

Всемирный день борьбы с диабетом

Всемирный день борьбы с диабетом (World Diabetes Day) был введен в 1991 году Международной диабетической федерацией (International Diabetes Federation, IDF) и Всемирной организацией здравоохранения (World Health Organization) в ответ на угрозу возрастания заболевания диабетом во всем мире.

В январе 1922 года молодой канадский ученый Фредерик Бантинг (Frederick Banting) впервые в истории спас жизнь, сделав инъекцию инсулина 14-летнему мальчику, страдавшему тяжелой ювенильной формой сахарного диабета. Вместо того, чтобы получить патент на инсулин и впоследствии сказочно разбогатеть, Бантинг передает все права Торонтскому университету. В дальнейшем права на производство инсулина перешли к Канадскому совету по медицинским исследованиям, и в конце 1922 года новый препарат появился на рынке лекарств. Открытие Фредерика Бантинга и его коллеги Чарльза Беста (Charles Best) спасло жизнь миллионам людей.

14 ноября было выбрано в связи с тем, чтобы увековечить заслуги Ф. Бантинга, родившегося 14 ноября 1891 года.

Почему сегодня мы говорим о Сахарном диабете?

- Причиной возникновения одного из типов (типа 2) является беспечное отношение к собственному здоровью и образу жизни;
- Развитие заболевания приводит к необратимым функциональным и органическим изменениям;
- Сопровождается снижением качества жизни и её продолжительности, в следствии несогласованности во взаимодействии систем гомеостаза (само регуляции).

По прогнозам ВОЗ, в 2030 году диабет станет седьмой по значимости причиной смерти.

Определение диабета.

Название болезни «диабет» приписывается знаменитому греческому врачу Аретею из Каппадокии, который практиковал медицину в первом веке нашей эры и верил, что диабет возникает из-за укуса змеи.

Сахарный диабет — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или, когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин (инсулин — это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови).

Сахарный диабет — это хроническое заболевание, которое ведет к расстройству обмена веществ и повышению уровня глюкозы в крови и моче из-за абсолютной либо частичной нехватки в организме гормона поджелудочной железы — инсулина.

Слово «диабет» в переводе с греческого означает «сифон», что символизирует обильное мочевыделение при неконтролируемом сахарном диабете. «Сахарным» диабет назван потому, что, моча при диабете сладкая из-за высокого содержания в ней глюкозы.

Пища попадает в организм, затем сложные углеводы перерабатываются в моносахар (в глюкозу) и при помощи инсулина (ключика) взаимодействует с клетками мышечной и жировой тканей, тканей печени.

Куда же попадает глюкоза, если инсулина нет и попасть в клетки она не может? Часть её вступает во взаимодействие с инсулиннезависимыми тканями, которые всасывают сахар из крови, невзирая на отсутствие инсулина. Прежде всего тканями поглотителями сахара выступают головной мозг, нервные окончания и нервные клетки и соответственно проявляется клиническая картина диабета.

Нормальные показатели глюкозы (сахара) крови на тощак

- из пальца – 3,3-5,5 ммоль,
- в плазме – 4,0 – 6,1 ммоль,

после приема пищи, как правило не должен превышать 7,8 ммоль.

Классификация диабета

1) Диабет 1-го типа

При диабете типа 1 (ранее известном как инсулинозависимый, юношеский или детский), для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Причина этого типа диабета неизвестна, поэтому в настоящее время его нельзя предотвратить.

Как правило, причиной диабета 1-го типа является аутоиммунная агрессия — разрушение иммунной системой клеток, вырабатывающих инсулин. Спровоцировать процесс может, например, перенесенная простуда — любой физиологический или психоэмоциональный стресс, но только при наличии генетической предрасположенности, повлиять на которую современная медицина не в состоянии.

Симптомы включают чрезмерное мочеотделение (полиурию), иногда уменьшение количества, выделяемой мочи (олигурию), жажду (полидипсию), постоянное чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость. Эти симптомы могут появиться внезапно.

Питание при сахарном диабете 1-го типа осуществляется с подсчетом хлебных единиц и (или) гликемического индекса.

Хлебная единица (ХЕ) — важное понятие для людей, которые болеют диабетом. Это мера, которая используется для оценки количества углеводов в продуктах питания. Говорят, например, «плитка шоколада 100 г содержит 5 ХЕ», т. е. 1 ХЕ — это 20 г шоколада. Или «мороженое пересчитывается в хлебные единицы из расчета 65 г — 1 ХЕ». Одна хлебная единица ХЕ считается равной 12 г сахара или 25 г хлеба.

В США и некоторых других странах 1 хлебная единица — это 15 г углеводов. Поэтому таблицы содержания ХЕ в продуктах у разных авторов отличаются. Сейчас стараются при составлении этих таблиц учитывать только углеводы, которые усваиваются человеком, а пищевые волокна (клетчатку) исключать.

Также используется гликемический индекс, который отражает скорости расщепления любого углеводсодержащего продукта в человеческом организме по сравнению со скоростью расщепления глюкозы, чей гликемический индекс принято считать за эталон (ГИ глюкозы = 100 единиц).

Если продукту присвоен низкий гликемический индекс, это значит, что при его употреблении уровень сахара поднимается медленно.

2) Преддиабет

Данное состояние характеризуется повышенным уровнем глюкозы в крови. Однако уровень глюкозы еще недостаточно высок для постановки диагноза «сахарный диабет».

Диагноз «преддиабет» ставится при:

- завышенных показателях уровня глюкозы в крови натощак (глюкоза в плазме крови натощак 6,1–6,9 ммоль/л);
- нарушении толерантности к глюкозе (глюкоза в плазме капиллярной крови через 2 часа после нагрузки глюкозой (тест на толерантность к глюкозе с 75 г глюкозы) — 8,9–12,1 ммоль/л (в венозной крови 7,8–11,0 ммоль/л);
- сочетании первых двух состояний.

Главной проблемой преддиабета является то, что он не имеет ярко выраженных симптомов. Однако в данной стадии может возникать незначительное проявление симптомов сахарного диабета 2 типа.

Если вовремя не диагностировать преддиабет, его наличие грозит развитием СД 2.

При своевременном выявлении преддиабета пациентам назначается специальная диета, существенно корректируется их образ жизни. Подобные меры могут отсрочить или даже предотвратить развитие сахарного диабета 2 типа.

3) Диабет типа 2

Диабет типа 2 (ранее именуемый инсулиннезависимым или взрослым) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Диабет типа 2, которым больны 90% людей с диабетом в мире, в значительной мере является результатом избыточного веса и физической инертности.

Благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела и воздержанию от употребления табака можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом второго типа.

Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета типа 1, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, уже после возникновения осложнений.

Помните! Не допустить развития инсулин резистентности (нарушения взаимоотношений инсулина и рецепторов) гораздо проще, чем вернуть тканям способность взаимодействовать с инсулином.

4) Гестационный диабет

Гестационный диабет является гипергликемией, которая развивается или впервые выявляется во время беременности. Женщины, имеющие такую форму диабета, имеют также повышенный риск осложнений во время беременности и родов. У них также повышен риск заболевания диабетом 2-го типа позднее в жизни.

Чаще всего гестационный диабет диагностируется вовремя пренатального скрининга, а не на основе сообщаемых симптомов.

Осложнения сахарного диабета

Сильнее всего на фоне сахарного диабета страдают кровеносные сосуды и нервы. Коварство всех сосудистых осложнений при сахарном диабете заключается в том, что не только начальные, но и более зрелые стадии осложнений не проявляют себя.

Нередко, (особенно в случае диабета второго типа) появление осложнений является первым проявлением диабета у пациентов, прежде ничего не знавших о своей болезни. В результате поражения сосудов и нервов развивается:

- Ретинопатия - поражение сетчатки глаз (ухудшение зрения вплоть до слепоты);
- Нефропатия – поражение мелких сосудов почек (почечная недостаточность, гипертония);
- Ишемическая болезнь сердца и сердечная недостаточность;
- Сосудистые заболевания головного мозга (инсульты);
- Трофические язвы, за счет нарушения кровоснабжения кожи;
- Снижение иммунитета (нарушение функций лейкоцитов);
- Нейропатия – поражение периферических нервов (слабость, уменьшение чувствительности и боль в ногах и руках, параличи);
- Диабетическая стопа.

О профилактике диабета

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания диабета типа 2. Чтобы способствовать предупреждению диабета типа 2 и его осложнений необходимо следующее:

- Добиться здорового веса тела и поддерживать его;
- Быть физически активным — по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней;
- Придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;

- Воздерживаться от употребления табака — курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Физические нагрузки при сахарном диабете 2 типа

Регулярная физическая активность рекомендована всем больным сахарным диабетом. Одно «но» — необходимо учитывать состояние больного, а также наличие сопутствующих заболеваний и хронических осложнений, от которых зависят вид, интенсивность и объем физических нагрузок.

При стабильном течении сахарного диабета **МОЖНО** заниматься пешим туризмом, играми с мячом, бадминтоном, гимнастикой, плаванием, катанием на велосипеде, коньках и лыжах (на короткие дистанции) и другими видами любительского спорта. Хорошо, если это будут командные, парные виды физической нагрузки, проходящие под руководством тренера.

Только сочетание диеты, медикаментов (если они назначены) и физической активности поможет осуществлять эффективный контроль веса и уровня глюкозы в крови.

Во время физических упражнений или занятий спортом в организме больного сахарным диабетом:

- Повышается чувствительность к инсулину;
- Сжигается избыток жировых отложений;
- Увеличивается мышечная сила, плотность и сила костей;
- Снижается артериальное давление;
- Улучшается циркуляция крови;
- Снижается уровень «плохого» холестерина и повышается уровень «хорошего», защищая тем самым от заболеваний сердца и кровеносных сосудов;
- Повышаются энергия и работоспособность;
- Проходят состояния напряжения и беспокойства.

Простые способы как можно увеличить свою физическую нагрузку:

- Ходите по лестнице вместо того, чтобы подниматься лифтом;
- Проходите часть пути на работу или с работы пешком;
- Выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше;
- Вместо того, чтобы говорить с коллегами по телефону не поленитесь сходить к ним в «гости»;

- Во время обеда выходите из офиса и ходите пешком хотя бы часть времени, отведенного на обед;
- Ходите 30-50 минут в день;
- По возможности ведите записи, хотя бы в течение нескольких дней, это поможет Вам увидеть свою реальную двигательную активность

Видеоматериалы о диабете:

- Всё о диабете - https://www.youtube.com/watch?v=4xevHTMptZc&list=PLnb-y8hbA9VEvNteCUT61wjE_4Bfmgsp
- Профилактика диабета - питание <https://www.youtube.com/watch?v=ciPXLDPDaAg>