

Что такое сахарный диабет

Что такое сахарный диабет

Диабет – это заболевание, сопровождающееся повышенным уровнем сахара (глюкозы) в крови.

Зачем нужен сахар в крови и откуда он берется?

Во-первых, сахар попадает в кровь из пищи; во-вторых – из запасов сахара, которые содержатся в печени. Глюкоза является основным источником питания для всех клеток (самых маленьких составных частей организма). Внутри клетки глюкоза превращается в энергию, которая позволяет работать клеткам, а соответственно и всему организму (как машина не может ездить без бензина, так и клетка не может работать без топлива, которым для нее и является сахар). Однако внутрь клетки глюкоза может проникнуть только при помощи инсулина.

Что такое инсулин и где он вырабатывается?

Инсулин — это гормон, который вырабатывается в поджелудочной железе (в бета-клетках). Бета-клетки регистрируют повышение сахара в крови и отвечают, посылая в кровоток определенное количество инсулина, тем самым, снижая уровень сахара в крови.

Из-за чего развивается сахарный диабет 2 типа?

1. Ожирение – основная причина развития СД 2 типа (около 80% пациентов с СД 2 типа имеют избыточный вес)
2. Наследственность (если болеет один родитель, то вероятность развития диабета составляет около 40%, если оба родителя - 75%)

Что происходит при сахарном диабете 2 типа?

При этом заболевании поджелудочная железа вырабатывает инсулин, но его либо недостаточно, либо он плохо действует (в большинстве случаев, это связано с избытком жировой ткани в организме, которая препятствует действию инсулина, при этом содержание инсулина в крови может значительно превышать норму). В результате – большое количество сахара скапливается в крови и его уровень повышается.

Кто болеет сахарным диабетом 2 типа?

Раньше считалось, что этим типом диабета болеют преимущественно люди старше 40-45 лет. Однако, последние годы сахарный диабет 2 типа заметно «помолодел», что связано с высокой распространенностью ожирения, в т.ч. и у людей молодого возраста

Как устанавливается диагноз сахарного диабета

Диагноз «сахарный диабет» устанавливают при уровне сахара крови (гликемия) натощак более 6,1 ммоль/л (гликемия натощак означает уровень глюкозы крови, определяемый утром перед завтраком после

предварительного голодания в течение 8 ч).

Также диагноз сахарного диабета может быть установлен после выявления гликемии более 11,1 ммоль/л в любое время суток.

Иногда, для уточнения диагноза проводят пероральный глюкозотолерантный тест.

(Утром натощак производят забор крови на сахар, после чего пациент выпивает 75 гр глюкозы и через 2 часа вновь исследуют уровень сахара в крови). При уровне гликемии более 11.1 ммоль/л при повторном измерении устанавливается диагноз сахарного диабета.

Чем отличается сахарный диабет 1 типа от сахарного диабета 2 типа?

При первом типе диабета, поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин. Заболевание возникает в молодом возрасте (как правило, до 40 лет). Для таких пациентов единственным методом лечения является пожизненное введение инсулина

Как лечится сахарный диабет 2 типа?

1. Диета
2. Физические нагрузки
3. Сахароснижающие таблетки
4. Иногда, назначается инсулин

Зачем нужно контролировать уровень сахара крови?

Регулярный контроль уровня сахара является залогом успешного лечения и профилактики развития осложнений сахарного диабета!!!

Важно знать, что периодическое определение уровня сахара в крови в поликлинике не является достаточным для хорошего контроля. Крайне необходимо регулярно самостоятельно измерять уровень сахара в крови.

Как часто необходимо проводить измерения?

Пациентам с сахарным диабетом 2 типа, получающим сахароснижающие таблетки, достаточно нескольких измерений в неделю (в разное время суток). Один раз в 2 недели желательно исследовать сахар крови 4-6 раз в день (в течение всего дня: перед едой и через 2 часа после еды).

Что такое целевые значения уровня сахара в крови?

Это те показатели уровня сахара, к которым Вы должны стремиться, чтобы избежать осложнений:

- Натощак (до еды) 3.3-6.0 ммоль/л
- Через 2 часа после еды до 7.8 ммоль/л

Что такое гипогликемия?

Это состояние при котором уровень сахара снижается ниже 3.3 ммоль/л. При этом вы можете ощущать дрожь, озноб, потоотделение, чувство голода, раздражительность, головную боль, бледность, учащенное сердцебиение.

Что делать при гипогликемии?

Необходимо съесть 4 кусочка сахара или выпить 1 маленький пакетик сока (200мл). Не используйте для купирования гипогликемий шоколад, конфеты, кондитерские изделия, хлеб и фрукты – они медленно повышают сахар крови!!!

Как правильно питаться при сахарном диабете 2 типа?

- Пища должна содержать достаточное количество углеводов (около 60%), т.к. они являются основным источником питания для клеток организма. К углеводам относятся: хлеб, картофель, макароны, гречка, рис, овсянка и другие крупы, а также фрукты и овощи. Важно понимать, что данные продукты хоть и повышают сахар крови, но происходит это медленно!
- Исключить быстроусвояемые углеводы (мед, варенье, соки, сладкие напитки, сахар, сладости), т.к. они очень быстро повышают сахар в крови!
- Неотъемлемым компонентом лечения при диабете является снижение веса. С этой целью нужно максимально ограничить количество жиров в пище до 15%. Жиры не способствуют повышению сахара, они приводят к увеличению массы тела!!! К жирным продуктам относятся: икра, жирная рыба (семга, лосось, карп, осетрина, селедка) и любое жирное мясо, консервы в масле, все колбасы, сосиски и сардельки, сало, сыр с жирностью более 40%, семечки и орехи, жирные молочные продукты, майонез). Важно знать, что как сливочное, так и все виды растительного масла – относятся к жирам и способствуют увеличению веса, поэтому ограничить необходимо любые его виды!
- В суточном рационе должно присутствовать около 30 % белков (нежирные сорта рыбы (окунь, треска, ледяная рыба), нежирное мясо и птица; молочные продукты с жирностью менее 1.5%; сыр с содержанием жира < 30%). Белки не повышают сахар крови!!!

Полезные советы по снижению калорийности пищи

- Не жарьте! Используйте другие способы приготовления пищи: запекание, отваривание, приготовление на пару, на решетке-гриль, на открытом огне
- При приготовлении мяса, птицы, снимайте кожу и удаляйте весь видимый жир до начала термической обработки
- Заправляйте салаты обезжиренным йогуртом (с добавлением специй, горчицы, уксуса, лимонного сока) вместо масла и майонеза
- Начинайте прием пищи со стакана минеральной воды и овощного салата, т.о. Вы сможете «обмануть» желудок и процесс насыщения произойдет быстрее
- Старайтесь есть небольшими порциями по 4-6 раз в день

Можно ли пить алкогольные напитки при сахарном диабете?

1. Алкоголь снижает уровень сахара в крови и может привести к развитию гипогликемии (снижению сахара ниже 3.3 ммоль/л), поэтому перед его употреблением всегда необходимо поесть (хлеб, картофель, крупы,

макароны, фрукты). Помните, что в случае употребления алкоголя, симптомы гипогликемии могут быть «смазанными»

2. Употребление алкоголя должно быть умеренным!!! (не более 1 бокала сухого вина (или брют) или 50 гр крепкого спиртного напитка за вечер)

3. Исключите сладкие спиртные напитки

4. Помните, что прием алкоголя (особенно в больших количествах) на фоне лечения некоторыми препаратами для снижения сахара небезопасен (например, метформна)

Что такое сахароснижающая терапия?

Под сахароснижающей терапией понимают различные препараты, назначаемые при сахарном диабете для снижения уровня сахара. Какие именно таблетки прописать пациенту, решается в каждом случае индивидуально врачом.

Физические нагрузки

- Регулярные физические упражнения крайне полезны для всех пациентов с сахарным диабетом, т.к. они понижают уровень сахара в крови, помогают снизить вес, уменьшают риск возникновения осложнений
- Физические нагрузки должны быть индивидуальными с учётом Вашего возраста, осложнений диабета и сопутствующих заболеваний
- Большинству пациентов рекомендуются умеренные физические нагрузки, такие, как прогулки пешком вместо езды на машине, подъём по лестнице вместо лифта
- Помните, что физические упражнения должны быть регулярными (ежедневные прогулки по 30 мин, плавание по 1 ч 3 раза в неделю).
- При уровне сахара в крови выше 13—15 ммоль/л физические нагрузки не рекомендуются – это может привести к дополнительному повышению сахара крови
- При отсутствии серьезных осложнений и сопутствующих заболеваний пациенты с сахарным диабетом 2 типа могут заниматься любыми видами спорта
- Необходимо помнить, что на фоне физической нагрузки, а также в течение нескольких часов после нее, сахар может понижаться, поэтому, с целью предотвращения гипогликемий, необходимо подкрепляться до и после нагрузки (например, фруктами).
- Если интенсивность физических упражнений высокая (бег, аэробика и т.д.) во время тренировки лучше пить сладкую воду. До и после упражнений обязательно проконтролируйте уровень сахара!!!