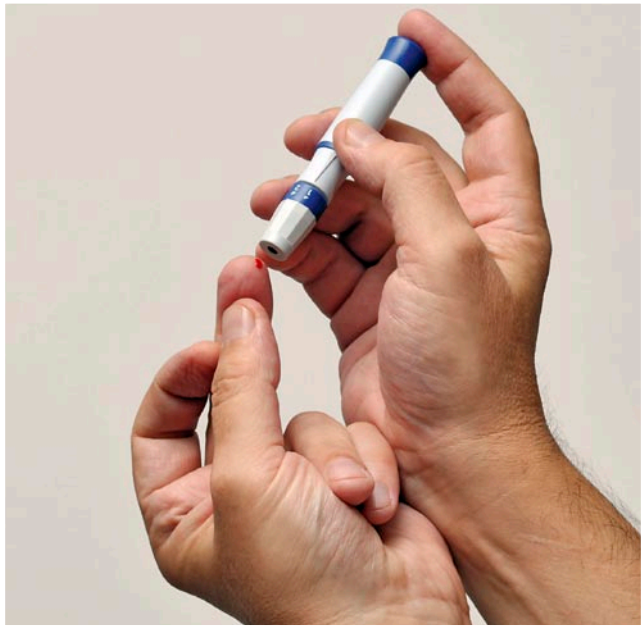
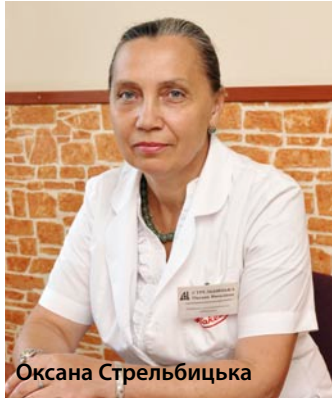
14 ЛИСТОПАДА — ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ДІАБЕТУ

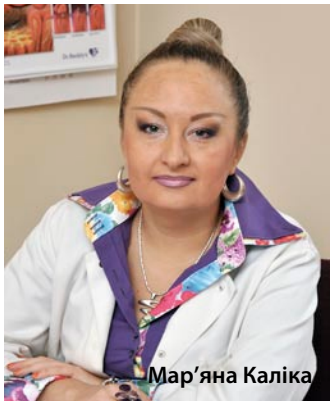
Здоровий спосіб життя та діабет

14 листопада — день народження Фредеріка Бантінга, який разом із Чарльзом Бестом здійснили у жовтні 1921 р. відкриття інсуліну. Саме тому Всесвітній день діабету припадає на цю дату. Вперше Всесвітній день діабету був проведений IDF (Міжнародною діабетичною федерацією) і ВООЗ у 1991 р. для координації боротьби з цукровим діабетом у всьому світі. Нині він об'єднує понад 350 млн осіб у всьому світі, у тому числі тих, хто формує громадську думку, лікарів-ендокринологів, соціальних працівників, дітей, дорослих та хворих на цукровий діабет





Оксана Стрельбицька



Мар'яна Каліка

ПРИСЛУХАЙТЕСЬ ДО СВОГО ОРГАНІЗМУ

— Цукровий діабет набув масштабів глобальної епідемії, адже за даними ВООЗ, це захворювання виявлено у 347 млн людей у світі, а до 2030 р. їхня кількість може зрости ще на 183 млн. Цукровий діабет — одна з основних причин передчасної смерті, оскільки часто призводить до ампутації кінцівок, втрати зору, ниркової недостатності і серцево-судинних захворювань, — зазначає Оксана Стрельбицька, лікар-ендокринолог, завідувач консультативного відділення Львівського обласного клінічного діагностичного центру.

Відповідно до офіційних даних в Україні від цукрового діабету потерпають 1,3 млн людей, проте, на думку лікарів-ендокринологів, насправді хворих у 2–2,5 разу більше. Річ у тому, що більшість людей навіть не здогадуються про свій діагноз доти, доки не почнуть розвиватися серйозні ускладнення.

Цукровий діабет — це порушення обміну речовин внаслідок абсолютної чи відносної недостатності інсуліну. Захворювання більш поширене серед людей із надлишковою масою тіла. Зменшення маси тіла (при ожирінні) значно полегшує перебіг цукрового діабету. Проте люди з нормальною масою також не застраховані від розвитку цієї недуги.

Розрізняють два типи цукрового діабету: I тип — інсулінозалежний (абсолютна недостатність інсуліну), II — інсулінонезалежний (відносна недостатність інсуліну, коли знижується чутливість до власного інсуліну). Цукровий діабет II типу більш поширений і зустрічається в 90% випадків.

До розвитку цукрового діабету II типу призводять кілька основних причин, насамперед спадкові (генетичні) чинники, коли це захворювання було у родичів I–II лінії. Також недуга зустрічається у близнюків. На другому місці знаходяться причини, пов'язані зі спо-

собом життя, — ожиріння, малорухливий спосіб життя, незбалансоване харчування. Поза тим, цукровий діабет може бути зумовлений метаболічними причинами (тип фізіології), вагітністю, артеріальною гіпертензією, похилим віком, певною расовою належністю.

Однією з непрямих ознак цукрового діабету вважається хронічна втома, яку зазвичай намагаються пояснити перенапруженням на роботі, браком сну, неправильним харчуванням, постійними стресами. Однак при цьому захворюванні підвищена втомлюваність є результатом того, що м'язи і мозок не отримують достатньої кількості глюкози.

НЕБЕЗПЕЧНІ СИМПТОМИ

За словами Оксани Стрельбицької, про появу цукрового діабету свідчать такі симптоми:

Постійне відчуття спраги, прискорене сечовиділення, відчуття голоду. Аби позбутися зайвої глюкози в крові, ниркам доводиться посилено працювати, особливо вночі. Підвищена спрага пов'язана з тим, що організм намагається компенсувати втрату рідини.

Швидка зміна маси тіла. На фоні цукрового діабету хворий може не лише стрімко погладшати, але й так само швидко схуднути. Цей симптом особливо характерний для цукрового діабету I типу. Брак інсуліну призводить до порушення транспортування глюкози у клітини як джерела енергії, внаслідок чого організм відчуває голод, а нирки змушені посилено працювати, виводячи надлишок глюкози з крові.

Свербіж виникає в результаті сухості шкірних покривів і порушення кровообігу.

Повільне загоєння ран. Надмірна кількість глюкози пошкоджує кровоносні судини, що ускладнює надходження крові до місця ураження і гальмує загоєння.

Грибкові інфекції (у тому числі постійні вагінальні інфекції у жінок) пояснюються сприятливим (багатим на цукор) середовищем для розвитку мікроорганізмів.

Втрата гостроти зору. При цукровому діабеті можливі розпливчастість зору, відчуття плаваючих предметів і спалахів перед очима, що пояснюється впливом високого рівня глюкози на око.

Оніміння, печіння в кистях і стопах, набряклість, які можна пояснити пошкодженням нервових закінчень при цукровому діабеті.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ПРОТИ ЗАХВОРЮВАННЯ

— Головне завдання, яке ми ставимо перед пацієнтами з цукровим діабетом, — це компенсація захворювання через дотримання певних правил здорового способу життя, — наголошує Мар'яна Каліка, лікар-гастроентеролог консультаційного відділення Львівського обласного клінічного діагностичного центру. — Насамперед йдеться про правила харчування, фізичне навантаження та повноцінний відпочинок. Зрештою, такого способу життя доцільно дотримуватися навіть здоровим людям.

Отож, основний принцип харчування хворих на цукровий діабет — це відповідний режим. При цукровому діабеті I і II типу рекомендовано дотримуватися дробного харчування (4–6 разів на добу), при цьому перерва між прийомами їжі не повинна перевищувати 3–5 год.

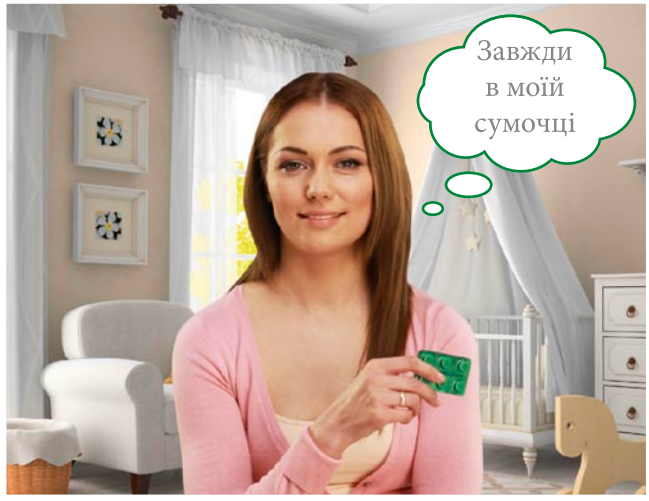
При цукровому діабеті II типу важливо підібрати дієту, яка б максимально відповідала стану конкретного хворого із урахуванням надлишкової маси тіла, артеріальної гіпертензії, інших супутніх захворювань та ускладнень.

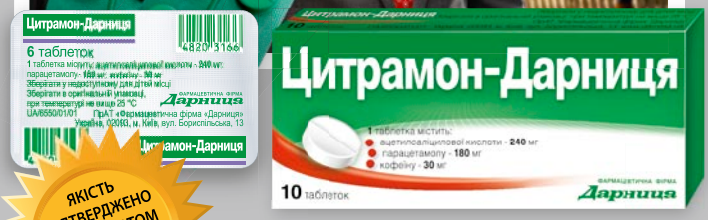
Аби досягти поставленої мети, продукти харчування поділяють на три групи.

Дозволені (ті, які можна споживати в необмеженій кількості), що містять складні вуглеводи і клітковину.

Обмежені (потребують суворого контролю обсягів споживання), що містять ненасичені жири.

Цитрамон-Дарниця
від головного болю





ЯКІСТЬ ПІДТВЕРДЖЕНО СЕРТИФІКАТОМ GMP

ФАРМАЦЕВТИЧНА ФІРМА Дарниця

Реклама лікарського засобу. Реєстраційне посвідчення МОЗ України РП № UA/6550/01/01 від 30.05.2012. Відпускається без рецепта. Перед застосуванням лікарського засобу необхідно обов'язково проконсультуватися з лікарем та обов'язково ознайомитися з інструкцією на лікарський засіб. Зберігати у недоступному для дітей місці.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ДОВЕДЕНО, ЩО ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ НОРМАЛЬНОГО РІВНЯ ГЛЮКОЗИ В КРОВІ ТА З МЕТОЮ ПРОФІЛАКТИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ НЕДУГ ХВОРИМ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ НЕОБХІДНІ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ У ПОМІРНОМУ ОБСЯЗІ

Заборонені (споживаються лише для усунення нападів гіпоглікемії), що містять рафіновані вуглеводи.

Харчування при цукровому діабеті II типу

Відомо, що у переважної більшості пацієнтів з цукровим діабетом II типу є надлишкова маса тіла і ожиріння, тому головною метою дієти для них є схуднення. Основне завдання — зменшити споживання жирів і знизити калорійність харчування. При складанні щоденного раціону слід застосовувати індивідуальний підхід до кожного пацієнта.

Харчування при цукровому діабеті I типу

Зазвичай обмежень щодо калорійності раціону не існує за умови нормальної маси тіла у пацієнта. З огляду на те, що на цукровий діабет I типу частіше хворіють діти і молодь, харчування повинне бути повноцінним. Основну увагу слід приділяти не стільки вибору продуктів, скільки кількості спожитого, бо саме від цього безпосередньо залежить доза інсуліну для адекватної інсулінотерапії. Вуглевмісні продукти необхідно контролювати за допомогою так званих хлібних одиниць.

Хлібна одиниця (ХО) — умовний показник кількості продукту, в якому міститься 10–12 г вуглеводів. Одна ХО підвищує рівень глюкози у крові на 1,5–2 ммоль/л. Для того щоб клітина отримала одну ХО, необхідно від 0,5 до 4 одиниць інсуліну.

При цукровому діабеті I і II типу важливо:

- не пропускати прийомів їжі;
- контролювати масу тіла;
- обмежувати споживання солі для нормалізації показників артеріального тиску;
- споживати достатню кількість рідини — щонайменше 1,5 л на день;
- регулярно виконувати комплекси фізичних вправ;
- свідомо обирати продукти та їхню кількість для харчування.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ПОСИЛЮЮТЬ ДІЮ ІНСУЛІНУ

Доведено, що для підтримання нормального рівня глюкози у крові та з метою профілактики серцево-судинних недуг хворим на цукровий діабет необхідні фізичні навантаження у помірному обсязі. Більше того, фізичні навантаження вважають однією із важливих складових у комплексному лікуванні цукрового діабету. Це пояснюється тим, що регулярна фізична активність сприяє підвищенню чутливості тканин до інсуліну, тобто посилює його дію, а також вплив цукрознижувальних ЛЗ.

При цукровому діабеті II типу фізичні навантаження і правильне харчування є основними лікувальними чинниками. Інтенсивність фізичних вправ суворо контролюють, регулярність, тривалість та вид тренувань узгоджують з лікарем. За таких умов фізичні навантаження не зашкодять здоров'ю і дадуть максимальну користь.

Під час фізичних занять необхідно контролювати рівень глюкози у крові до і після виконання вправ.

На фоні фізичних занять у людей з цукровим діабетом можуть розвиватися напади гіпоглікемії — зниженого рівня глюкози в крові. Тому не можна займатися спортом натще і при глікемії <5,5ммоль/л. Щоб усунути ймовірну гіпоглікемію, необхідно мати при собі продукти із легкозасвоюваними вуглеводами, наприклад цукор, фруктовий сік, мед.

Також під час спортивних занять напади гіпоглікемії можуть виникати при цукровому діабеті I типу. Це слід враховувати при виборі дози інсуліну, як і корекцію ХО. Варто пам'ятати, що фізичним навантаженням вважається не тільки спорт. Під цим поняттям розуміють домашню роботу, працю на дачі, короткочасну інтенсивну пробіжку, секс. Тому для попередження нападу гіпоглікемії кожній людині, хворій на цукровий діабет, завжди необхідно мати при собі легкозасвоювані вуглеводи у тій чи іншій формі.

Фізичні вправи при цукровому діабеті забезпечують:

- зниження рівня глюкози в крові (під час фізичних навантажень вичерпується енергетичний запас всередині клітин, і вони можуть знову сприймати нову порцію глюкози з крові);
- зменшення жирових відкладень і контроль маси тіла;
- зміну виду холестерину в крові і на стінках судин зі шкідливої форми (низької щільності) у нешкідливу (високої щільності), корисну для людського організму;
- перетворення нервово-психічних стресів у рух;
- подовження тривалості життя.

Лариса Дедишина