

Международный день профилактики Диабета

Российская Федерация занимает четвертое место в мире по количеству пациентов с сахарным диабетом 2-го типа. В настоящее время в Российской Федерации зарегистрировано около 3 миллионов человек, больных СД. По оценке специалистов, на одного выявленного больного диабетом в России, приходится три - четыре, которые не подозревают об уже имеющейся у них болезни.

Сахарный диабет - хроническое заболевание, развивающееся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона поджелудочной железы в результате воздействия генетических и экзогенных факторов.



Нормальные показатели содержания сахара в крови:

- натощак в капиллярной крови- 3,3-5,5 ммоль/л;
- натощак в венозной крови- 3,3-6,1 ммоль/л;
- после приема пищи: до 7,8 ммоль/л.

Известны два основных типа диабета, которые различаются по причинам возникновения и методам лечения:

Признак	СД 1-го типа	СД 2-го типа
Для двух типов характерно высокое содержание сахара в крови		
<i>причины</i>	Разрушение бета-клеток поджелудочной железы	Нарушение действия инсулина
<i>Возрастная группа</i>	Обычно у детей и подростков, иногда у взрослых	Обычно у взрослых, изредка у детей и подростков
<i>Провоцирующие факторы</i>	Нарушение иммунитета, воздействия внешней среды (инфекции, стрессовые ситуации), наследственная предрасположенность	Пожилкой возраст, ожирение, наследственная предрасположенность
<i>Избыточный вес</i>	Обычно отсутствует	Обычно имеется (примерно у 80% больных)
<i>лечение</i>	Инсулин, регулярные физические нагрузки, медикаментозные препараты	Нормализация веса, планирование питания, физические нагрузки, инсулин
<i>Реакция на продолжительное голодание</i>	Гипергликемия, кетоацидоз	Уровень глюкозы снижается вплоть до нормы

Симптомы диабета:

- жажда, частое мочеиспускание,
- быстрая утомляемость и слабость,
- высокий уровень сахара в крови,
- онемение и покалывание в конечностях, судороги,
- медленное излечение от инфекционных болезней,
- кожный зуд



Причины, приводящие к диабету:

- наследственность-диабет первого типа наследуется с вероятностью 3-7 % по линии матери с вероятностью 10 % по линии отца

- ожирение-риск сахарного диабета повышается при окружности талии у мужчин больше 102 см, у женщин больше 88 см,
- заболевания поджелудочной железы,
- «городские факторы» - стресс, сидячий образ жизни, нарушение сна, неправильное питание.

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Бурятия» в целях профилактики диабета рекомендует:



- **правильное питание и достаточная физическая активность** (способствует снижению лишнего веса, снижению сахара в крови),

- При СД 2 типа + ожирение уделять физическим нагрузкам 150-250 мин в неделю (не менее 5 дней в неделю).

- При СД 1 типа и типа 2, получающие инсулин, уделять физическим нагрузкам не менее 3 дней в

неделю.

- **развитие стрессоустойчивости** (из-за гормонов стресса клетки организма устойчивы к инсулину и уровень глюкозы повышается, стресс- причина плохого сна, плохого питания);

- **соблюдение режима дня** (недосыпание увеличивает содержание гормона грелина, стимулирующего аппетит);

- **соблюдение здоровой диеты в профилактике диабета:**

- ✓ дробный прием пищи до 5 - 6 приемов в сутки,
- ✓ сбалансированный рацион питания по количеству белков, жиров, углеводов (соотношение 1:1:4), клетчатки и калорийности. Следует отдавать предпочтение нежирным сортам мяса, курицы, всем видам рыбы, яйцу, молочным продуктам,
- ✓ употребление кислых и кисло-сладких сортов фруктов и ягод (зеленые яблоки, красная смородина, клюква и др. содержащие меньше сахара), овощей (капуста, редис, перец).



Потребность в калориях индивидуальна и зависит от физической нагрузки, веса, возраста и пола,

- ✓ снижение потребления или исключение продуктов с легкоусвояемыми углеводами – мучные сдобные и кондитерские изделия, варенье, конфеты, шоколад, мёд, мороженое, напитки сладкие,
- ✓ поддержание нормального водного баланса, употребление обычной воды.
- ✓ Изменение состава потребляемых жиров для снижения риска атеросклероза: ограничение потребления насыщенных жирных кислот менее чем до 10% калорийности рациона (< 7 %, если ЛПНП > 2,58 ммоль/л), ограничение потребления полиненасыщенных жирных кислот (на их долю должно приходиться ≤ 10% общего количества калорий), рыба как минимум 2 раза в неделю,

-дополнительный прием поливитаминов,

- избавление от вредных привычек (курение, алкоголь).

Своевременное прохождение обследования и соблюдение несложных правил в профилактике диабета помогут сохранить здоровье Вам и вашим близким!

В рамках проведения мероприятий по профилактике Диабета с 24.11.2018г открыта «Горячая линия»: 8-3012-43-70-83 (с 09.00ч до 16.30ч).