Школы правильного питания. Насколько этот необходимо?



Людмила Радионова: - О том, какой образ жизни вести, как правильно питаться, следить за содержанием глюкозы в крови, больных сахарным диабетом учат в специально открытых для этого «Школах здоровья». Одна из школ для диабетиков действует и на базе областной клинической больницы. Здесь пациенты получают

уроки, которым должны следовать изо дня в день всю оставшуюся жизнь.

5 способов предотвратить диабет

1. СПРАВЬТЕСЬ С ЛИШНИМ ВЕСОМ
2. СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОСТЫХ УГЛЕВОДОВ
3. РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ
4. ПРОВЕРЯЙТЕ УРОВЕНЬ САХАР В КРОВИ
5. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК