



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ БОЛЬНЫМ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Что такое диабет?

Диабет – это распространенное состояние, характеризующееся высоким уровнем глюкозы (сахара) в крови. Он возникает в том случае, когда организм вырабатывает недостаточное количество инсулина или вырабатываемый инсулин работает неэффективно. Инсулин – это гормон, необходимый для контроля над уровнем сахара (глюкозы) в крови, а также для преобразования глюкозы в энергию. Существует 2 вида диабета.

Диабет первого типа

Диабет первого типа возникает, когда поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин совсем. Диабетом этого типа страдают в основном молодые люди, но он может проявиться в любом возрасте. Больным необходимы регулярные инъекции инсулина и соблюдение диеты.

Диабет второго типа

Более распространенным видом диабета является диабет второго типа. Он возникает в том случае, когда в организме вырабатывается некоторое количество инсулина, но его недостаточно или он работает неэффективно. Диабет второго типа обычно передается по наследству. Часто он возникает у людей с избыточным весом и лиц пожилого возраста. Больным следует придерживаться диеты, а в некоторых случаях также требуются инъекции инсулина.

Каковы последствия диабета

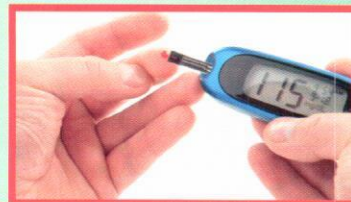
От диабета нет лекарства, но есть эффективная терапия. Ранняя диагностика заболевания важна для облегчения симптомов и снижения риска развития более серьезных проблем со здоровьем. Диабет может поражать сердце, глаза, почки, нервы и ноги. При правильно подобранном лечении риск развития данных заболеваний гораздо ниже. Поддерживая уровень сахара в крови как можно ближе к норме, а также постоянно следя за давлением и уровнем холестерина в крови, вы сможете чувствовать себя здоровым долгое время.

Как можно определить, есть ли у меня диабет?

Симптомы диабета являются результатом слишком высокого уровня глюкозы в крови. Диабет первого типа развивается очень быстро, и обычно симптомы очевидны. Диабет второго типа развивается гораздо более медленно, поэтому некоторые люди могут и не заметить наличия у них симптомов диабета.

Симптомы диабета

- Постоянная жажда.
- Вы больше ходите в туалет, особенно ночью.
- Потеря веса.
- Усталость.
- «Пелена» перед глазами.
- Постоянные простуды.





Что я могу сделать, чтобы остаться здоровым?

Лишний вес и малоподвижный образ жизни увеличивают риск развития диабета второго типа. Таким образом, вы можете сократить риск развития в будущем диабета второго типа, ведя активный образ жизни, правильно питаясь и поддерживая оптимальный для вас вес.

Если у вас диабет, придерживайтесь диеты и здорового образа жизни. Если вы принимаете лекарства или делаете инъекции инсулина, необходимо учитывать это при составлении диеты. Ваш врач сможет дать вам необходимые советы и поддержать вас в борьбе с болезнью. Вам необходимо также проходить регулярные обследования, чтобы выявить возможные сопутствующие диабету заболевания на ранней стадии и провести необходимое лечение.

Прочтите советы по правильному питанию и активному образу жизни.

Помните: не стоит пытаться менять все кардинально, лучше начать с небольших перемен.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Сбросьте лишний вес. Потеря веса снижает кровяное давление, уровень холестерина и глюкозы в крови.
- Больше двигайтесь. Выполняйте упражнения средней интенсивности не менее 30 минут в день. Увеличение физической активности помогает контролировать уровень сахара в крови.
- Бросьте курить. Курение особенно вредно для людей, страдающих диабетом, так как увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Правильно питайтесь (для дополнительной информации прочтите брошюру по правильному питанию).
- Сведите к минимуму употребление сахара. Нет необходимости отказываться от сладкого совсем, просто выбирайте напитки без сахара и используйте его заменители.
- Регулярно ешьте блюда, приготовленные из продуктов, содержащих крахмал: картофеля, круп, злаков, риса, а также изделия из макарон и хлеб.
- Ешьте больше фруктов, овощей и бобовых.
- Постарайтесь сократить употребление насыщенных (т.е. животных) жиров.
- Выбирайте обезжиренные молочные продукты, постное мясо, растительное масло, мягкие виды маргаринов.
- Ешьте меньше соли.
- Сведите к минимуму употребление алкоголя.
- Для получения более подробной информации свяжитесь с вашим врачом или диетологом.