

## Профилактика сахарного диабета

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?

### Что такое диабет



Наиболее актуальный вопрос для здравоохранения многих стран - это профилактика сахарного диабета. Памятка о болезни, распространение информации о причинах её развития - основные методы первичной профилактики. Так что же такое диабет?

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.

Сахарный диабет – одно из древнейших заболеваний на земле: еще во втором веке нашей эры греческие ученые описывали его симптомы. Первую степень диабета древние врачи были не в состоянии вылечить и пациенты умирали от диабетической комы, а вторую лечили теми же методами, что и сегодня: диета, физические нагрузки, лекарства растительного происхождения. К списку современных методов разве что добавились инъекции инсулина.

### Почему развивается сахарный диабет

Профилактика и лечение сахарного диабета, которым болеют миллионы людей во всем мире, до сих пор вызывают дискуссии у медиков, поскольку не придуман еще ни один действенный способ навсегда избавиться от этого заболевания. Конкретные факторы, которые влияют на развитие болезни, также не определены: как всегда, список очень длинный и наталкивает на мысль, что абсолютно любой фактор может вызвать прогресс диабета.

Диабет 1 типа – тяжелое заболевание, появлению которого больше всего способствует генетическая предрасположенность. Острые вирусные инфекции (например, краснуха), перенесенные в раннем детстве или во внутриутробном периоде, при наличии дополнительных негативных факторов также влияют на появление СД1. Огромное содержание нитратов в пище также способно разрушать инсулиновые бета-клетки и существенно влиять на уровень глюкозы в крови. Причиной развития болезни может стать неправильное введение прикорма для детей, провоцирующее повышенную нагрузку на поджелудочную железу.

Помимо этого, существует еще огромное количество предположительных причин, которые могут запустить диабетический процесс в организме человека.

### **Профилактика сахарного диабета 1 типа**



Чтобы до конца жизни не подсесть на инсулиновую иглу, лучше заранее позаботиться о здоровье собственной эндокринной системы. Но, к сожалению, профилактика сахарного диабета 1 типа как таковая не существует - наиболее вероятнее избежать 2 типа данного заболевания. Однако есть проверенные способы, помогающие отсрочить проблемы с сахаром в крови.

Человеку с высоким фактором риска необходимо избегать краснухи, эпидемического паротита, а также самых различных вирусов, в том числе гриппа и простого герпеса.

Грудное вскармливание ребенка необходимо осуществлять до полутора лет. Причем с самого раннего возраста необходимо объяснять своим детям, как вести себя в стрессовых ситуациях и как относиться к происходящим нежелательным событиям.

Также нужно исключить из рациона продукты с огромным количеством искусственных добавок и консервы. Эти рекомендации должны в обязательном порядке выполняться, если среди близких родственников человека есть больные диабетом 1 типа.

### Профилактика сахарного диабета 2 типа



Как и в случае СД1, СД2 вероятнее появится у того человека, у которого хоть один из родителей, братьев или сестер болен диабетом 2 типа. Профилактика сахарного диабета 2 типа, прежде всего, предусматривает сдачу анализов на уровень сахара в крови в течение каждых трех лет, особенно после преодоления возрастной отметки в 45 лет. Если обнаружить болезнь в самом зародыше, то есть все шансы сохранить своё здоровье.

Ожирение входит в список причин, из-за которых развивается диабет, поэтому контролировать вес, давать себе ежедневную физическую нагрузку жизненно необходимо. Лучшим ориентиром в определении идеального веса станет ИМТ (индекс массы тела).

Но сбрасывать лишние кило изнуряющими диетами не стоит. Просто необходимо пересмотреть состав рациона и все жирные, жареные, слишком острые продукты, а также консервы, кондитерские изделия заменить на более полезные – например, фрукты и овощи. Пищу стоит тщательно пережевывать, чтобы снять лишнюю нагрузку на органы ЖКТ. Принимать пищу необходимо не менее трех раз в день.

## Профилактика детского диабета



Профилактика сахарного диабета у детей поможет подстраховать и продлить жизнь своего ребенка. Дело в том, что у детей ввиду ускоренного обмена веществ и на фоне прочих факторов сахарный диабет если появляется, то развивается с разительной скоростью. Если у маленького ребенка или подростка вдруг будет обнаружен сахарный диабет, то почти в 90% случаев это будет СД1. При таком диагнозе инсулином придется пользоваться пожизненно.

Причем дети обладают таким потенциалом энергии, что долгое время не жалуются ни на какие подозрительные симптомы и выглядят достаточно здоровыми. Но однажды есть риск обнаружить ребенка без сознания из-за высокого уровня сахара в крови. Так что профилактика сахарного диабета у детей, прежде всего, заключается в периодических обследованиях, особенно если есть хотя бы один близкий родственник со схожим заболеванием. Малыша по возможности нужно оградить от всех инфекционных заболеваний. Но главное – это исключить из жизни ребенка серьезные стрессы (громкие скандалы в семье, агрессивные высказывания и действия в его адрес и т.д.).

## Профилактика женского диабета

По симптоматике и течению женский диабет от мужского мало чем отличается. Но профилактика сахарного диабета у женщин имеет, все же, свои особенности.

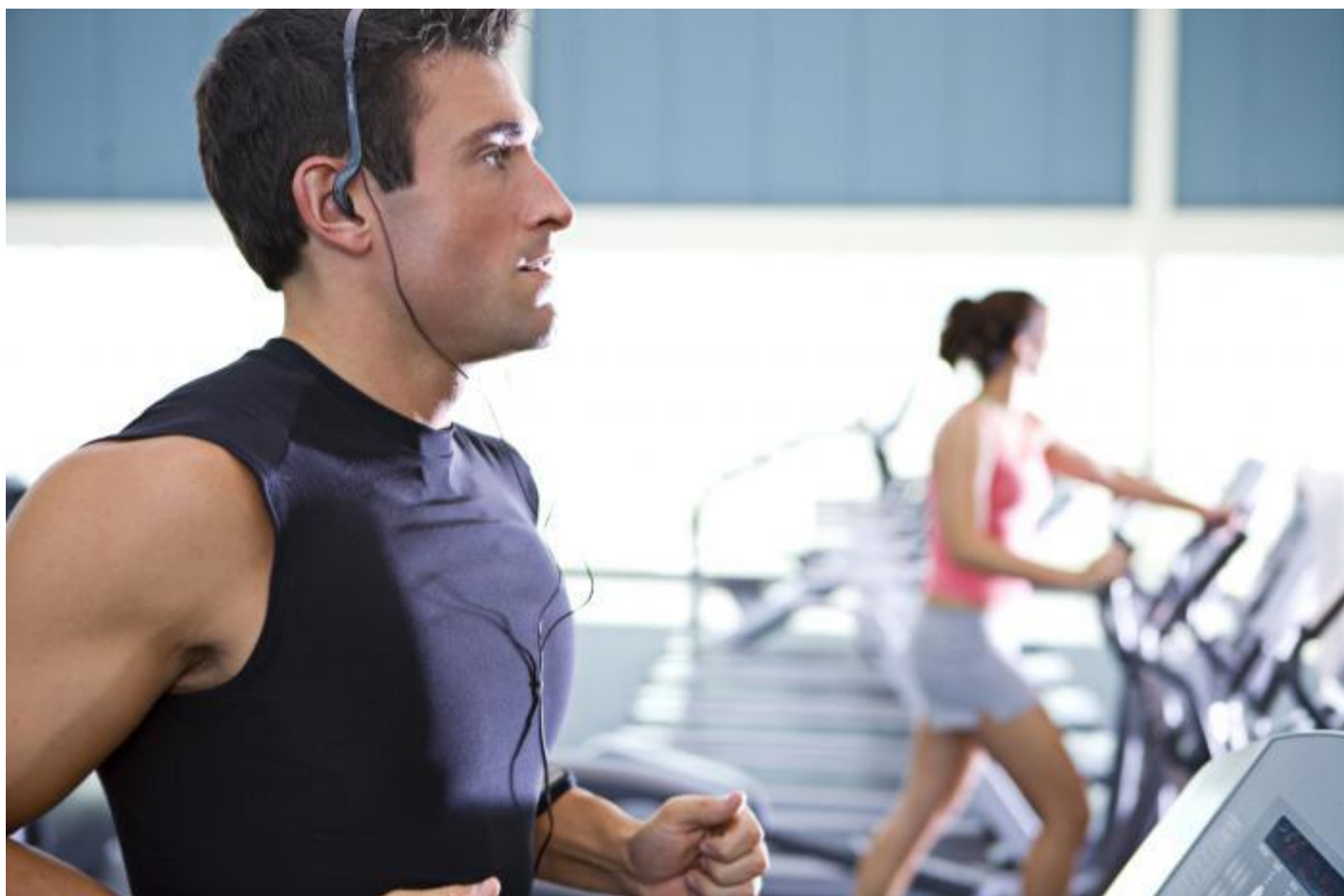
Во-первых, гормональные изменения происходят с женщинами практически постоянно (менструальный цикл, беременность, прием гормональных противозачаточных средств, климакс и т.д.), не всегда эти показатели остаются в пределах нормы. Гормональный дисбаланс в значительной мере влияет на работу эндокринной системы, поэтому осуществлять мониторинг этих процессов вместе с врачом-эндокринологом и гинекологом обязательно.

Во-вторых, профилактика сахарного диабета у женщин в обязательном порядке включает в себя контроль массы тела, потому что дамы набирают лишний вес в два раза быстрее, чем мужчины.



Особенно тщательно нужно следить за своим здоровьем во время беременности, потому что существует такое понятие, как гестационный СД. Гестационный сахарный диабет, как правило, возникает во время беременности и проходит после родов, но при неблагоприятных факторах может перерасти в СД2.

### Профилактика мужского диабета



Самая лучшая профилактика сахарного диабета у мужчин – вовремя обращаться к врачу при наличии даже нескольких характерных для диабета симптомов: частое мочеиспускание, сухость слизистых оболочек, неконтролируемая жажда и т.д. Но, как правило, мужчины игнорируют всё это и приходят к специалисту, только когда начинаются проблемы с эрекцией. Необходимо заранее позаботиться о своем здоровье и выделить время для занятий спортом, а также контролировать свой рацион питания.

## **Значение водного баланса для профилактики заболевания**



О восстановлении водного баланса говорят повсюду: в журналах, в умных телепередачах, но люди по-прежнему мало пьют обычную воду. Почему потребление воды так важно в случае с диабетом?

Дело в том, что при обезвоживании поджелудочная железа ограничивает ресурсы на выработку инсулина и кидает все силы на поддержание нормального водного баланса. В связи с этим может увеличиться сахар в крови даже у здорового человека. Но самый веский довод в пользу воды – это тот факт, что полное расщепление глюкозы возможно только при наличии достаточного количества воды в организме.

Важно употреблять именно обычную воду. Чай, кофе, пиво, квас и т.д. – это напитки, которые можно отнести к жидкому виду еды, они плохо справляются с функцией восстановления водного баланса.

### **Роль здоровой диеты в профилактике диабета**

Профилактика сахарного диабета отодвигается на дальний план, когда встает вопрос о соблюдении диеты. Все любят вкусно поесть, и часто пища, которую употребляет среднестатистический человек, содержит в себе мало чего полезного. От своих вредных гастрономических пристрастий отказаться сложно, но это просто необходимо: продукция, богатая консервантами, жирами, химическими добавками, буквально изнашивает поджелудочную и повышает

шансы человека заболеть сахарным диабетом в несколько раз. Профилактическая диета не подразумевает полный отказ от сахара, но имеет в виду, что человек не будет переедать, пищу будет принимать часто, но маленькими порциями, а также отдаст предпочтение фруктам и овощам.

Свежие фрукты, овощи и соки уже содержат в себе какую-то часть ферментов растительного происхождения, поэтому их переваривание снимает с органов ЖКТ лишнюю нагрузку. Особое предпочтение стоит отдать капусте, свекле, болгарскому перцу и редису.

### **Физическая активность и профилактика диабета**



Профилактика сахарного диабета не обходится без регулярных физических нагрузок. Более того, когда у человека уже диагностирован диабет, без занятий физкультурой ему никак не обойтись, потому что это один из самых эффективных способов бороться с излишками сахара в крови.

Большой плюс физических нагрузок – это потеря лишнего веса, но спорт входит в ряд профилактических мер против диабета не только поэтому: физическая активность выводит из крови лишнюю глюкозу.

Полчаса в день – это минимум, который нужно посвящать занятиям любым видом спорта или фитнесом. Не обязательно ходить в тренажерный зал, если вам это не по карману, или бегать по утрам, если вы любите подольше поспать – можно заняться в свободное время растяжкой, спортивной ходьбой, пилатесом, плаванием и т.д.

Самый простой способ оставаться в форме – это чаще гулять с друзьями, ходить как можно больше пешком, играть в подвижные игры с детьми.

## **Развитие стрессоустойчивости**

Медики в своей практике часто сталкиваются со случаями, когда стрессовая ситуация, которую слишком бурно переживал пациент, мгновенно запускала процесс развития диабета и приводила к диабетической коме. Наиболее свойственны такие ситуации для детей и очень молодых людей, которые еще не приспособлены к жизни и не научились правильно переносить стресс. Поэтому когда говорится, что профилактика сахарного диабета подразумевает под собой развитие стрессоустойчивости – это не просто слова, которые можно не принимать во внимание. На фоне сильной стрессовой ситуации можно не только заработать себе сахарный диабет, но и ускорить прогресс болезни в два, а то и в три раза.

Необходимо научиться правильно относиться к жизненным неудачам и потерям. Если человек отличается особой чувствительностью и восприимчивостью, стоит ограничить контакты с негативно или агрессивно настроенными людьми. Не стоит тешить себя иллюзиями, что никотин или алкоголь помогут справиться с психологическими проблемами, лучше больше уделять внимания саморазвитию.

### **Зачем постоянно наблюдаться у специалистов**

Первичная профилактика сахарного диабета всегда включает в себя своевременное прохождение обследований. Времени у работающего человека не так много, но всё же в его интересах хотя бы раз в три года сдавать анализ на гликемический индекс. В конце концов, последующая борьба с сахарным диабетом будет отбирать куда больше времени, чем обычная очередь к врачу.