

## **Профилактика сахарного диабета.**

Сахарный диабет занимает важное место среди всех видов эндокринной патологии. Особенно это касается детского возраста. Выделяют два типа заболевания:

1-й тип – инсулинозависимый, хорошо поддающийся лечению при введении инсулина подкожно;

2-й тип – инсулиннезависимый.

Для детей характерно развитие диабета первого типа.

Инсулинозависимый диабет возникает у лиц молодого возраста. Его пик заболеваемости наблюдается в возрасте 5-11 лет. Развитие сахарного диабета у ребенка связывают с наличием наследственной предрасположенности (заболевания у кого-либо из родственников), вирусной инфекцией в анамнезе.

Симптомы сахарного диабета у детей

Как известно, в детском возрасте организм интенсивно растет. Для этого ему требуется большое количество питательных веществ. И со временем в заболевание вовлекаются и другие виды обменов из-за нарушения в обмене углеводов.

Основные признаки сахарного диабета у детей

1. Первым симптомом развития диабета у детей является учащенное мочеиспускание, особенно в ночное время. Увеличение количества мочи обусловлено наличием в ней повышенного уровня глюкозы, которая по законам осмоса тянет за собой жидкость из организма. Моча у таких детей обычно интенсивно-желтого цвета. Из-за частых позывов в туалет ребенок может становиться беспокойными, капризными, плаксивыми.

2. За счет потери жидкости развивается и следующий симптом – жажда. Дети часто просят пить, особенно это характерно для детей в возрасте до 10 лет. Сопутствующей жалобой может являться чувство голода и голодные головные боли, исчезающие после приема пищи и вновь появляющиеся через 1,5-2 часа после еды. Все это характерно при заболевании сахарным диабетом у детей.

3. Развивается сухость кожных покровов, нарушение секреции кожного сала. За счет этого наблюдается увеличение случаев развития дерматитов, фурункулеза. Кожа становится сухой, ломкой, покрывается трещинами, снижается ее тургор.

4. Со временем нарушается аппетит, дети становятся вялыми, апатичными. При появлении тошноты и рвоты стоит заподозрить, что сахарный диабет у

детей перешел в тяжелую стадию. Если не оказать малышу должную медицинскую помощь, он может погибнуть или впасть в состояние комы.

#### Лечение сахарного диабета 1 типа у детей

Лечение должно быть начато как можно раньше. Причиной тому является большое количество осложнений, развивающихся у детей впоследствии. В первую очередь следует обратить внимание на рацион ребенка. Учитывая, что в крови содержится большое количество глюкозы, следует убрать из повседневного питания все сахаросодержащие продукты. Разрешаются натуральные соки, ягоды, фрукты. Вся пища должна готовиться без использования сахара. Кроме того, все продукты следует подбирать исходя из их состава и жирности (запрещается использовать жирные продукты). Питание детей должно быть дробным и проводиться через каждые несколько часов. Обязателен контроль состояния количества сахара перед каждым приемом пищи.

#### Физические упражнения

При выполнении зарядки или дозированных физических нагрузок наблюдается снижение концентрации сахара в крови. Параллельно с приемом некоторых количеств углеводов и инсулина удается достичь нормальных показателей глюкозы.

#### Медикаментозное лечение - препараты инсулина.

Заболевание, связанное с расстройством обменных процессов внутри организма и проявляющееся увеличением показателей глюкозы в крови, носит название инсулинонезависимый диабет, или сахарный диабет 2 типа.

Данная патология развивается в ответ на расстройство взаимодействия тканевых клеток с инсулином. Отличие этого заболевания от обычного сахарного диабета в том, что в нашем случае инсулинотерапия не служит основным методом лечения.

#### Причины Сахарного диабета 2 типа

Конкретные причины сахарного диабета 2 типа до сих пор не установлены. Мировые ученые, проводившие исследования по данной теме, объясняют появление заболевания нарушением чувствительности и численности рецепторов клеток к инсулину: рецепторы продолжают реагировать на инсулин, однако уменьшение их численности снижает качество этой реакции. Нарушений выработки инсулина не происходит, однако теряется способность клеток взаимодействовать с гормоном поджелудочной железы и обеспечивать полноценное усвоение глюкозы.

Определено несколько факторов развития диабета 2 типа:

- риск заболеть диабетом 2 типа выше во время полового созревания подростков, вследствие изменения уровня гормонов;

- по статистике, у женщин больше шансов заболеть инсулиннезависимым диабетом, нежели у мужчин;
- чаще заболевание обнаруживается у представителей афроамериканской расы;
- люди с ожирением наиболее склонны к заболеванию диабетом.

Иногда заболевание может наблюдаться у близких родственников, однако четких доказательств наследования данной патологии в настоящее время не получено.

#### Алкоголь

Одновременно с прочими факторами, способствующими развитию сахарного диабета 2 типа, огромную роль в этиологии заболевания играют вредные привычки: недостаток физических нагрузок, переедание, курение и пр. Частое употребление спиртных напитков тоже считается одной из вероятных причин патологии. Алкоголь может спровоцировать повреждение тканей поджелудочной железы, угнетать секрецию инсулина и повысить чувствительность к нему, нарушает обменные процессы, приводит к расстройствам функции печени и почек.

#### Симптомы Сахарного диабета 2 типа

Первоочередными проявлениями, указывающими на развитие сахарного диабета 2 типа, считаются:

- постоянное желание пить;
- слишком частые позывы к мочеиспусканию;
- «волчий» аппетит;
- выраженные колебания массы тела в ту или иную сторону;
- чувство вялости и усталости. К второстепенным признакам можно отнести:
- слабый иммунитет, частые бактериальные заболевания;
- преходящие расстройства чувствительности в конечностях, кожный зуд;
- нарушения зрения;
- формирование наружных язв и эрозий, которые тяжело поддаются излечению.

Легкая степень – улучшить состояние пациента можно при помощи изменений в принципах питания, либо использованием максимум одной капсулы сахаропонижающего средства в сутки;

#### Осложнения

Сосудистая система наиболее подвержена осложнениям сахарного диабета 2 типа. Помимо патологии сосудов, может развиваться ряд других симптомов: выпадение волос, сухость кожи, ухудшение состояния ногтей, анемия и тромбоцитопения.

Среди тяжелых осложнений диабета следует выделить следующие:

- прогрессирующий атеросклероз, провоцирующий нарушение коронарного кровоснабжения, а также конечностей и тканей головного мозга;
- инсульт;
- нарушение почечных функций;
- поражение глазной сетчатки;
- дегенеративные процессы в нервных волокнах и ткани;
- эрозивно-язвенное повреждение нижних конечностей;
- инфекционные заболевания (бактериальные и грибковые поражения, тяжело поддающиеся лечению);
- гипогликемическая или гипергликемическая кома.

С диабетом можно жить полноценной жизнью, если придерживаться специальных правил по питанию и образу жизни, а также принимать прописанные врачом препараты, точно следуя схеме лечения. Внимательно следите за своим состоянием, регулярно проверяйте уровень сахара в сыворотке крови и артериальное давление, следите за своим весом.

Давно известно, что хронические стрессы, переживания, депрессивные состояния могут привести к нарушению обмена веществ, ожирению и, в конце концов, развитию сахарного диабета. Наши эмоции и наше состояние всегда тесно связаны между собой. Берегите нервную систему, укрепляйте в себе стрессоустойчивость, не реагируйте на мелкие поводы вывести вас из себя: все это поможет вам быть здоровым и счастливым.

#### Профилактика сахарного диабета 2 типа

Каждый год диабетом второго типа начинают болеть около 7 миллионов человек. Ежегодно больным диабетом совершают более миллиона ампутаций, так как при этом заболевании, в первую очередь, поражаются сосуды - ног, сердца, глаз, почек. Около семисот тысяч «диабетиков» каждый

год становятся слепыми. Ещё пятьсот тысяч утрачивают свои почки и встают перед необходимостью переходить на гемодиализ. Ежегодно 4 миллиона страдающих сахарным диабетом покидают этот мир.

В наше непростое время ни один взрослый человек не может позволить себе из-за неосведомлённости или небрежности в отношении своего здоровья серьёзно и неизлечимо болеть. Это сразу же означает потерю хорошей работы, сложности в семье и т.д. и т.п. Поэтому предлагаем вам поговорить о профилактике сахарного диабета второго типа, который ещё называют инсулиннезависимым, или диабетом взрослых. Около 95 процентов всех «диабетиков» болеют именно вторым типом.

К основным причинам этой болезни нужно, в первую очередь, отнести возраст: после 40 лет риск значительно возрастает.

Вторым фактором является повышенный вес.

Следующая причина - наследственность (генетическая предрасположенность).

Повышенное артериальное давление также нередко сочетается с данным недугом.

Недостаточная физическая активность (гиподинамия) - ещё один фактор, способствующий развитию диабета.

Проанализируем способы профилактики сахарного диабета второго типа.

Первого места заслуживает здоровое питание (диета). Действительно, некоторые из перечисленных нами причин напрямую связаны с употреблением значительного количества животных жиров и легкоусвояемых углеводов. Поэтому питание больного или находящегося в группе риска человека с повышенной массой тела должно быть направлено на уменьшение потребления углеводов, чтобы излишне не загружать поджелудочную железу, и на ограничение поступления калорий, - чтобы ещё не полнеть. Имеется в виду значительное ограничение (иногда полное изъятие) из рациона легкоусвояемых углеводов (сахар, лакомства), при избытке весе - снижение калорийности, специальное дробное питание - 5-6 раз за сутки. Необходимо увеличить в рационе долю блюд из овощей и фруктов, исключая изюм, виноград, бананы и картофель, так как они содержат большое количество глюкозы, что категорически не рекомендуется. Полезнее всего блюда из капусты, свеклы, моркови, баклажанов, помидоров, редиса, огурцов, кабачков, брюквы, болгарского перца, зеленой фасоли, яблок, цитрусов и ягод, поскольку они содержат целлюлозу и волокна, нужные для более медленного поглощения глюкозы. Можно добавлять

отруби в супы и каши в процессе готовки. Напитками могут быть кисломолочные продукты, морсы, компоты и отвары трав. Кроме этого, необходимо 50-70% животных жиров поменять на растительные масла. Поэтому учтите наличие нежирного мяса, рыбы и морепродуктов в отварном, тушенном и запеченном виде. Жирное мясо, птицу, сливочное масло и жареную пищу вообще лучше исключить из меню. Также необходимо ограничить макаронные изделия, хлеб, крупы, острые, пряные и копченые блюда. Алкогольные напитки придётся исключить полностью, так как даже небольшое вливание спирта в организм снижает поступление глюкозы из печени.

Каждодневные физические нагрузки – это второй способ профилактики. Обязательно выкройте полчаса в день для физкультуры. Если сложно сразу 30 минут – уделите своему здоровью 3 раза в день по 10 минут. Это может быть прогулка в парке с друзьями, родственниками, или самостоятельно. Сходите в бассейн, танцуйте, играйте в теннис, катайтесь на велосипеде. Главное, чтобы физические нагрузки приносили вам удовольствие. Ежедневно используйте каждую возможность подвигаться: ходите пешком по лестнице вверх и вниз – забудьте про лифт. Хороший эффект наблюдается от занятий дыхательной гимнастикой. Также приветствуется дозированная ходьба, езда на велосипеде, гребля, занятия в бассейне, ходьба на лыжах.

Третьим способом профилактики будем считать сохранение душевного равновесия. Когда жизнь взрослого человека постоянно подбрасывает ему стрессовые ситуации, трудно сохранить нормальное эмоциональное состояние. Тут только вы сами сможете себе оказать помощь: поменьше контактируйте с отрицательно настроенными людьми и сохраняйте спокойствие. Сюда же отнесём совет: «Бросьте курить!». С помощью сигареты вы всё равно по-настоящему не успокоитесь, а поступающий в организм никотин будет способствовать прогрессу диабета и его осложнений.

Контролируйте своё давление. Научно установленный факт, что повышенное давление может привести к нарушению углеводного обмена в организме. Сердечно-сосудистые заболевания и диабет очень тесно связаны друг с другом, поэтому чем лучше человек будет следить за своим давлением, тем надёжнее он сбережёт свои сосуды. При этом необходимо отметить, что практически любая болезнь может привести к нарушению обмена веществ в организме, в том числе и углеводного обмена. Собственно поэтому и нужно вовремя и правильно лечить все болезни. Это и будет лучшей профилактикой сахарного диабета.