

ГЛАВНОЕ О ДИАБЕТЕ

«*Заболевание легче предупредить, чем лечить*» — это высказывание справедливо для большинства заболеваний. Насколько оно относится к сахарному диабету (СД)?

Если говорить о СД 1 типа, который развивается вследствие разрушения собственной иммунной системой бета-клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин, то, к сожалению, в настоящее время не существует эффективных методов профилактики.

Однако предотвратить развитие СД 2 типа вполне возможно. Итак, для начала необходимо решить, кто же наиболее подвержен развитию этого заболевания, т. е. каковы факторы риска СД 2 типа.



ФАКТОРЫ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ СД 2 ТИПА:

- Возраст > 45 лет
- Избыточная масса тела или ожирение $ИМТ \geq 25 \text{ кг/м}^2$ ($ИМТ = \text{Вес} / \text{Рост}^2$)
- Семейный анамнез СД 2 типа (родители или братья/сестры с СД 2 типа)
- Низкая физическая активность
- Диагностированный ранее предиабет
- Гестационный СД (сахарный диабет, который развивается во время беременности)
- Артериальная гипертензия
- Нарушения липидного обмена (высокий уровень триглицеридов или низкий уровень ЛПВП)
- Синдром поликистозных яичников
- Наличие сердечно-сосудистых заболеваний



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПРЕДИАБЕТА ИЛИ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА

Конечно, вы не можете изменить свой возраст или наследственную предрасположенность к предиабету и СД 2 типа, однако кое-что вы можете сделать — изменить свой образ жизни, увеличив физическую активность и изменив питание, что приведет к снижению веса. А это, в свою очередь, позволит снизить риск развития предиабета и СД 2 типа. Эти простые, казалось бы, меры — увеличение физической активности и снижение веса оказались крайне эффективны. Исследование, проведенное Гарвардским институтом по изучению общественного здоровья, продемонстрировало, что у людей с избыточным весом или ожирением регулярные физические упражнения (не менее 30 минут пять дней в неделю) и изменение питания путем снижения потребления продуктов, богатых жирами, и увеличение потребления продуктов, богатых волокнами, привели к снижению риска развития СД 2 типа. Похожее исследование было проведено в Финляндии у людей с избыточным весом/ожирением и предиабетом: снижение веса, соблюдение низкокалорийной диеты и выполнение физических упражнений снизило риск развития СД 2 типа больше чем в два раза.

Конечно, вам придется приложить усилия и помнить, что изменение образа жизни — это не временная мера, а как говорится «раз и навсегда». Однако преимущества очевидны: если у вас разовьется СД 2 типа, то кроме изменения образа жизни потребуется постоянно принимать сахароснижающие препараты, измерять уровень сахара в крови, проходить обследование для выявления поздних осложнений, а при их возникновении необходимо будет их лечить. Согласитесь, это гораздо сложнее.

Кроме того, изменение образа жизни благотворно скажется и на уровне артериального давления, если у вас есть артериальная гипертензия, а также на уровне липидов, снизив уровень «плохих» и повысив уровень «хороших», а это, в свою очередь, позволит уменьшить риск развития или прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний.



РОЛЬ ЛЕКАРСТВЕННОЙ ТЕРАПИИ В ПРОФИЛАКТИКЕ СД 2 ТИПА

В настоящее время завершены исследования, которые продемонстрировали, что у лиц с высоким риском развития СД 2 типа наряду с изменением образа жизни для профилактики развития заболевания эффективны также некоторые сахароснижающие препараты. Однако решение об их назначении принимает только врач. Интересен тот факт, что изменение образа жизни оказалось не менее, а в некоторых исследованиях даже более эффективным, чем прием таблеток.

Итак, что же подразумевает под собой изменение образа жизни?

Во-первых, это расширение физической активности минимум на 150 минут в неделю. Конечно, это может быть и обычная ходьба по 30 минут 5 дней в неделю, но можно придумать и что-нибудь более интересное.

Во-вторых, снижение веса. Эффективным считается снижение веса на 5-7 % и удержание этого результата. Снизить вес поможет и физическая активность, и изменение питания. Прежде всего, надо исключить или резко ограничить продукты с высоким содержанием жира.

Таким образом, профилактика СД 2 типа является реальной возможностью.