Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Сахарный диабет (СД) - эндокринное заболевание, которое связано с нарушением обмена веществ, способности усваивать глюкозу, приводящее к повышению уровня сахара в крови. Оно диагностировано у более чем 100 миллионов человек по всему миру, и этот показатель растет с каждым годом. По статистике симптомы сахарного диабета у пожилых людей возрастом 60-65 лет выявляются у 9 из 100 зарегистрированных случаев, для лиц старше 75 – показатель возрастает до 23 %.

Различают 2 типа диабета. Первый или инсулинозависимый – обусловлен недостаточной выработкой эндокринными клетками инсулина. Это менее распространенная форма (до 15 %), которая часто диагностируется у детей и подростков. Второй или инсулинонезависимый – возникает при избыточных количествах гормона в организме. Он диагностируется в 80-90 % случаев. Патология характерна для лиц старше 40 лет.

Причины возникновения болезни.

Увеличение вероятности развития заболевания в зрелом возрасте в первую очередь обусловлено изменением метаболизма. Также значимой причиной развития СД является наследственная предрасположенность. Если в роду отмечались заболевания 2 типа, то необходимо следить за возможными симптомами диабета в пожилом возрасте.

Также в группу риска входят лица:

- Перенесшие инфекционные заболевания – вирусный гепатит, ветряная оспа, краснуха и подобные патологии могут стать «пусковым механизмом» для прогрессирования диабета;
- С излишней массой – чтобы уменьшить риск, врачи рекомендуют придерживаться диеты, соблюдать режим питания. Это поспособствует удалению накопившихся ненужных килограммов;
- Имеющие недуги поджелудочной железы – любые нарушения деятельности желез

внутренней секреции, панкреатиты обуславливают изменения обмена веществ и могут поспособствовать диабету;

- Регулярно переживающие стрессовые ситуации – патология второго типа развивается на почве сильной психологической трагедии, горя;
- С вредными привычками, такими как табакокурение и употребление алкоголя.

Профилактические мероприятия.

Чтобы предотвратить или приостановить течение диабета, важно придерживаться правильного режима питания, диеты. Специалисты рекомендуют кушать небольшими порциями 5 раз в день. Ужинать следует не позднее чем за два часа до сна.

В рацион вводятся: крупы, злаки, нежирные сорта рыбы и мяса, свежие овощи и фрукты, кисломолочные продукты. Исключить стоит сладости, полуфабрикаты, выпечку, фаст-фуд, жирное.

Не менее важны сбалансированные нагрузки. Они подбираются с учетом общего состояния здоровья пожилого человека, имеющихся противопоказаний. Хорошим вариантом могут стать прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, плавание. Также полезно выполнять утреннюю зарядку.

Симптомы диабета у пожилых людей неявно выражены, поэтому выявить их на ранних этапах не всегда возможно. Потерянное время чревато значительными осложнениями. Именно поэтому так важно следить за своим здоровьем, чутко реагировать на изменения общего состояния. При любых подозрениях на недуг лучше проконсультироваться с лечащим врачом.