



Что надо знать о сахарном диабете. Профилактика, питание, риски и осложнения

Сахарный диабет (СД) – серьезная патология, для которой характерно хроническое нарушение обмена веществ в организме. Коварство болезни в том, что она может достаточно долго ничем себя не выдавать, находясь в дремлющем состоянии. Нередки случаи, когда заподозрить, что у человека развился сахарный диабет, может даже не эндокринолог, а, например, окулист при осмотре глазного дна.

Существует ряд признаков, характерных для сахарного диабета: сильная жажда, частое мочеиспускание, сильное чувство голода, быстрая потеря веса, резкое ухудшение зрения, повышенная утомляемость и общая слабость, онемение и покалывание нижних и верхних конечностей, долго заживающие поражения кожи, зуд. Наличие этих симптомов – серьезный повод обратиться к врачу.

Профилактика сахарного диабета

Типы сахарного диабета

Самыми распространенными типами заболевания являются сахарный диабет 1-го и 2-го типов.

Сахарный диабет 1-го типа является аутоиммунным заболеванием, он характерен для детей и лиц молодого возраста.

Диабет 2-го типа диагностируется преимущественно у людей в возрасте старше 50 лет, и число таких пациентов растет из года в год.

Уровень глюкозы может изменяться каждые пять минут, что затрудняет диагностику. Поэтому наиболее информативным методом является анализ крови на гликированный гемоглобин (HbA1c). Он отражает уровень гликемии (уровня сахара в крови) в течение последних двух-трех месяцев.

Лечение сахарного диабета

Самоконтроль – залог успеха

Лечение сахарного диабета сегодня подразумевает обучение навыкам самоконтроля. Только тот человек, который вовлечен в систему управления своим заболеванием, способен принимать наиболее верные решения, касающиеся эффективного ведения своего диабета. Контроль уровня глюкозы имеет огромное значение в предупреждении осложнений сахарного диабета. К сожалению, невозможно единожды и навсегда подобрать схему приема препаратов, снижающих сахар, или дозы инсулина. Все это нуждается в постоянной коррекции, ведь жизнь полна неожиданностей и непредвиденных ситуаций, которые могут влиять на уровень гликемии.

Контролировать уровень сахара в крови важно, даже если вы здоровы. Если же показатели превышают норму, а тем более диагностирован сахарный диабет, следить за уровнем глюкозы жизненно необходимо.

Питание при сахарном диабете

Самоконтроль при сахарном диабете

Примерно 95% людей с сахарным диабетом 2-го типа имеют лишнюю массу тела или ожирение. Эффективность лечения заключается в том числе и в изменении образа жизни. Например, снижение массы тела на 10 кг в течение 3 – 6 месяцев приводит к улучшению метаболических параметров (глюкозы, артериального давления, уровня липидов). Как этого достичь?

Основа здорового питания – уменьшение калорийности и размера порций, разнообразие рациона, баланс углеводов, белков и жиров, а также соблюдение режима питания.

Диабетическая ретинопатия – частый спутник сахарного диабета.

Сахарный диабет может приводить к появлению изменений на сетчатке глаза – диабетической ретинопатии. Основные признаки заболевания – ухудшение зрения как вблизи, так и вдаль, причем очками скорректировать проблему не получается, появление одного или нескольких темных пятен в центральной зоне или искривление линий изображения. При прогрессировании болезни прогноз неблагоприятный – человека ожидает полная потеря зрения.

<https://24health.by/chto-nado-znat-o-saxarnom-diabete-profilaktika-pitanie-riski-oslozhneniya/>