

Что такое диабет и как следить за своим здоровьем

Что значит быть диабетиком



• Вы диабетик

Это означает, что содержание сахара в крови выше нормы. Самый важный вид сахара называется глюкоза. Содержание сахара в крови носит название «гликемия». Нормальный уровень гликемии находится в пределах от 70 до 125 мг/дл.

• Для чего нужен сахар в крови

Сахар, глюкоза, – это источник энергии, питающий мозг, мышцы, печень и другие органы. Это – то же самое, что бензин для автомобиля. Сахар вместе с белками и жирами содержится в большинстве продуктов питания, но его количество в каждом продукте свое.

• Почему вы стали диабетиком



Потому что сахар, который вы потребляете вместе с пищей, не усваивается организмом, а накапливается в крови. Чтобы сахар усваивался организмом, необходимо действие гормона под названием инсулин, который вырабатывается органом, называемым поджелудочная железа. Инсулин – это ключ, открывающий глюкозе (сахару) дверь, ведущую к тканям, поэтому он может служить в качестве источника энергии.

• Почему содержание сахара у вас в крови выше нормы

Диабет 2-го типа возникает по двум причинам:

- Органы не реагируют на инсулин и препятствуют проникновению глюкозы. Следовательно, глюкоза поступает в кровь, то есть повышается гликемия. Это заставляет поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина, чтобы глюкоза могла проникнуть в ткани.
- С возрастом поджелудочная железа устает и прекращает вырабатывать инсулин, поэтому глюкоза также может не поступать в ткани.

• Как можно понять, что вы стали диабетиком

Сначала вы ничего не замечаете, но когда содержание сахара в крови становится очень высоким, вы начинаете замечать, что чаще испытываете чувство голода и жажды или чаще мочитесь. Если содержание сахара в крови остается высоким в течение длительного времени, то возможно появление более серьезных проблем со здоровьем.

• Что может с вами произойти

Высокое содержание сахара в крови в течение длительного времени препятствует нормальной работе организма, может вызвать закупорку артерий, по которым движется кровь, и повредить нервы. Это может случиться в разных частях тела. Чаще всего поражаются:



- Сердце: сердце слабеет и даже, если артерии закупориваются, может развиваться инфаркт.
- Мозг: если артерии закупориваются, может случиться инсульт.
- Ноги и ступни: при закупорке артерий кровь не проходит, и при ходьбе у вас могут болеть ноги, ссадины легко инфицируются, из-за чего может возникнуть необходимость ампутации ноги. Поэтому очень важно ухаживать за ногами и содержать их в чистоте. Нужно каждый день проверять, не появились ли на ступнях ранки.
- Нервная система: могут возникать странные ощущения, некоторые части тела теряют чувствительность (как будто они сделаны из пробки) или же прикосновение к ним вызывает боль.
- Глаза: поражаются капилляры глаз, что может привести к слепоте.
- Почки: могут отказать.



Но всех этих осложнений можно избежать. Проблемы возникают тогда, когда человек не следит за уровнем гликемии в течение нескольких лет, а также, если есть другие факторы риска, как, например, высокое давление или курение. Если не удастся снизить уровень гликемии в крови (уровень сахара), могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем, которые вы не сразу заметите.

• И как можно этого избежать

Очень важно, чтобы вы постоянно помогали врачу бороться с вашим диабетом. Для этого:

- Ешьте только подходящие продукты питания. Ниже мы вам поясним, какие.
- Каждый день делайте физические упражнения. Пояснения следуют ниже.
- Ежедневно принимайте лекарства, назначенные врачом или фельдшером, если вам выписаны таблетки или инъекции инсулина для снижения уровня гликемии.
- Держите под контролем другие факторы, осложняющие течение диабета:
 - Следите за артериальным давлением, давлением крови.
 - Следите за уровнем холестерина, уровнем жиров в крови.
 - Не курите.
- Каждые 3-6 месяцев посещайте врача, чтобы он контролировал состояние вашего здоровья, мог следить за артериальным давлением, уровнем сахара и холестерина (по анализам крови), а также проверял, как вы принимаете лекарства.



Вам можно и нужно есть все, но только следите за количеством. Лучший напиток – это вода. Если вам назначен инсулин или таблетки, всегда следуйте рекомендациям врача или фельдшера.



• Если у вас излишний вес

Вам нужно сбросить лишний вес. Попробуйте есть меньше, чтобы снизить вес до нормального. Попробуйте есть понемногу несколько раз в день.

• Сахар, жиры и овощи

Сахар необходим для нормальной работы организма, поэтому его нельзя исключать из питания.

- Попробуйте есть меньше рафинированного сахара, поскольку он быстрее повышает уровень гликемии. Исключите сахар, мед, конфеты и пирожные, сладости, напитки с сахаром (прохладительные и подобные им) и мороженое.
- Можно потреблять легкие напитки (light).
- Ешьте меньше хлеба и мучных продуктов.
- Не ешьте много фруктов.
- Не злоупотребляйте «продуктами для диабетиков». В них нет глюкозы, но содержится другой тип сахара.
- Исключите животные жиры.
- Каждый день на завтрак, обед и ужин ешьте сырые овощи: салат, помидоры, сельдерей, капусту, лук и т.д.



• Приготовление пищи

- Ешьте продукты, поджаренные на небольшом количестве масла, приготовленные на пару, в духовке и вареные.
- Потребляйте меньше жареных продуктов, поскольку они содержат много жиров.
- Лучше готовить пищу на оливковом масле.
- При жарке не используйте одну и ту же порцию масла несколько раз (пережаренное масло закупоривает артерии и препятствует нормальной циркуляции крови).
- Готовьте и ешьте продукты с небольшим количеством соли.



• Если вы больны

Если вы заболели и не можете нормально питаться, помните, что надо пить больше жидкости. Нельзя есть макароны, рис, картофель или бобовые. Старайтесь пить молоко, есть йогурт и фрукты.



• Во время Рамадана

Вы можете не соблюдать Рамадан. Больные свободны от соблюдения Рамадана, поскольку если вы будете соблюдать пост, диабет может обостриться и есть опасность возникновения осложнений.

Если, несмотря на это, вы хотите соблюдать Рамадан, посоветуйтесь с врачом, потому что, если вы голодаете в течение дня и продолжаете принимать таблетки для снижения сахара или инсулин, у вас может опасно снизиться уровень сахара. Возможно вам придется принимать таблетки более слабого типа утром и вечером. Нужно избегать снижения уровня гликемии (гипогликемии), поскольку это вызывает серьезные проблемы.

Почему нужно делать физические упражнения

Во время физических упражнений ваш организм потребляет сахар и снижает гликемию. Если делать упражнения 4 или 5 дней в неделю, вы сможете лучше контролировать болезнь, может быть, вам снизят количество лекарств, и у вас будет меньше осложнений.



• Какие упражнения нужно выполнять

Те упражнения, которые вам подходят. Их длительность и интенсивность зависят от вашего возраста, физических данных и от назначенного лечения. Если у вас есть сомнения, обратитесь к врачу или фельдшеру.

Лучше выполнять умеренные и длительные физические упражнения, чем краткосрочные и очень интенсивные, требующие больших усилий. Лучше танцевать или гулять, чем играть в футбол. Великолепным физическим упражнением для большинства диабетиков являются прогулки быстрым шагом в течение часа каждый день. Также лучше подниматься по лестнице пешком, чем на лифте.

• Что нужно иметь в виду при выполнении физических упражнений



- Старайтесь выполнять физические упражнения не в одиночку.
- Если вам стало плохо или закружилась голова во время физических упражнений, остановитесь и отдохните, съешьте что-либо сладкое и сообщите кому-нибудь. Всегда носите с собой карамель, сахар или сладкий напиток.
- Надевайте хлопчатобумажные носки и удобную обувь перед тем, как выполнять любые упражнения.
- Не делайте упражнения, если у вас ранки на ступнях, и сообщите об этом врачу или фельдшеру, потому что в вашем случае повышена опасность внести инфекцию.
- После еды подождите 1 или 2 часа, прежде чем выполнять упражнения.
- Пейте воду во время и после выполнения упражнений.

Почему нужно принимать таблетки против диабета

Диабет 2-го типа возникает в связи с тем, что организм не реагирует на инсулин и глюкоза не проникает в ткани, или у вас не хватает инсулина. Существуют лекарства, позволяющие решить обе эти проблемы.

- Принимайте лекарство по предписанию врача или фельдшера, иначе болезнь может обостриться.
- Никогда самостоятельно не меняйте лекарства и не принимайте то, что назначено другим.



• Если вы чувствуете себя хорошо

Диабет никак не ощущается, и даже если вы чувствуете себя хорошо, вам все равно нужно принимать лекарства.

• Таблеток много разных...

Не исключено, что в зависимости от развития диабета вам придется ежедневно принимать много таблеток. Не прекращайте принимать лекарства без консультации врача или фельдшера.

• Если таблетки не помогают

Некоторые таблетки, предназначенные для лечения диабета, могут иногда вызывать излишнее понижение уровня сахара в крови (гипогликемию). Наиболее частыми симптомами являются помутнение зрения, дрожь, испарина, головокружение, чувство голода, головная боль, сердцебиение, помрачение сознания (человек не осознает, где находится и что делает). Если отмечаются какие-либо из этих симптомов и в это время вы не можете сделать анализ крови на сахар, съешьте что-нибудь сладкое и обратитесь к врачу или фельдшеру.

Если вы считаете, что таблетки вам не помогают, или замечаете что-то странное, посоветуйтесь с врачом или фельдшером, но не прекращаете лечение без консультации.



Почему врач назначил вам инсулин

Вам нужно принимать инсулин, потому что организм не вырабатывает инсулин в количестве, достаточном для проникновения глюкозы в ткани. Приходится делать инъекции инсулина, потому что он разрушается в желудке, а значит, его нельзя принимать орально.

• Инсулин – лекарство для лечения диабета

Инсулин является эффективным лекарством для лечения диабета. Иногда он просто необходим. Но он также бывает опасен, потому что может излишне снижать содержание сахара в крови (гипогликемия). Очень важно строго соблюдать рекомендации, которые вам дал врач или фельдшер. Если у вас возникли сомнения, проконсультируйтесь.

• Существуют различные типы инсулина

Существуют различные типы инсулина по силе и форме воздействия. Врач или фельдшер назначит тот, что лучше вам поможет в зависимости от уровня гликемии, от того, как вы питаетесь и какие физические упражнения выполняете. Не обменивайтесь инсулином с другими лицами. Принимайте инсулин в том количестве и в то время, как вам назначено.

• Если при приеме инсулина вы чувствуете себя плохо

Если, принимая инсулин, вы чувствуете себя плохо (головокружение, испарина, чувство голода), возможно, это связано с излишним снижением содержания сахара в крови (гипогликемия), что может быть очень опасно. Если в это время вы не можете сделать анализ крови на сахар, съешьте что-нибудь сладкое и обратитесь к врачу или фельдшеру.



На что еще нужно обращать внимание

Основная цель лечения диабета состоит в том, чтобы избежать осложнений и жить полноценной жизнью. Для этого важно по возможности поддерживать нормальное содержание гликемии и избегать других факторов риска, таких, как: высокое артериальное давление, высокий уровень холестерина, курение и/или излишний вес. Существуют эффективные лекарства, позволяющие поддерживать артериальное давление и холестерин в норме, но их нужно принимать ежедневно, без перерывов. Не исключено, что врач также назначит вам небольшие дозы аспирина, что помогает предотвратить заболевания артерий. Возможно, придется ежедневно принимать много таблеток для контроля диабета, артериального давления и холестерина. Эти лекарства необходимы. Не прекращайте принимать их.

• Повышенное артериальное давление

Более чем у половины диабетиков слишком высокое артериальное давление. Обычно гипертония не имеет симптомов. Повышение артериального давления влияет на артерии всего организма и вызывает осложнения (инфаркты, инсульты, слепоту, почечную недостаточность...).



- Необходимо снизить количество соли в пище.
- Нельзя потреблять соленые продукты питания.
- Старайтесь контролировать свой вес.
- Выполняйте больше физических упражнений.
- Каждые 4-6 месяцев посещайте врача или фельдшера для измерения артериального давления. Давление можно также измерить в аптеке или дома, если у вас есть аппарат. Старайтесь поддерживать давление ниже 130/85 мм ртутного столба.

• Холестерин

Приблизительно у половины диабетиков слишком высокий уровень холестерина. Это также не имеет симптомов и может быть обнаружено только в анализе крови. Высокий уровень холестерина вносит свой вклад в заболевание всех артерий организма и ведет к соответствующим осложнениям.



- Ваша пища должна содержать мало жиров, чтобы снизить уровень холестерина.
- Контролируйте свой вес. Тучность не благоприятствует снижению уровня холестерина в крови.

• Не курите

- Старайтесь поддерживать вес, соответствующий вашему росту и возрасту.

Диабет можно контролировать.

Следуйте советам врача или фельдшера и всегда принимайте лекарства так, как они вам назначены.

И вы тоже сможете успешно бороться с этой болезнью.