Сахарный диабет-это глобальная проблема современного мира. Численность пациентов больных сахарным диабетом продолжает неуклонно расти. Диабет занимает 3 место среди непосредственных причин смерти после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Сам диагноз ужасно пугает пациентов. Как с ним жить, и можно ли как-то облегчить свою участь? Советами делится врач-эндокринолог ГУЗ «ГКБ №2 г.Тулы имени Е. Г. Лазарева» Ушакова Анна Михайловна.

**В чем суть этого заболевания и как оно возникает?**

Сахарный диабет-это хроническое заболевание, которое характеризуется повышением уровня глюкозы крови. При сахарном диабете 1 типа происходит повреждения клеток поджелудочной железы и, как следствие, инсулин не вырабатывается. При сахарном диабете 2 типа нарушена секреция инсулина и чувствительность клеток к нему (клетки организма не всегда «видят»инсулин). В результате хронического повышения уровня глюкозы крови происходит повреждение различных органов и систем: глаз, почек, сердца, кровеносных сосудов.

 **Можно ли вылечить диабет?**

Конечно, нет. Но им можно научиться управлять в команде с эндокринологом, тогда заболевание становится новым образом жизни. Осложнения сахарного диабета развиваются только тогда, когда длительно поддерживается повышенный уровень глюкозы, холестерина крови и АД. Поэтому если, совместно с лечащим доктором, контролировать данные параметры и, если эти параметры соответствуют целевым значениям, которые определил Вам врач, развитие осложнений замедляется или не происходит вовсе.

**Как питаться при сахарном диабете?**

Еда-это удовольствие, а сахарный диабет-это не причина отказывать себе в удовольствии. Диета при диабете основывается на принципах здорового питания, как у людей без диабета. Можно все, главное-знать меру. Многие ошибочно думают о том, что углеводы при сахарном диабете следует убрать из рациона. Между тем сложные углеводы (крупа, картофель, хлеб, макароны фрукты)- это неотъемлемая часть рационального питания, основной источник энергии. Распределяйте равномерно сложные углеводы в течение дня, не перегружая порцию, и уровень глюкозы останется в пределах целевых значений. Планируя свое питание, основные приемы пищи удобно выстраивать по «правилу тарелки», где пациентам предлагается заполнить 1/2 часть тарелки-овощами и зеленью, 1/4 часть тарелки-сложными углеводами (крупа, картофель, хлеб, макароны), 1/4 –белком (мясо, рыба, яйцо). Что касается простых углеводов (сахар, фруктоза, кондитерские изделия, мед), не обязательно, но допустимо вводить в рацион 5% от общего количества углеводов при хорошей компенсации диабета, например 1 чайную ложку сахара в сутки.

**Ведите активный образ жизни.** Многие не представляют свою жизнь без занятия спортом. Спорт играет огромную роль в жизни любого человека, который стремиться вести здоровых образ жизни. Физическая нагрузка не только не противопоказана при сахарном диабете, но и является одним из составляющих лечения. Занятия спортом повышают чувствительность клеток к инсулину, в результате чего снижаются показатели гликемии, а если пациент получает инсулин, снижает потребность в данном препарате. Практически никому не противопоказаны аэробные тренировки: ходьба, плавание, танцы. Нагрузки должны быть регулярными не реже 3 раз в неделю и не менее 150 мин в неделю. Но к выбору некоторых видов спорта нужно подходить совместно с врачом. Например, при стойком повышении АД или поздних стадиях диабетической ретинопатии (поражение глаз) противопоказаны нагрузки с вероятностью травмы глаза и подъема АД , например, бег, футбол, хоккей. Напротив, при отсутствии осложнений, хорошей компенсации диабета и тщательном контроле глюкозы возможны даже занятия экстремальными видами спорта (дайвинг, прыжки с парашютом), но только при согласовании с лечащим врачом! Следует помнить, что подходить к любому виду нагрузок нужно с умом, контролируя уровень глюкозы до, во время и после нагрузки. Запрещается приступать к занятиям спортом при уровне глюкозы крови менее 4 ммоль/л и более 13 ммоль/л. Следует не забывать про профилактику гипогликемий (низкого уровня глюкозы крови), обговорить с лечащим врачом возможность снизить дозу инсулина накануне нагрузки, рассмотреть вопрос о перекусах перед интенсивной нагрузкой. При себе иметь сахар или фруктовый сок для купирования внезапно возникшего состояния гипогликемии (уровня глюкозы менее 4 ммоль/л).

**Часто вопрос стоит о возможности материнства и отцовства при диабете.** Сахарный диабет, в большинстве случаев, не является противопоказанием для беременности, но к беременности нужно правильно подготовиться, запланировать. За 6 месяцев до предполагаемой беременности достичь целевого уровня гликированного гемоглобина (средний показатель глюкозы за последние 3 месяца), который пациентке установил врач и целевых значений глюкозы. Важно следить за весом, не забывать про занятия спортом, отказаться от курения, ограничить прием алкоголя. Планирование беременности важно не только для женщин, но и для мужчин больных сахарным диабетом, так как высокий уровень гликированного гемоглобина повышает риск врожденных пороков развития у ребенка.

Сахарный диабет не мешает полноценной жизни, среди больных диабетом много ученых, актеров, инженеров, политиков. Самое главное быть внимательным к себе и изучить реакцию инсулина, некоторых продуктов питания на Ваш организм в различных жизненных ситуациях. Уделяйте внимание своему психическому состоянию так же, как и физическому. Переведите проблемы в небольшие задачи, относитесь к решению этих задач с интересом. Только тогда можно добиться любых высот и наслаждаться жизнью.

*При подготовке памятки использовались материалы статьи, опубликованной в газете «Комсомольская правда», автор врач- эндокринолог Ушакова Анна Михайловна.*

** *Государственное учреждение здравоохранения***

***«Городская клиническая больница***

***№ 2 г. Тулы имени Е. Г. Лазарева»***

КАК ЖИТЬ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



*Памятка для населения*