

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, характеризующееся повышенным содержанием уровня глюкозы в крови (гипергликемия). В Белохолуницком районе зарегистрировано 676 пациентов, страдающих сахарным диабетом. За 2016 год впервые выявлено 38 случаев заболевания, в том числе 33 случая при проведении диспансеризации определенных групп взрослого населения

Диабет является результатом нарушения секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов. Хроническая гипергликемия при сахарном диабете сопровождается повреждением, нарушением функций различных органов, особенно глаз, почек, нервов, сердца, кровеносных сосудов.

Однако можно научиться управлять своим заболеванием и жить полноценной жизнью.

Как жить с диабетом?

Важно регулярно следить за содержанием глюкозы в крови и поддерживать ее на уровне, как можно более близком к целевому.

Для этого необходимо сделать несколько простых шагов к здоровому образу жизни:

- ** снижение избыточной массы тела
- ** здоровое питание
- ** регулярная физическая нагрузка
- ** отказ от курения
- ** умеренность в употреблении алкоголя
- ** соблюдение гигиены полости рта (пациенты с сахарным диабетом имеют высокий риск заболеваний зубов и десен).

А также:

- ** поддержание нормального уровня глюкозы крови, артериального давления, холестерина, гликированного гемоглобина (HbA1c) – соблюдение рекомендаций лечащих врачей;
- ** регулярный прием сахароснижающих препаратов (таблетированных препаратов и инсулина).

Кроме того:

- ** регулярно (не реже одного раза в 1-2 месяца) проходить осмотр эндокринолога (терапевта);
- ** регулярно (не реже одного раза в год) проходить осмотр окулиста, невролога (по показаниям), кардиолога (по показаниям), ангиохирурга (по показаниям);
- ** регулярно осуществлять самоконтроль уровня сахара крови (при помощи глюкометра), гликированного гемоглобина (HbA1c), артериального давления и холестерина.

Снижение избыточной массы тела

Если имеется избыточная масса тела, организм не может эффективно использовать инсулин. Это означает, что контроль сахарного диабета не может осуществляться должным образом.

Для снижения веса необходимо внести существенные изменения в рацион питания. Также будет полезным увеличение физической нагрузки. Не стоит падать духом, если снижение массы тела замедлится по истечении времени. Это довольно длительный процесс.

Польза снижения веса:

** способствует снижению артериального давления, уровня холестерина и глюкозы крови;

** улучшению контроля за течением сахарного диабета;

** возможно, Вы будете получать удовольствие от физических упражнений;

** Вы будете более уверены в себе.

Регулярная физическая нагрузка

Физическая нагрузка имеет очень большое значение для поддержания необходимого уровня сахара в крови и снижения риска осложнений диабета.

Перед тем как начать регулярные физические занятия, надо проконсультироваться со специалистом.

Польза физической активности

1) Предупреждает развитие или замедляет прогрессирование диабета 2 типа.

2) Помогает компенсировать диабет.

3) Предупреждает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

4) Способствует снижению уровня «вредного» холестерина.

5) Помогает контролировать артериальное давление.

6) Помогает снизить и контролировать вес.

7) Улучшает самочувствие.

Занятие физической активностью обязательно должно включать в себя: разминку, основную часть, разгрузку. Желательно заниматься не менее 5 раз в неделю по 30 минут.

Кроме того, увеличить физическую активность, не посещая спортивный зал, можно довольно просто, например: ходьба по лестнице вместо использования лифта, прогулка вместо использования транспорта, выход из транспорта раньше своей остановки, езда на велосипеде, бассейн.

Полезные советы:

➤ Каждый раз перед физическими упражнениями необходимо измерять уровень сахара крови. Перед физическими упражнениями необходимо перекусить в том случае, если:

- уровень сахара крови 3,5–8,0 ммоль/л;

- вы ввели инсулин.

- В том случае, если уровень сахара крови выше 15 ммоль/л, не рекомендуется заниматься физическими упражнениями.
- Всегда иметь при себе идентификационное медицинское свидетельство (например, карточка больного диабетом, специальный медальон или браслет).
- Всегда начинать с медленных упражнений. Не стремиться сделать слишком много упражнений в быстром темпе, даже если вы чувствуете, что способны на это. Нагрузку стоит увеличивать медленно, насколько позволяет физическая подготовка.
- Регистрировать прогресс: записывайте свои достижения в дневнике диабета.
- Приступать к физическим упражнениям через час-два после еды, чтобы сбалансировать прием пищи и физическую нагрузку.
- По возможности, заниматься физическими упражнениями ежедневно в одно и то же время. Для тех дней, когда регулярный график нарушается, необходимо составить специальный план приема пищи и лекарств.
- Всегда носить с собой продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы (сахар, сок, конфеты).
- Носить удобные носки из натуральных волокон и удобную, правильно подобранную по размеру обувь, которая позволяет коже дышать и хорошо поддерживает стопу.

** После упражнений: определите уровень сахара крови. Уровень сахара крови покажет необходимость увеличения или уменьшения количества пищи в следующий раз перед физическими упражнениями.

Помните, что уровень сахара может снижаться в течение нескольких часов после физических упражнений.

Здоровое питание

Рекомендации по здоровому питанию одинаковы для людей как с сахарным диабетом, так и без него:

- Регулярно употреблять в пищу продукты, богатые сложными углеводами (хлеб, макаронные изделия, лепешки из пшеницы твердых сортов, картофель, рис, злаки).
- Употреблять больше продуктов, богатых омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами (лосось, треска, пикша и другие виды рыб северных морей, растительные масла, орехи и семечки).
- Сократить употребление пищи богатой насыщенными жирами (мяса и молочных продуктов с высоким содержанием жира):
 - выбирайте постные куски мяса и обрезайте видимый жир
 - готовьте пищу на гриле, на пару, в микроволновой печи, методом варки или запекания вместо обжаривания на сковороде.

- Выбирать молочные продукты с низким содержанием жира (молоко жирностью не более 2,5% или обезжиренное молоко, диетический йогурт, творог жирностью 0-4%).
- Ежедневно употреблять овощи и фрукты (не менее 500гр в день).
- Внимательно изучать этикетки на продуктах с информацией о количестве белков, жиров и углеводов (нежирные продукты могут содержать большое количество углеводов).
- Исключить из рациона сахаросодержащие продукты – пирожные, шоколад, сладкую выпечку и т.д.
- Уменьшить употребление соли (до 2-3гр в день – это чайная ложка без верха), попробуйте поэкспериментировать с различными травами и специями в качестве приправ.
- Выпивать 1,5-2 литра воды в день.

Отказ от курения

Курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний и осложнений сахарного диабета.

Отказ от курения поможет сэкономить деньги и улучшить свою физическую форму и внешний вид.

Бросить курить нелегко, но есть методы, которые помогут в этом – обсудите возможность отказа от курения с лечащим врачом.

Умеренность в употреблении алкоголя

Употребление алкоголя людям с сахарным диабетом не запрещено, но важно следовать следующим рекомендациям:

- Для пациента с сахарным диабетом употребление алкоголя не должно превышать 1 стандартной единицы (что соответствует 350 мл пива, 150мл вина или 45 мл крепких напитков) в день для женщин и 2 стандартных единиц для мужчин.
- Принимать во внимание содержание углеводов в разных напитках. Некоторые виды пива с низким содержанием алкоголя содержат много углеводов.
- Алкоголь повышает риск развития гипогликемии (опасного снижения уровня глюкозы крови), поэтому важно употреблять закуски, содержащие углеводы, перед и во время приема алкоголя.
- Состояние гипогликемии может быть ошибочно принято за поведение опьяневшего человека и наоборот, поэтому, если алкоголь употребляется вне дома, обязательно иметь при себе документы о наличии сахарного диабета (специальная карточка).
- Смешивать алкоголь с соком для уменьшения риска гипогликемии.
- Проверять уровень глюкозы крови регулярно, а также перекусывать перед сном и измерять уровень глюкозы крови на ночь, так как риск развития

гипогликемии сохраняется в течении 24 часов после употребления алкоголя.

- Если измерение уровня глюкозы перед сном не представляется возможным, съесть кусочек хлеба или фрукт, чтобы уменьшить риск развития гипогликемии ночью и утром.

Поддержание нормального уровня глюкозы крови, артериального давления (АД), холестерина и гликированного гемоглобина (HbA1c)

Диагноз артериальной гипертензии устанавливается после неоднократного выявления у человека повышения АД (140/90 мм.рт.ст. и больше при последовательных измерениях в различной обстановке). При одновременном сочетании у человека повышенного АД и сахарного диабета риск развития сердечно-сосудистых заболеваний или осложнений возрастает в 4 раза по сравнению с теми, у кого имеется только одно из этих заболеваний. При регулярном контроле АД риск развития осложнений сахарного диабета можно снизить на одну треть.

В отдельных случаях повышенное АД можно снизить только с помощью изменения образа жизни. При необходимости врач назначит лекарственные препараты для снижения АД. Препараты следует принимать ежедневно. Нормализация АД не является поводом для отмены препаратов. Недопустимо прекращать прием или изменять дозировку рекомендованных Вам препаратов без консультации с врачом - это может привести к обострению болезни. Нельзя самостоятельно принимать дополнительные лекарственные препараты, не посоветовавшись с врачом. Некоторые препараты при прекращении их приема могут вызвать «синдром отмены» - значительное повышение АД и ухудшение самочувствия, а другие, при их взаимодействии, резко его снизить.

Целевой уровень артериального давления при сахарном диабете не более 130/80мм.рт.ст.

У многих людей с сахарным диабетом уровень холестерина и других жиров в крови повышен. Поскольку это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, важно регулярно проверять уровень холестерина крови. Сахарный диабет и высокий уровень холестерина увеличивают риск развития атеросклероза – заболевания, при котором жировые вещества крови откладываются внутри стенок кровеносных сосудов и постепенно делают их менее эластичными, просвет сосудов сужается, кровоток блокируется, а это может привести к ухудшению кровоснабжения различных органов (мозг, сердце, почки).

Проверяйте уровень холестерина не реже чем 1 раз в год.

Целевой уровень общего холестерина при сахарном диабете - не более 4,5 ммоль/л.

Контроль уровня глюкозы крови – неотъемлемая часть повседневного контроля Вашего состояния при сахарном диабете. Лечащий врач сообщит целевые показатели уровня глюкозы крови, которые будут являться оптимальными, учитывая возраст, длительность заболевания и наличие осложнений. Необходимо отмечать показатели сахара крови в дневнике самоконтроля.

Когда проводить измерение уровня глюкозы

- Перед каждым основным приемом пищи и перед сном
- Перед и после физических упражнений
- Если появились симптомы гипогликемии
- Чаще во время болезни (7-8 раз)
- Чаще, если наступила беременность (7- 8 раз и по показаниям)
- Иногда в 3-4 часа утра, чтобы убедиться, что нет гипогликемии по ночам
- Чтобы получить четкий суточный профиль уровня глюкозы крови надо проводить измерения ежедневно несколько раз в течение нескольких дней (5-6) – обязательно в одно и то же время дня
- При лечении некоторыми сахароснижающими препаратами может возникнуть необходимость проверки уровня глюкозы через 2 часа после еды
- Перед тем, как сесть за руль

Нормальный уровень глюкозы крови индивидуален для каждого пациента

Тест на гликированный гемоглобин (HbA1c) - это лабораторный тест показывает средний уровень глюкозы крови за последние 3 месяца.

У людей без сахарного диабета его значения составляют 4-6%.

Целевой уровень гликированного гемоглобина индивидуален для каждого пациента

Важно!

Соблюдать рекомендации по приему лекарственных противодиабетических препаратов, назначенных врачом (сахароснижающие препараты или инсулин), самостоятельно не отменять и не изменять дозировку.

Врач по медицинской профилактике КОГБУЗ «Белохолуницкая ЦРБ»
Ушакова Юлия Владимировна