

ЖИЗНЬ С ДИАБЕТОМ

Правильное питание - основа образа жизни людей с диагнозом "сахарный диабет". Это наименее затратный и максимально эффективный способ чувствовать себя в тонусе. Тем более, правильное питание сегодня в моде. Изменение пищевых привычек тут же отразится на самочувствии. А **зафиксировать перемены поможет глюкометр** - несложный прибор позволяет экономить силы и время, не посещая поликлинику по несколько раз в день. Говоря коротко - лаборатория на ладони. Определять уровень глюкозы в крови лучше всего несколько раз в день - до и после каждого приема пищи, а также перед сном. Это позволит проанализировать уровень глюкозы в зависимости от употребляемых продуктов. Сколько раз в день и как именно пользоваться глюкометром, расскажет врач - в зависимости от типа диабета и стадии заболевания.

ПИТАНИЕ

Жизнь с диабетом может быть вполне комфортной. Однако необходимо соблюдать правила питания.

При диабете 1 типа важнее правильно рассчитать дозу инсулина. А вот при диабете 2 типа диета – это то, что будет с вами всю жизнь. Есть нужно часто и понемногу – 5 -6 раз в день. В том, что конкретно, поможет пищевой «светофор».

Итак, ЗЕЛЕНАЯ ГРУППА (без ограничений) – все овощи, кроме картофеля, кукурузы и зрелых бобовых; грибы; чай и кофе без сахара и сливок, минеральная вода, газированные напитки на подсластителях.

ЖЕЛТАЯ ГРУППА (можно понемногу): продукты, содержащие белки (нежирные мясо, рыба, молочка); медленно - усвояемые углеводы (картофель, кукуруза, зрелые бобовые, хлеб, макароны, крупы); фрукты (кроме винограда и сухофруктов); подсластители.

КРАСНАЯ (по минимуму): алкоголь; продукты, содержащие жиры (масла, майонез, жирное мясо, творог, сливки, сыр, копчености, колбасы, орехи, семечки; фруктоза, ксилит, сорбит; продукты, содержащие простые углеводы (сладости, выпечка, мороженое, шоколад, сладкая газировка, соки) А витамины? Нет данных, что какие-либо витамины и БАДы позволяют снизить риск осложнений. Но без традиционных комплексов, в том числе с витаминами В, не обойтись.

СОСТОЯНИЕ КОЖИ ПРИ ДИАБЕТЕ

Опасность такого заболевания, как сахарный диабет заключается в том, что его развитие серьезным образом отражается на состоянии всего организма человека. В первую очередь страдает кожный покров: кожа становится сухой, на

ней появляются микротрещины. Такая кожа уже не выполняет свои защитные функции и становится «входными воротами» для инфекции (бактериальной и грибковой) и аллергенов. Риск инфицирования при диабете в несколько раз выше, чем у здоровых людей, а уже образовавшиеся язвочки, гнойники, ранки заживают очень долго из-за нарушения кровообращения в мелких сосудах (микроангиопатии).

Главный способ избежать проблем с кожей – это поддержание уровня глюкозы в крови на уровне, близком к норме. А второй важный фактор – профилактика, тщательное соблюдение правил ухода за кожей. Ежедневная гигиена и внимательное отношение к состоянию кожи помогут и чувствовать себя лучше, и предотвратить развитие серьезных осложнений.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ДИАБЕТЕ

Необходим комплексный подход к лечению заболевания, надо уделять больше времени физическим нагрузкам, причем они должны быть аэробными. Не обязательно ходить в фитнес-клуб, но 20 минут 2-3 раза в неделю надо выполнять упражнения на силу и гибкость, а ежедневно – быстрая ходьба, пешие прогулки. Если есть ходить по лестнице – ходите, наконец, гуляйте с собакой, работайте на даче и дома. Хотите плавать – плавайте, хороши велосипедные прогулки. На все это не менее 5 раз в неделю надо тратить по полчаса. На отдыхе хороши боулинг и танцы.

При физической активности происходит увеличение чувствительности тканей к инсулину и активное расходование глюкозы в мышцах, приходит в норму АД, уходит плохой холестерин. Все это снижает вес, улучшает сон, уменьшает риск инфаркта миокарда, инсульта, ампутации ног. Меньше вес? Снизится доза инсулина и сахароснижающих препаратов. Больше того. Ваши кости и мышцы станут более крепкими. Вы будете чувствовать гибкость и легкость в вашем теле.

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПОЛОСТИ РТА ПРИ ДИАБЕТЕ.

Воспалительные заболевания полости рта являются шестым по распространенности осложнением диабета. Они являются причиной преждевременной потери зубов, проблем с нормальным питанием и значительного ухудшения качества жизни.

Одними из первых признаков сахарного диабета являются сухость и чувство жжения во рту, болезненность дёсен и медленное заживление даже небольших ранок на слизистой. Опухшие, кровоточащие дёсны – признак воспаления дёсен, которое встречается у больных диабетом в 2 – 4 раза чаще, чем у здоровых людей. А если сахар в крови повышен в течение долгого времени, разрушаются уже и ткани, удерживающие зуб в лунке, и развивается пародонтит. Более того, повышенный уровень глюкозы в крови приводит к

появлению глюкозы в слюне, что провоцирует усиленный рост болезнетворных микроорганизмов. Зубы разрушаются, а на слизистой, языке, деснах образуется белый налет – грибок (молочница).

ДИАБЕТ И ВОЖДЕНИЕ

Сахарный диабет - не противопоказание к вождению машины, разумеется, если вы не профессиональный автомобилист. Ограничения возникают при развитии осложнений: ретинопатии, приводящей к снижению или потере зрения, периферической полинейропатии – поражении нервных волокон ног с потерей чувствительности; при развитии синдрома диабетической стопы, когда нельзя напрягать ногу или в случае ампутации. Серьезная опасность – если возникают частые гипогликемии с потерей сознания. В этом случае вождение становится исключительно опасным и угрожает ДТП с тяжелейшими последствиями.

- ✓ Нужно контролировать уровень сахара в крови и в зависимости от этого действовать – если он низкий, съесть дополнительные углеводы;
- ✓ Перед поездкой никогда не вводите дозу инсулина, превышающую обычную. Строго соблюдайте привычную диету.
- ✓ Если ощущаете, что уровень сахара в крови падает, немедленно останавливайтесь и при необходимости купируйте гипогликемию. Двигаться дальше можно через полчаса.
- ✓ Если нет с собой глюкометра (а должен быть!), и стало хуже – остановитесь, съешьте сахара и дождитесь, пока симптомы пройдут. Обязательно держите сахар рядом, а пассажиры должны знать, где он.

<https://www.kp.ru/best/msk/diabet/zhizn-s-diabetom/>