

Профилактика сахарного диабета

Сахарный диабет — хроническое заболевание, характеризующееся абсолютным или относительным недостатком гормона инсулина и, как следствие, повышенным уровнем глюкозы в крови. При этом нарушаются все виды обмена веществ: углеводный, жировой, белковый, минеральный и водно-солевой.

Факторы риска развития сахарного диабета:

- **Наследственность.** Основной фактор риска при сахарном диабете 1 и 2-го типа.

- **Неправильное питание, ожирение.** Неправильное питание приводит к различным алиментарно-зависимым заболеваниям, в том числе к сахарному диабету (СД). Известно, что 80% больных ожирением имеют сахарный диабет. К счастью, физическая активность и здоровое питание могут помочь избавиться от лишних килограммов. Как результат, стойкое понижение уровня глюкозы в крови.

- **Заболевания поджелудочной железы.** Различные заболевания поджелудочной железы приводят к нарушению нормального функционирования органа, что, в свою очередь может спровоцировать развитие сахарного диабета.

- **Нервный стресс.** Нервный стресс может явиться толчком к развитию многих заболеваний, в том числе, СД. Следует контролировать себя и сохранять спокойствие. К тому же, стрессы влекут за собой подъем артериального давления и добавляют риски развития СД.

- **Вирусные инфекции.** Краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит и некоторые другие заболевания, включая грипп, повышают риск возникновения диабета. Обычно вирусная инфекция является «спусковым крючком» для лиц с предрасположенностью к СД.

80-90% больных сахарным диабетом, страдает от 2-го типа. Данный тип заболевания обычно развивается с возрастом, хотя в последнее десятилетие распространенность повысилась среди молодых людей. У больных СД 2 типа развивается относительная инсулиновая недостаточность. То есть поджелудочная железа вырабатывает достаточное количество гормона, но нарушена чувствительность клеток к инсулину. Как следствие, глюкоза не может попасть в клетки и проявляется высоким уровнем глюкозы в крови.

К профилактике СД относятся следующие меры:

- Лицам в возрасте 45 лет и выше, а также с наследственной предрасположенностью регулярно проходить обследование по определению глюкозы в крови.

- Здоровое питание. Крайне важно снизить вес диетотерапией, идеально - до нормальных значений (ИМТ=18,5-25). Диетотерапия, основанная на принципах рационального питания, способна снизить уровень глюкозы до приемлемых значений в зависимости от длительности и течения заболевания. Важно включать в рацион продукты с низким гликемическим индексом, при потреблении которых уровень глюкозы поднимается медленно.

- Физическая активность. Физическая активность — неотъемлемый компонент профилактики СД. Это могут быть пешие прогулки в быстром темпе, физические упражнения, танцы, плавание. Заниматься следует регулярно, постепенно увеличивая нагрузку. В день следует заниматься не менее 30 минут.

Жить, побеждая диабет!

Хотите внести в душу и радость, и разум, и покой и равновесие, тогда вперед – к достижению единой цели – Победить Диабет. Наше здоровье – это самое дорогое, что у нас есть. Особенно остро это понимаешь, когда тебе ставят диагноз САХАРНЫЙ ДИАБЕТ. Появляется ощущение безысходности, какого-то полного провала и душевного кризиса. Но команда профессиональных велосипедистов с сахарным диабетом «TeamNovoNordisk» (команда Ново Нордиск) доказала на собственном примере, что это не так, и можно жить полноценной, мотивированной, счастливой жизнью, достигая своих личных целей, быть активным,

социально значимым и показывать пример другим. 5 октября 2014 года в г. Алматы прошла вторая велогонка «Тур Алматы - 2014», в которой приняли участие 20 команд из 17 стран мира. Общая протяженность велогонки «Тур Алматы - 2014» по дорогам южной столицы составила 186 км (6 кругов по 31 км каждый). Победителем «Тура Алматы 2014» стал казахстанский велогонщик из команды «AstanaProTeam», чемпион мира среди молодежи - Алексей Луценко. Чемпиона поздравил аким Алматы Ахметжан Есимов. Уникальность велогонки состоит в том, что в её состав входит первая в мире команда профессиональных велосипедистов «TeamNovoNordisk» (команда Ново Нордиск) из разных стран мира, все члены которой больны сахарным диабетом первого типа. Действительно, когда звучит диагноз «сахарный диабет» многие люди думают, что с этого момента им вынесен смертельный приговор. Спортсмены «TeamNovoNordisk» доказывают обратное, они обычные люди с диабетом, у которых есть очень сильное желание достичь самых высоких целей в жизни, несмотря на заболевание. Члены команды работают над собой, чтобы контролировать сахарный диабет, и посредством своих достижений и опыта надеются обучать, вдохновлять и поддерживать других людей, страдающих тем же неизлечимым заболеванием. Каждая велогонка – это возможность стать сильнее и показать всему миру, что даже несмотря на то, что у тебя есть это заболевание – диабет, это не причина отказываться от своей мечты. Команда «TeamNovoNordisk» является воодушевляющим примером для пациентов с сахарным диабетом в Казахстане в использовании велосипедного спорта для достижения одной единственной цели – улучшить как физиологическое, так и психологическое состояние здоровья, сделать человека сильнее и выносливее, ведь, как известно, регулярные физические нагрузки способны не только поддержать организм, но и являются необходимыми в борьбе с сахарным диабетом. Самое главное – не отчаиваться, а научиться управлять этим заболеванием. В данном случае как нельзя лучше подходят слова, которые можно адресовать каждому человеку с сахарным диабетом: «Ты не можешь вернуться назад и изменить свой старт, но ты можешь стартовать сейчас и изменить свой финиш».

Источник: www.dark-diabet.kz