

КАК ЖИТЬ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Рассказывает заведующая эндокринологическим отделением ОКБ Людмила Радионова

Сахарный диабет является одним из наиболее распространенных хронических заболеваний. Количество заболевших ежегодно прогрессивно растет, приобретая масштабы неинфекционной эпидемии.

При этом заболевании повышен уровень сахара (глюкозы) в крови. Наибольшую тревогу вызывает сахарный диабет 2 типа, на который приходится 90% случаев всего диабета. Сахарный диабет 2 типа может длительное время протекать бессимптомно. Хотя глюкоза является главным источником энергии нашего организма, ее постоянно повышенный уровень вызывает изменения в сосудах и риск развития таких осложнений как инсульты, инфаркты, почечная недостаточность, слепота, поражения ног и другие.

- Эти осложнения не являются обязательными, их развитие может быть полностью предотвращено. Лечение СД направлено на достижение максимально близких показателей глюкозы крови, профилактику развития осложнений - говорит зав. эндокринологическим отделением Омской областной клинической больницы Людмила Радионова.

Как узнать, что у вас сахарный диабет?

Следует обратить внимание на факторы риска. Если кто-то из родных болен сахарным диабетом, если имеются избыточный вес, ожи-

рение, артериальная гипертензия, а у женщины во время беременности выявлялись нарушения углеводного обмена, - необходимо контролировать уровень глюкозы крови (причем не только натощак, но и после еды), регулярно проходить диспансеризацию.

Чтобы избежать развития осложнений, следует выполнять рекомендации врача, вести здоровый образ жизни. А это прежде всего правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек.

В первую очередь необходимо снизить массу тела. Людей с избыточной массой тела при СД 2 типа подавляющее большинство. Именно лишний вес мешает собственному инсулину человека действовать эффективно, вследствие чего уровень глюкозы в крови остается высоким. Поэтому снижение веса является непременным условием рационального лечения. Часто похудение всего на 4-5 кг значительно снижает уровень глюкозы в крови. Чтобы добиться снижения веса, необходимо соблюдать правила низкокалорийного питания. Самыми калорийными в пище являются жиры, поэтому наиболее действенным способом снижения калорийности будет снижение содержания в пище жиров.

Белковых и углеводистых продуктов следует съедать вдвое меньше, чем обычно, то есть половину своей привычной порции. Зато есть ряд продуктов, которые ограничивать не нужно: это овощи.



Питаться лучше небольшими порциями, 5-6 раз в день. Из напитков выбираем чай, кофе без

сахара и сливок, минеральную воду, газированные напитки на сахарозаменителях (с надписями «лайт» или «диет»).

После дачи покупайте велотренажер

Регулярные физические упражнения легкой и умеренной интенсивности должны стать привычкой. Если человек начинает с нуля, их продолжительность возрастает постепенно, с 10 до 45-60 минут.

Почти для всех пациентов доступны ходьба, плавание, занятия на велотренажере или поездки на обычном велосипеде. Дачно-огородные работы также могут считаться нагрузками легкой и умеренной интенсивности. При этом важна регулярность физических нагрузок, не реже 3 раз в неделю. Интенсивность двигательной активности определяется индивидуальными возможностями человека, выраженностью сопутствующих заболеваний.

Конечно, не для каждого человека сочетания диеты и физической активности бывает достаточно, чтобы поддерживать нормальные показатели глюкозы в крови, особенно при длительном течении диабета. В таких случаях назначаются лекарственные препараты, в том числе инсулин.

ПОМНИТЕ: наибольшего успеха в жизни с диабетом достигают обученные люди, принимающие активное участие в контроле заболевания!

