

Всемирный День борьбы с сахарным диабетом

Всемирный День борьбы с сахарным диабетом был учрежден Международной диабетической федерацией совместно с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1991 году в ответ на обеспокоенность возрастающей частотой случаев заболевания сахарным диабетом (СД) в мире.

Всемирный День борьбы с сахарным диабетом проводится ежегодно в большинстве стран мира **14 ноября** – в день рождения канадского врача и физиолога Фредерика Бантинга, который вместе с врачом Чарльзом Бестом сыграл решающую роль в **открытии в 1922 году инсулина** — лекарства, спасающего жизнь людям, больным диабетом.

Колоссальные экономические расходы и социальный ущерб, связанные с ростом распространенности СД и диабетических осложнений, высокой инвалидизацией и смертностью при этом заболевании, послужили причиной принятия в декабре 2006 года Резолюции Организации Объединенных Наций (ООН), заявившей о всемирной угрозе СД и призывающей к развитию национальных программ по предупреждению, лечению и профилактике диабета и его осложнений. **С 2007 года Всемирный день борьбы с диабетом отмечается под эгидой ООН.**



Логотипом Всемирного дня диабета является синий круг. Во многих культурах круг символизирует жизнь и здоровье, а синий цвет обозначает небо, которое объединяет все народы, и цвет флага ООН. Синий круг — это международный символ осведомленности о диабете, означает единство мирового диабетического сообщества в борьбе с эпидемией диабета.

Целью мероприятия является повышение осведомлённости о диабете, также акцентирование внимания на образ жизни при сахарном диабете, а главное на том, как можно предотвратить развитие болезни. Этот день напоминает людям о проблеме сахарного диабета и необходимости объединения усилий, государственных и общественных организаций, врачей и пациентов для того, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Диабет – это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Инсулин – это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия (повышенный уровень содержания сахара в крови), что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов (ретинопатия, нефропатия, синдром диабетической стопы, макрососудистая патология).

Во всем мире обеспокоены увеличением СД у женщин, особенно репродуктивного возраста, развитием СД **во время беременности** — **гестационный сахарный диабет (ГСД).**

Гестационный сахарный диабет является серьезным угрозой для здоровья матери и ребенка. У многих женщин с ГСД беременность и роды протекают с осложнениями, такие как высокое кровяное давление, большой вес при рождении младенцев и осложненные роды. У значительного числа женщин с ГСД в дальнейшем развивается СД 2 типа, что приводит к дальнейшим осложнениям.

В настоящее время в мире насчитывается 199,5 млн женщин, страдающих сахарным диабетом. К 2030 году эта цифра может вырасти до 313,3 млн человек. Во всем мире две из каждых пяти женщин, страдающих сахарным диабетом, находятся в репродуктивном возрасте. СД является девятой ведущей причиной смерти среди женщин во всем мире.

Врачи терапевтического профиля в первичном звене здравоохранения часто встречаются с пациентами, входящими в группу риска развития СД (это больные с ожирением, артериальной гипертонией, дислипидемией).



Именно участковые терапевты и врачи общей практики должны первыми «забить тревогу» и провести малозатратное, но важнейшее исследование для выявления СД – определение уровня глюкозы в крови натощак. В норме этот показатель не должен превышать 6,1 ммоль/л в цельной капиллярной крови или 7,0 ммоль/л в плазме венозной крови. При подозрении на наличие СД врач должен направить пациента к специалисту-эндокринологу.

Если пациент имеет несколько факторов риска развития СД (окружность талии более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин, уровень артериального давления более 140/80 мм рт. ст., уровень холестерина крови более 5,2 ммоль/л и триглицеридов крови более 1,7 ммоль/л, наследственную отягощенность по СД и др.), то врачу также необходимо направить больного к эндокринологу.

Профилактика сахарного диабета

У семидесяти процентов людей, имеющих предрасположенность к этому недугу, может развиваться диабет второго типа. Однако, предпринимая определенные шаги, этого избежать вполне возможно. Исключив определенные вредные привычки и обзаведясь полезными, помогающими минимизировать риски развития болезни, под силу каждому.

1. Отказаться от рафинированных углеводов и сахара



Пересмотр собственного рациона — это первый шаг на пути к профилактике диабета. Пища, в которой сахар и рафинированные углеводы присутствуют в большом количестве, способна дать значительный толчок в развитии заболевания. Молекулы сахара, образуемые в результате расщепления таких продуктов, попадают прямо в кровеносную систему. Это вызывает резкое возрастание в крови уровня сахара и синтез инсулина — гормона, вырабатываемого поджелудочной железой, выполняющего

«транспортную» функцию, в результате чего сахар из крови поступает и в другие клетки.

Инсулин не воспринимается организмом людей, имеющих предрасположенность к диабету, и, вместо распределения, сахар, получаемый из «вредной» пищи, остается полностью в крови. Поджелудочная железа, пытаясь восстановить баланс, начинает еще активнее вырабатывать инсулин. Это не приводит к нормализации сахара, а, наоборот, еще больше повышает. Кроме того, количество инсулина начинает зашкаливать. Подобная схема и становится толчком к развитию диабета.

2. Заниматься спортом на регулярной основе

Физическая активность позволяет повысить восприимчивость клеток к инсулину, что позволяет поджелудочной не вырабатывать этот гормон в больших количествах, а, следовательно, и поддерживать уровень сахара становится гораздо легче. Необязательно становится профессиональным спортсменом. Главное, просто выполнять различные упражнения. Ученым удалось выяснить, что занятия с высокой интенсивностью повышают чувствительность организма к инсулину на 85, а с умеренной — на 51 процент



3. Сделать воду основным источником поступающей жидкости



Не следует увлекаться различными напитками. Они, в отличие от обычной питьевой воды, особенно покупные, содержат сахар, консерванты и прочие не всегда известные покупателю добавки. Употребление газированных напитков повышает вероятность развития LADA, то есть диабета первого типа, которому подвержены люди от 18 лет и старше. Он начинает развиваться еще в детстве, но без какой-либо выраженной симптоматики и достаточно медленно, нуждается в сложном лечении.

4. Привести вес в оптимальную норму

Диабетом страдают не только люди с избытком массы тела, но именно они составляют подавляющее большинство. И если предрасположенность к болезни есть, то жир скапливается вокруг печени и брюшной полости. Его переизбыток становится главной причиной того, что организм становится менее чувствительным к инсулину, что и увеличивает риск возникновения диабета.



5. Оказаться от курения



Курильщики входят в группу риска людей, подверженных развитию многих проблем со здоровьем, в том числе и диабету 2 типа. Это касается и активного, и пассивного курения, то есть вдыхания табачного дыма.

Необходимо понимать, что отказ от курения возымеет положительный эффект как при нормально, так и при лишнем весе. У человека, бросившего вредную привычку, а затем набравшего вес, риски всегда будут гораздо ниже, чем в том случае, когда он продолжил бы и дальше курить.

6. Попробовать низкоуглеводное диетическое питание

Рацион с низким содержанием углеводов еще называют кетогенной диетой. Она является наиболее действенной и эффективной для тех, кто желает похудеть без каких-либо последствий и вреда, поскольку беспокоиться следует об общем состоянии, а не только о высоком сахаре и инсулине. Такое питание рекомендовано в качестве профилактики как благодаря хорошему результату в потере килограммов, так и вследствие того, что оно снижает невосприимчивость к инсулину.



7. Питаться малыми порциями



Это касается как диетического, так и обычного питания. Порции блюд, выкладываемые на тарелку, должны быть малы. Это принципиально важно для людей с избытком веса. Чем большее количество еды употребляется за раз, тем выше поднимается сахар и инсулин. И если кушать пищу малыми порциями,

можно избежать резких всплесков.

8. Перейти от сидячего к активному образу жизни

Нельзя практически не двигаться и предупредить появление диабета. Отсутствие движения, как удалось выяснить ученым, играет важную роль в развитии болезни.

Конечно, изменить это вполне осуществимая задача. Достаточно просто один раз в час вставать и прогуливаться. Главное, перебороть собственные привычки, что, как было доказано, очень тяжело. Сила привычек порой сильнее даже самых благих намерений. И чтобы не произошло «срыва», не стоит пересиливать себя, а лучше ставить реально достижимые задачи. Если вставать каждый час из-за стола и гулять по кабинету или офису трудно, то вот ходить по лестнице, а не подниматься на лифте, либо разговаривать по телефону стоя, а не сидя, гораздо проще.



9. Употреблять богатую клетчаткой пищу

Продукты с высоким содержанием клетчатки полезны для здоровья,



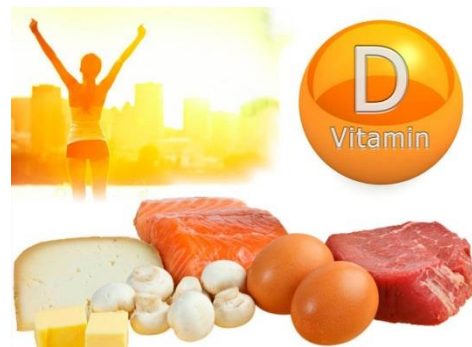
способствуют поддержанию и инсулина, и сахара на оптимальном уровне. В зависимости от способности поглощать воду, клетчатка бывает растворимой и нерастворимой.

Особенностью первой является то, что она, впитывая жидкость, образует в пищеварительном тракте своеобразную желеобразную смесь, замедляющую процессы переваривания, что сказывается на более медленном поступлении сахара в кровь. Нерастворимая клетчатка тоже препятствует тому, чтобы сахар резко поднимался, но точный механизм действия этого вещества до конца неизвестен.

Следовательно, продукты с высоким содержанием клетчатки, независимо от типа, необходимо включать в рацион, учитывая то, что в максимальной концентрации растительных волокон содержится в пище тогда, когда она не была подвергнута термической обработке.

10. Не допускать дефицита витамина D

Холекальциферол представляет собой один из наиболее важных витаминов, принимающих непосредственное участие в контроле сахара в крови. И если человек недополучает его, то риски проявления болезни значительно повышаются. Оптимальным уровнем его содержания считается не менее 30 нг/мл.



Витамин D, как полагают ученые, положительно отражается на клетках, синтезирующих инсулин, нормализует сахар, уменьшает вероятность появления диабета. Восполнить его суточную норму, равную от 2000 и до 4000 МЕ, позволяет нахождение на солнце, употребление печени трески, жирных сортов рыбы.

11. Минимизировать количество пищи, прошедшей термическую обработку

Способ приготовления еды напрямую влияет на состояние здоровья человека. Считается, что добавки и растительные масла, применяемые в готовке, имеют негативное воздействие на процесс ожирения и развитие сахарного диабета.

Растительная пища, овощи, орехи и фрукты, то есть цельные продукты, предотвращают эти риски. Главное, чтобы они не подвергались термическому воздействию. Готовые продукты увеличивают вероятность возникновения болезни на 30%, а «сырые», наоборот, уменьшают.

12. Пить чай и кофе

Наряду с водой, необходимо включать в ежедневный рацион кофе и чай.



Многочисленные исследования показывают, что кофе позволяет снизить риски возникновения диабета от 8 и до 54%. Разброс обусловлен количеством употребления этого бодрящего напитка. Аналогичный эффект оказывает и чай, особенно на людей с лишним весом и женщин.

В составе чая и кофе присутствуют антиоксиданты, называемые полифенолами. Они противостоят диабету, защищая организм от этого недуга. Еще одним антиоксидантным компонентом, но присутствующим только в зеленом чае, является EGCG или галлат эпигаллокатехина, понижающий сахар, повышающий восприимчивость организма к инсулину.

13. Включить в рацион куркумин и берберин

Куркумин

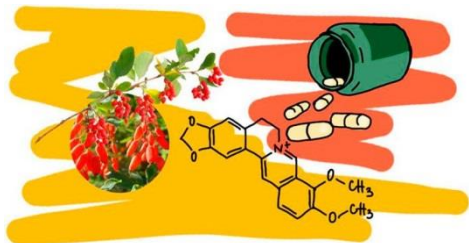
Представляет собой один из компонентов куркумы — специи, являющейся основой карри. Он проявляет мощные противовоспалительные свойства, применяется в Аюрведе. Это вещество прекрасно помогает справиться с артритом, положительно воздействует на многие маркеры, ответственные за возникновение и прогрессирование сахарного диабета.

Данные свойства вещества были доказаны экспериментальным путем.



Берберин

Входит в состав некоторых трав, традиционно применяемых в китайской



народной медицины уже несколько тысячелетий. Он, как и куркумин, уменьшает воспалительные процессы, но еще и помогает избавиться от вредного холестерина. Уникальность вещества заключается в том, что он понижает сахар даже у тех, кто страдает от диабета 2 типа.

Предположительная польза берберина основывается на его способности повышать чувствительность к инсулину, понижать концентрацию сахара. Этого вполне достаточно, чтобы сделать соответствующие выводы, рекомендовать компонент к включению в рацион и больным, и имеющим предрасположенность к сахарному диабету. Однако, решив принимать берберин, следует сначала проконсультироваться с врачом, так как он относится к сильнодействующим веществам.

Заключение

Полностью исключить риск, если предрасположенность к сахарному диабету существует, нельзя, однако контролировать факторы, которые способны привести к развитию этого недуга, можно. Если проанализировать свой распорядок дня, вредные привычки, питание, физическую активность, внести в уже привычный образ жизни изменения, то предотвратить развитие болезни вполне возможно. Главное, приложить максимум усилий, так как от этого зависит сохранность здоровья.