

День здоровья.

Дата традиционно отмечается 7 апреля, однако каждый год её тема меняется. В этом году врачи выбрали тему сахарного диабета, как одного из наиболее распространенных и растущих заболеваний в мире.

ВОЗ выносит тему диабета, поскольку:

1. Эпидемия диабета стремительно нарастает во многих странах, причем особенно резкий рост документирован в странах с низким и средним уровнем дохода.
2. Значительную долю случаев заболевания диабетом можно предотвратить. Доказано, что простые меры по изменению образа жизни эффективно предотвращают или отсрочивают начало диабета 2 типа.
3. Диабет поддается лечению. Его можно контролировать и воздействовать на него, чтобы избежать осложнений. Расширение доступа к диагностированию, обучение правильному поведению и доступное в ценовом отношении лечение являются важными элементами ответных мер.

Диабет – хроническое заболевание, развивающееся от недостатка инсулина (гормона, регулирующего сахар в крови) в поджелудочной железе. При диабете 1 типа организм постоянно нуждается в инсулине, иначе гарантирован смертельный исход. При диабете 2 типа, который составляет 90% случаев, организм производит свой инсулин, но его слишком мало. Заболевание может вызвать инфаркт, инсульт, почечную недостаточность, слепоту и многое другое.

Профилактика (предупреждение) сахарного диабета заключается в устранении факторов риска данного заболевания. В полном смысле этого слова профилактики сахарного диабета 1 типа не существует. Диабет 2 типа у 6 из 10 пациентов с факторами риска можно предотвратить!

Так, несмотря на то, что уже есть специальные иммунологические диагностикумы, при помощи, которых можно еще у совершенно здорового человека выявить возможность возникновения сахарного диабета 1 типа на самых ранних стадиях, средств, препятствующих его развитию, нет.

Тем не менее, есть ряд мер, позволяющих существенно отложить развитие данного патологического процесса:

- предупреждение вирусных заболеваний (краснухи, эпидемического паротита, вируса простого герпеса, вируса гриппа);
- наличие грудного вскармливания от рождения ребенка до 1–1,5 лет;
- обучение детей правильному восприятию стрессовых ситуаций;
- исключение из употребления продуктов с разнообразными искусственными добавками, консервированных продуктов — рациональное (натуральное) питание.

Первичная профилактика сахарного диабета 2 типа должна исходить из факторов риска. Ими является возраст (> 45 лет) и случаи диабета в семье. В этой связи люди в возрасте 45 лет и старше должны в обязательном порядке регулярно (1 раз в 3 года) проходить обследование на определение уровня глюкозы в крови натощак и через 2 часа после еды (гликемический профиль).

Соблюдение данного правила позволит выявить развитие заболевания на ранних стадиях и принять своевременные меры, направленные на компенсацию сахарного диабета 2 типа.

Одно из самых значимых профилактических мероприятий — контроль массы тела и ее снижение при избытке! С этой целью всем людям, у которых индекс массы тела (ИМТ) превышает допустимые показатели, необходимо пересмотреть свой рацион питания, а также направить максимум сил на борьбу с гиподинамией (малоподвижным образом жизни) при помощи активных занятий спортом. Чем раньше будут приняты эти меры, тем больше шансов существенно отсрочить развитие сахарного диабета 2 типа.

Основные правила питания при борьбе с лишним весом:

1. Выделять для каждого приема пищи достаточное количество времени и тщательно пережевывать пищу.
2. Не пропускать приемы пищи. В день необходимо есть не реже чем 3–5 раз в день. При этом приемом пищи считается и фрукт, и стакан сока или кефира.
3. Не голодать.
4. Отправляясь в магазин за продуктами, поесть, а также составить список необходимых покупок.
5. Не превращать приемы пищи в награду и поощрение, не есть для улучшения настроения.
6. Настоятельно рекомендуется придерживаться правила — последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.
7. Ассортимент продуктов должен быть разнообразным, а порции небольшими. В идеале необходимо съесть половину от изначальной порции.
8. Не есть, если не голодны.

Огромную роль в борьбе с лишним весом играют и занятия спортом. Малоподвижный образ жизни неминуемо ведет к набору лишних килограммов. Каждому человеку необходимо как минимум три раза в неделю один час посвящать выполнению физических упражнений. Отличным способом поддержать мышцы в тонусе, а также заставить организм работать является утренняя зарядка. Она способствует быстрой активизации обменных процессов в организме, заставляя его активно расходовать поступающую в виде пищи энергию.

Ведущий специалист-эксперт Центрального территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Оренбургской области А.А. Маслова