

Автор: Отдел общественного здоровья, ГУ «Речицкий ЗЦГиЭ»



Сахарный диабет – хроническое заболевание, возникающее вследствие нарушения образования и/или действия инсулина в организме (нарушение углеводного обмена). При этом нарушается синтез инсулина в поджелудочной железе (диабет I типа), либо организм не способен эффективно использовать инсулин (диабет II типа).

Инсулин - гормон, который производится в поджелудочной железе и оттуда поступает в кровь. Задача этого гормона в том, чтобы связать чувствительные рецепторы на поверхности клеток и открыть проход для сахара (глюкозы), способствовать его проникновению в клетку и сжигать его внутри нее. Этот процесс необходим для обеспечения организма энергией.

Если по какой-то причине поджелудочная железа совсем не производит или производит недостаточно инсулина, то сахар не попадает в клетки, а скапливается в крови (уровень сахара в крови сильно повышается). Обеспечение организма энергией уменьшается, клетки тела как бы начинают “голодать”, организм ослабевает.

Факторы риска: генетическая предрасположенность (заболевание диабетом у близких родственников), стресс, чрезмерное употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, конфеты и т.д.), заболевания поджелудочной железы, малоподвижный образ жизни, перенесенные инфекционные заболевания.

К характерным симптомам повышения сахара в крови относят: чрезмерную жажду, сухость во рту, частые мочеиспускания, зуд и т.п. Ослабление организма проявляется в потере веса, плохом самочувствии, подверженности инфекциям, беспокойстве, раздражительности.

Осложнения диабета: падение зрения, сердечно – сосудистые заболевания, почечная недостаточность.

Хотя полное излечение сахарного диабета невозможно, существует эффективное лечение, направленное на профилактику прогрессирования заболевания и снижения риска развития осложнений.

Меры профилактики:

- предпочесть в питании цельнозерновые продукты;
- исключить из рациона продукты, содержащие трансжиры;
- оптимизировать двигательную активность;
- поддерживать в норме вес тела;
- отказаться от вредных привычек.

Если Вы заболели диабетом Вам необходимо:

- Принимать противодиабетические препараты, рекомендованные врачом;
- Посоветовавшись с врачом изменить режим питания;
- Вести здоровый образ жизни с достаточной двигательной активностью;
- Следить за своим весом;
- Контролировать содержание глюкозы в крови и моче.