

УДК 616.4

Завьялова Я.С.

Дальневосточный Федеральный Университет, Школа биомедицины
Владивосток, Россия
E-mail: t9zyf@mail.ru

Богданова В.Д.

Дальневосточный Федеральный Университет, Школа биомедицины
Владивосток, Россия
E-mail: ha-lera@mail.ru

Научный руководитель: Кики Павел Федорович,
доктор медицинских наук, кандидат технических наук, профессор

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Аннотация

Сахарный диабет – заболевание, вылечить которое на текущий момент невозможно. Однако это совсем не значит, что с таким диагнозом нельзя прожить долгую жизнь. Основной проблемой диабета служат жесткие условия и пищевые ограничения, продиктованные болезнью.

Чтобы уберечь себя от опасного недуга, следует тщательно пересмотреть привычки и задуматься о том, насколько здоровым можно назвать ваш образ жизни и повседневный рацион питания. Пускай от диабета нельзя излечиться, существует ряд эффективных профилактических мер, позволяющих надежно оградить себя от развития болезни или возникновения тяжелых осложнений.

Ключевые слова:

Сахарный диабет, профилактика, гликемический индекс, группа риска

Насколько опасен сахарный диабет?

Данное заболевание коварно и развивается практически незаметно. Если не иметь привычки периодически проверять уровень сахара в крови, начало диабета можно легко упустить из вида. Значимость профилактических мер сложно переоценить, ведь рассматриваемый недуг способен привести к ряду серьезных осложнений, многие из которых представляют реальную опасность для жизни человека.

Диабет при острой клинической картине может приводить к фатальным последствиям, вплоть до необходимости ампутировать конечность. Причиной тому – поражение сосудов, трофические язвы и развитие гангрены.

Самыми распространенными причинами развития диабета служат:

- недостаток движения и физической активности;
- несбалансированный рацион питания (злоупотребление жирной пищей, приводящей к ожирению);
- увлечение сладким (газировка, сдоба, сладости и т.д.).

Известно, что избыточный вес служит первостепенной предпосылкой к развитию диабета II типа, так как ткани постепенно теряют чувствительность к инсулину. Если вы принадлежите группе риска по наследственному фактору, предпринимать профилактические меры по борьбе с болезнью необходимо с самых ранних лет.

Профилактика сахарного диабета

На первый взгляд, все довольно просто:

1. Необходимо стабильно удерживать вес в пределах нормы. О таком понятии, как диета, нужно забыть раз и навсегда. Диабет не терпит временных ограничений в рационе - от вредных привычек в питании потребуется избавиться на всю жизнь.

2. Привыкайте к движению и активности.

3. Противодействие заболеванию предполагает полный отказ от курения и спиртных напитков.

Если следовать данным правилам на протяжении 5-6 лет, вероятность заболеть диабетом снижается почти на 70 %.

Как грамотно выстроить рацион?

В первую очередь нужно существенно сократить присутствие в рационе легкоусвояемых углеводов с повышенным гликемическим индексом. К таковым продуктам относятся: сахар, сладкое (конфеты, пирожные, леденцы и т.д.), мучное, мед, сладкая газировка, пиво.

Гликемический индекс - показатель, который многие игнорируют. Разумеется, себе же во вред. Именно он демонстрирует скорость поступления углеводов из продуктов питания в кровь, в которой они трансформируются в глюкозу. Если гликемический индекс продукта высок, его относят к группе легкоусвояемых «вредных» («плохих») углеводов. Если же индекс низкий, углеводы усваиваются медленно и относятся к категории сложных («хороших»).

Как не поддаваться постоянным соблазнам? На самом деле, есть несколько эффективных методов в борьбе с искушениями. Перечислим советы, полезные не только для рациона:

- Если желание съесть что-нибудь сладкое не дает покоя, можно воспользоваться заменителями сахара. Откажитесь от конфет, особенно леденцов в пользу мармелада и пастилы. Наполните рацион медленными углеводами. При замедленном поступлении глюкозы в кровь повышается работоспособность поджелудочной железы, отвечающей за выработку инсулина. Следует употреблять в пищу рис, побольше овощей, крупу (гречневую, ячку овсянку, перловку), картофель, цельнозерновую муку, отруби, продукты с большим содержанием клетчатки (она способствует замедлению всасывания углеводов).

- Ешьте как можно больше органических овощей, не отказывайтесь от фруктов. С последними нужно быть несколько осторожнее - обращайте внимание на гликемический индекс (нежелательно увлекаться бананами, сухофруктами, виноградом, абрикосами).

- Сократите количество потребляемых животных жиров, их вполне можно замещать растительными. Вместо привычного сыра можно съесть тофу, а коровье молоко хотя бы изредка замещать рисовым, соевым, кокосовым или миндальным.

- Если любите мясо, привыкайте к постным сортам (куриная грудка, телятина). Когда готовите птицу, не забывайте снимать кожу.

- Лучшие блюда - отварные, приготовленные на пару, печеные и свежие. При жарке замените масло на растительный жир.

- К числу наиболее рекомендуемых продуктов относят капусту, бобовые. Из ягод высоко ценятся свойства черники. Она эффективно понижает концентрацию сахара в крови, секретирует инсулин и стабилизирует работу поджелудочной железы. Врачи настоятельно советуют включить в план питания лук, чеснок, зелень, сельдерей, фреши и смузи из овощей.

- Любителям кофе стоит заменить напиток на цикорий. Вместо черного чая лучше пить зеленый и травяной.

- Очень важно регулярно принимать витамины С и В, а также контролировать содержание цинка и хрома.

- Приемы пищи должны быть частыми (минимум 5 раз в день), а порции при этом небольшими. Так вы защищаете поджелудочную железу от перегрузки.

- Голодание не принесет никакой пользы. Вы лишь понизите уровень сахара в крови.

- Перед приемом пищи не помешает ответить себе на вопрос: «а голоден ли я?» Человеку свойственно путать чувство голода с жаждой.

- Не ешьте перед телевизором или компьютером - отвлекаясь на просмотр программ, вы непременно съедите лишнее.

- В процессе приготовления пищи мы часто поглощаем полноценные порции блюд. Следите за этим.

- Если чувствуете острое чувство голода, не набрасывайтесь на еду. Для начала потребите что-нибудь малокалорийное и легкое - яблоко, листья салата, кусочек ананаса. Можно отчасти утолить голод чаем с лимоном.

- Не поддавайтесь стрессам. Они могут приводить к серьезным срывам и перееданию.
- Проводите как можно больше времени на свежем воздухе.
- Следите за содержанием сахара в крови на регулярной основе, используя портативный глюкометр.

Измеряйте артериальное давление.

Сахарный диабет у детей: меры профилактики

К группе риска относят детей, родители и родственники которых страдают диабетом. Также профилактикой стоит заняться в отношении детей с ослабленным иммунитетом, высокой массой тела при рождении. Важнейшим фактором является наследственный.

Учитывайте, что любое инфекционное заболевание представляет для ребенка большую опасность. Если ребенок имеет генетическую предрасположенность к диабету и при этом заболел краснухой или паротитом, лечить его необходимо иммуномодуляторами и иными препаратами, укрепляющими иммунитет.

Первичной мерой профилактики диабета у малыша отказ от коровьего молока, если грудничок находится на искусственном вскармливании.

К факторам риска относятся:

- инфекционные заболевания (краснуха, цитомегаловирус, Эпштейна-Барра);
- дефицит витамина D, успокаивающего иммунитет и снижающего вероятность развития диабета I типа;
- раннее вскармливание ребенка коровьим молоком;
- потребление воды, содержащей нитраты;
- ранний прикорм зерновыми продуктами.

Заключение

Сахарный диабет - опаснейшее заболевание, с каждым годом получающее все более широкое распространение по всему миру. Проблема стала настолько острой, что специалисты ВОЗ были вынуждены причислить недуг к разряду эпидемий неинфекционного характера. Согласно данным исследований в области эпидемиологии, в России от диабета страдает порядка 8,5 миллионов граждан. Разумеется, данная цифра нестатична - напротив, она неуклонно растет.

Профилактика диабета - не способ, а скорее попытка оградить себя от опасной болезни. Пока медицина не шагнула еще дальше, нам остается надеяться только на собственную дисциплину и сознательность.

Список использованной литературы

1. Дедов И.И. Сахарный диабет у детей и подростков, М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007.
2. Кураева Т.Д. Иммунопатогенез и иммунотерапия сахарного диабета I типа. // Пробл. эндокринолог. - 1991. - Т.37, №1.
3. Мкртумян А.М., «Профилактика сахарного диабета типа 2»// доктор медицинских наук, профессор, ММА им. И. М. Сеченова, Москва.
4. Профилактика сахарного диабета в практической деятельности // Журнал «Современные проблемы науки и образования». – 2012. – № 3.
5. «Сахарный диабет. Диагностика. Лечение. Профилактика» // под ред. Дедова И.И. и Шестаковой М.В.

© Завьялова Я.С., Богданова В.Д., 2016