

ПРАВИЛА ЖИЗНИ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Проблема сахарного диабета становится все более серьезной: по данным ВОЗ, за период с 1980 по 2014 г. количество людей, страдающих диабетом, выросло со 108 миллионов до 422 миллионов.

Большинство диабетиков страдают диабетом 2-го типа. Заболевание развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Большинство людей с таким диагнозом старше 40 лет.

Мы поговорили с заведующей лабораторией возрастных метаболических эндокринных нарушений Российского геронтологического научно-клинического центра РНИМУ имени Н.И. Пирогова Минздрава России **Екатериной Дудинской** о том, как вовремя обнаружить болезнь и как жить с этим диагнозом.

КАКИЕ СИМПТОМЫ ДОЛЖНЫ ПОСЛУЖИТЬ ПРИЧИНОЙ ДЛЯ ВИЗИТА К ВРАЧУ?



Сахарный диабет 2-го типа – коварное заболевание, которое далеко не всегда имеет клиническую симптоматику. Иногда его **обнаруживают случайно** при подозрении на другую патологию. Очень часто диабет диагностируется, когда случились его осложнения – **инсульт или инфаркт**.

Особенно тяжело выявить диабет у пожилых, так как даже **появление специфических симптомов (ухудшение зрения, общая слабость и т.д.)** люди списывают на преклонный возраст.

При хронической гипергликемии могут иметь место **жажда, снижение массы тела, плохое заживление ран**.

Я рекомендую всем пациентам после 40 лет проходить скрининг, который включает:

- Определение уровня глюкозы в крови (*укажет на работу инсулина в организме*)
- Определение гликированного гемоглобина (*покажет количество сахара в крови*)

О необходимых процедурах можно узнать у участкового терапевта.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ ПОСТАНОВКИ ДИАГНОЗА?

После постановки диагноза необходимо **обратиться к эндокринологу**, который назначит лечение.

ВОЗ также рекомендует **сдавать анализы** на содержание липидов в крови для регулирования уровня холестерина и **делать скрининг** с целью выявления ранних признаков болезней почек, связанных с диабетом.



КАК НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ?



Профилактика диабета включает **коррекцию факторов риска**, к которым относятся курение, ожирение, малоподвижный образ жизни, повышенное артериальное давление.

Употребление рафинированных углеводов (сахар, мед, джемы и т.д.) и **насыщенных жиров** должно быть **снижено до минимума**. Норма сахара по меркам ВОЗ – 2 чайные ложки в день вне зависимости от возраста.

Среди других продуктов, потребление которых рекомендуется **ограничить**, – **жирное мясо, пакетированные соки, выпечка**. Основу рациона должна составлять клетчатка, кисломолочные продукты, рыба. **Алкоголь** тоже **необходимо свести к минимуму**, ведь его потребление повышает аппетит и может способствовать перееданию.

Физическая активность улучшает процессы метаболизма и повышает чувствительность тканей организма к инсулину. Старайтесь больше ходить, делать зарядку. ВОЗ рекомендует уделять этому как минимум 30 минут в день, больше – в ситуациях, когда нужна коррекция веса.

Присмотритесь к **скандинавской ходьбе** – этот вид спорта набирает популярность, в том числе среди старшего поколения.

НУЖНО МЕНЯТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПОСТАНОВКИ ДИАГНОЗА?

Помните, сейчас сахарный диабет второго типа – полностью контролируемое заболевание, при котором можно вести полноценный образ жизни без сильных ограничений. Главное – **принимать лекарства** в случае, если их прописал врач. Без терапии возможно развитие осложнений в различных локализациях – проблемы с зубами, зрением, ухудшение работы почек.

Если врач позволил обойтись без медикаментов – замечательно, просто **следите за образом жизни и рационом питания**.

Сейчас лечение диабета очень эффективное, поэтому сильно менять жизнь пациентам не приходится: можно путешествовать, заниматься огородом, много времени проводить с семьей и не чувствовать себя нездоровым.

