

Профилактика диабета



Диабет – самая распространенная гормональная проблема на планете. Им страдают миллионы людей, вне зависимости от их расовой или национальной принадлежности. Возникает вопрос: можно ли снизить риск развития диабета?

Что такое диабет?

Про диабет говорят, когда в крови обнаруживают высокий уровень глюкозы (или как принято говорить – сахара) из-за того, что для его переработки не хватает гормона инсулина.

Диабет первого типа

Этот тип диабета возникает из-за недостатка инсулина. Чаще всего он развивается в детском и подростковом возрасте, но может начаться и у взрослых.

Главная причина развития диабета первого типа – разрушение клеток в островках Лангерганса: первые симптомы возникают,

если они погибли на 80-90 процентов.

Основные факторы гибели этих клеток – воздействие токсичных веществ и вирусов, в том числе краснухи, ветряной оспы, свинки, кори.

Кроме того, существуют и **факторы генетической предрасположенности** к развитию диабета первого типа. Если родители болеют диабетом, у их детей риск развития этого заболевания повышается. Такие семьи генетики называют «ядерными».

Еще не заболевшим членам таких семей имеет смысл провести **генетическое исследование**, чтобы выяснить, есть ли риск развития диабета. В России постепенно открывается все больше медико-генетических лабораторий, где можно это сделать.

Риск развития диабета первого типа снижается, если соблюдать основные принципы:

- Не прекращайте **грудное вскармливание** как минимум до шести месяцев – как рекомендует Всемирная организация здравоохранения.
- Укрепляйте **иммунитет ребенка** – вовремя делайте необходимые прививки, проводите закаливание, соблюдайте разумные правила гигиены.
- Обеспечьте ребенку полноценное питание, богатое **основными питательными веществами** и витаминами как растительного, так и животного происхождения (например, витамином D, которое есть в рыбе и сливочном масле).
- Следите за **массой тела малыша** – не позволяйте ему набирать лишние килограммы. Здоровый ребенок должен двигаться не менее часа в день, получая в это время умеренную или высокую физическую нагрузку.

Диабет второго типа

Это наиболее распространенная форма диабета, которая развивается обычно у людей зрелого возраста.

При этой форме диабета клетки поджелудочной железы продолжают работать и производить инсулин, но клетки печени, мышц и жировой ткани на него реагируют слабо. Причем, чем больше сахара поступает в организм, тем ниже становится чувствительность клеток к инсулину.

Основные причины развития диабета второго типа – ожирение, малоподвижный образ жизни, переедание, стрессы.

Защититься от диабета второго типа очень просто:

- **Сократите количество высококалорийной пищи в рационе** – откажитесь в основном от фаст-фуда и переработанных продуктов.
- **Следите за массой тела**. Понять, нормальный ли у вас вес, можно, посчитав индекс массы тела.
- **Регулярно двигайтесь**: Всемирная организация здравоохранения рекомендует не менее получаса умеренной физической нагрузки в день.

Как определить, что есть диабет?

Не поленитесь сходить на **диспансеризацию** в районную поликлинику. В числе врачей, которых вы посетите, будет и врач-эндокринолог. Кроме того, во время диспансеризации вы сдадите обязательный анализ крови.

По его результатам врач-эндокринолог может направить вас на **дополнительные анализы**:

- Анализ крови натощак для определения поддержания в ней глюкозы.
- Тест на толерантность к глюкозе: натощак принимается назначенное эндокринологом количество сахара (глюкозы), после

чего определяется концентрация глюкозы в крови через каждый час.

– Анализ мочи на глюкозу и кетоновые тела.

Еще один способ получить информацию о работе своей эндокринной системы – обследование в центре здоровья. Там тоже можно сдать тест на сахар в крови, а также пройти несколько простых экспресс-обследований, способных за пять минут диагностировать наличие диабета.

Главное о диабете

Риск развития диабета первого типа может быть врожденным, но правильное питание и укрепление иммунитета снижают вероятность развития заболевания.

Диабет второго типа – следствие малоподвижного образа жизни и переедания. Определить, не повышен ли уровень сахара в крови, можно, сдав анализы в районной поликлинике или обратившись в центр здоровья.