Автор: admin
09.03.2012 10:48 -

Всемирный день борьбы с диабетом. Как не заболеть?

Диабет – заболевание обмена веществ, при котором в организме не хватает инсулина, а в крови повышается содержание сахара.

Эта болезнь пока не лечится, но поддается контролю. Диабет влияет на все системы организма, происходит нарушение их взаимодействия в обеспечении жизнедеятельности, организм перестает работать в нормальном режиме.

Почему же развивается диабет? На этот вопрос ответа пока нет, но многое ученым уже ясно. Так, риск заболеть диабетом может передаваться по наследству. Даже если среди близких родственников нет больных сахарным диабетом, возможность заболеть можно получить из предыдущих поколений.

Опасность заболеть сахарным диабетом возникает и под влиянием различных причин (вирусные заболевания, операции, сильный испуг). Способствуют развитию сахарного диабета недостаточная физическая нагрузка, избыточная масса тела, артериальная гипертензия, заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, несбалансированное питание с избыточным потреблением легкоусвояемых углеводов. Неправильное питание не является непосредственной причиной сахарного диабета, но часто становится тем фактором, который проявляет заболевание у людей, к нему предрасположенных, или утяжеляет его течение, а может и способствовать возникновению различных осложнений.

Сахар в крови необходим, так как с помощью крови он несет клеткам энергию, которая вырабатывается при его расщеплении. Для того, чтобы глюкоза проникла в клетки, нужен гормон инсулин – он является ключом, отпирающим клеточную стенку и пропускающую глюкозу внутрь. Если этого не, происходит, сахар накапливается в крови, а клетки не получают питание.

Диабет бывает двух типов: инсулинозависимый диабет, диабет 1-го типа, и инсулиннезависимый диабет, диабет 2-го типа.

Инсулинозависимый диабет обусловлен поражением поджелудочной железы – органа, вырабатывающего инсулин.

При инсулиннезависимом диабете поджелудочная железа работает нормально, но глюкоза в клетки не поступает, так как инсулин вырабатывается в недостаточном количестве или не соответствующего качества. Разные клетки в разной степени усваивают глюкозу, поэтому заболевание протекает легче. Болезнь появляется задолго до того, как становятся заметными первые признаки, и больной долгое время не подозревает о ней.

О заболевании знали еще древние врачеватели в Египте, Индии, Риме. Сахарный диабет – проблема всех возрастов и стран. В последнее время количество больных сахарным диабетом неуклонно растет.

Раньше диабетом болели в основном пожилые и социально неблагополучные люди. Теперь болеет население всех возрастов, но в основном люди среднего возраста, которые подвержены постоянным стрессам. Эмоциональные всплески связаны с интенсивным выбросом гормонов, а потом в организме наступает истощение, опустошение. Частое повторение таких ситуаций может привести к развитию сахарного диабета.

Болеют люди с неблагоприятной наследственностью, имеющие больных родственников, страдающие воспалением поджелудочной железы. Группы риска – люди с избыточным весом (среди них процент заболевших в три раза выше). Если ваши лишние килограммы прочно удерживаются в области талии, то риск налицо. Разделите объем талии на объем бедер. Если получена цифра больше 0,95 (для мужчин) и 0,85 для женщин, есть повод беспокоиться.

Не стоит радоваться рождению детей с массой тела более четырех килограммов, они заведомо относятся к группе риска, и родители должны это помнить.

Сахарный диабет является неизлечимым заболеванием, поэтому так важно проводить его профилактику, а при появлении первых симптомов обращаться к эндокринологу. Болезнь требует контроля и продуманного подхода на протяжении всей жизни. Для

больного главное – научиться с помощью врача управлять диабетом, чтобы недуг не мешал жить нормально. Чем больше человек знает о болезни, тем лучше осваивает элементарные приемы контроля за своим состоянием и грамотно корректирует с помощью диеты уровень сахара в крови.

Признаки скрыто протекающего заболевания – фурункулез, долго не заживающие раны, зуд промежности, различные высыпания на коже, пародонтоз. При проявлении любого из указанных симптомов лучше, не откладывая, обратиться к врачу.

Кроме того, должны насторожить быстрая утомляемость, слабость, жажда, обильное питье и мочеотделение, похудение. Если своевременно не будет проведено необходимое лечение, у больного могут появиться осложнения, порой угрожающие жизни (диабетическая кома). Запущенная болезнь нередко приводит к раннему поражению сосудов глаз, почек, сердца, нижних конечностей, нервной системы. Поражение этих органов в дальнейшем требует длительного лечения и приводит не только к временной, но и к стойкой потере трудоспособности. Узнав о болезни, не стоит первым делом обращаться за помощью к знахарям, искать радикальное чудодейственное исцеляющее средство и верить в абсурдные методы лечения.

Как это ни банально звучит, но лучшая профилактика диабета – это здоровый образ жизни. Это, прежде всего, рациональное полноценное питание, чистый воздух, здоровый сон, ношение натуральной одежды, соблюдение гигиены, отсутствие эмоциональных перегрузок, отказ от искусственных стимуляторов (сигареты, алкоголь), регулярные физические нагрузки, закаливание и профилактические обследования.

Все это способствует сохранению здоровья и полноценной жизни.

Автор - **Лилия Шельмина**
Источник