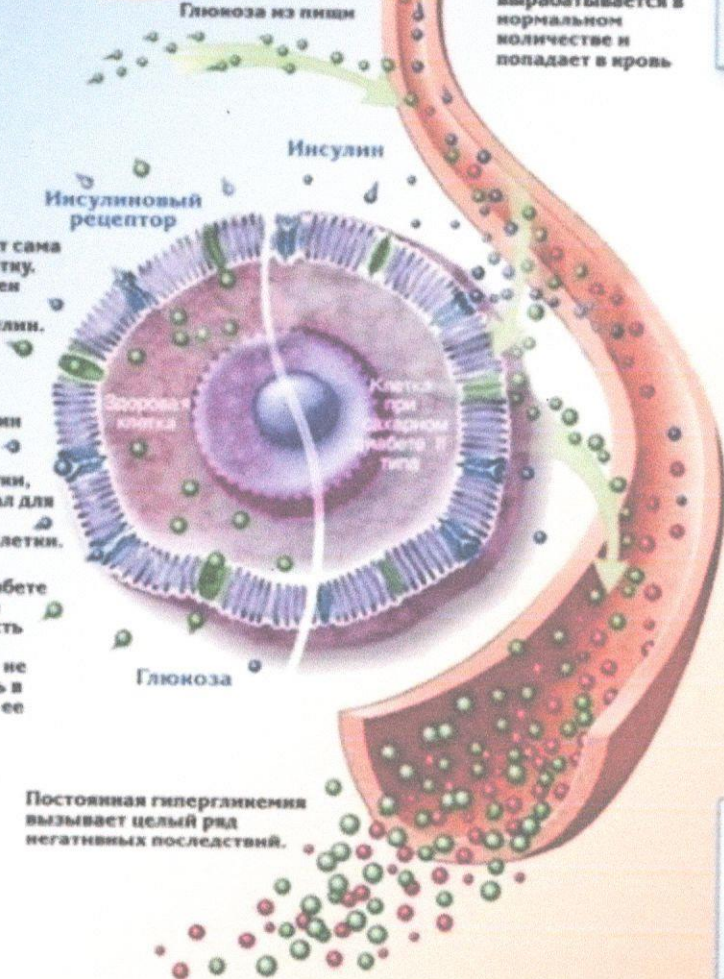
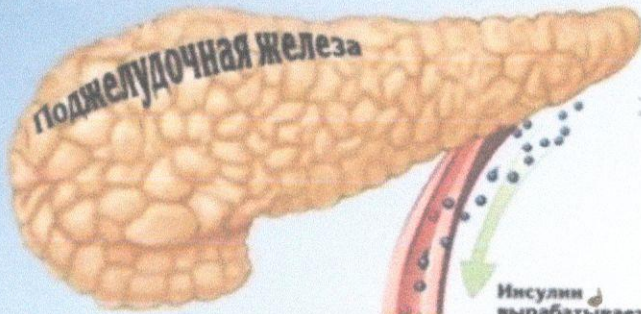


Что бывает при сахарном диабете II-го типа



Глюкоза не может сама проникнуть в клетку. Для этого ей нужен специальный проводник – инсулин.

Как только инсулин связывается с рецепторами на поверхности клетки, открывается канал для входа молекулы глюкозы внутрь клетки.

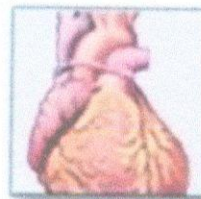
При сахарном диабете II типа рецепторы теряют способность реагировать на инсулин. Глюкоза не может проникнуть в клетку, нарастает ее уровень в крови.

Постоянная гипергликемия вызывает целый ряд негативных последствий.

Симптомы: три "П"

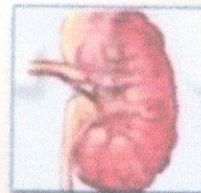
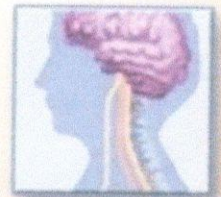
- Полиурия (усиленное и учащенное мочеотделение, в том числе ночью)
- Полидипсия (постоянная неутолимая жажда)
- Полифагия (постоянный неутолимый голод)

Осложнения



Диабетическая кардиомиопатия. Мышечная ткань сердца замещается соединительной. Прогрессируют ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, гипертония. Результат: сердечная недостаточность, высокий риск смерти.

Диабетическая энцефалопатия. Изменяется психика, наступает эмоциональная лабильность или депрессия. Результат: слабоумие.



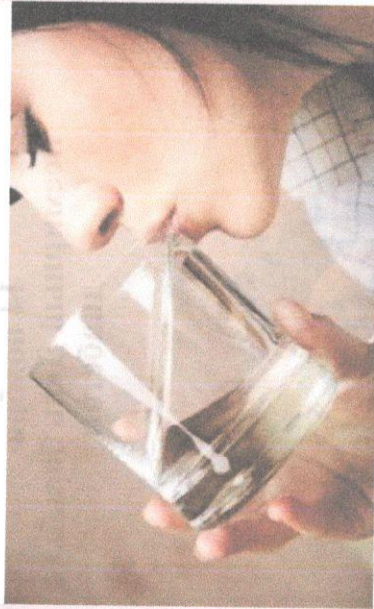
Диабетическая нефропатия. Почки начинают пропускать белок в мочу. Результат: хроническая почечная недостаточность.

Диабетический пародонтоз. Воспаление и дистрофия окружающих зубы тканей. Результат: потеря зубов.



Диабетическая ретинопатия. Поражение сосудов сетчатки глаза. Результат: постепенное снижение, а затем и полная потеря зрения.

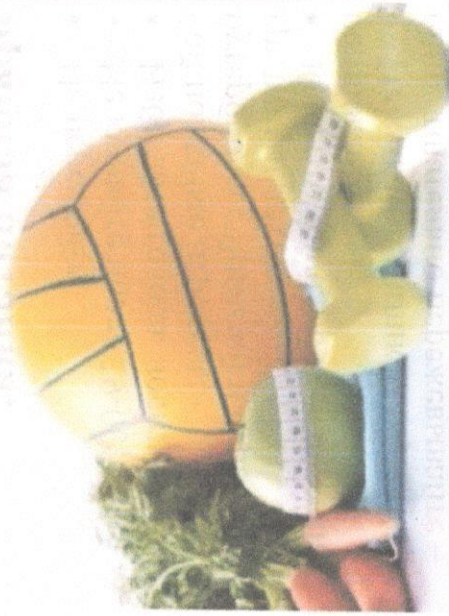
Симптомы сахарного диабета



Если у человека долгие годы держится избыточный вес, это может указывать на нарушения в работе его организма. Если есть симптомы диабета, то необходимо сделать анализы. Симптомами сахарного диабета являются:

- Постоянная, неутолимая жажда
- Частые мочеиспускания, и днем и ночью
- Нарушение зрения
- Запах ацетона изо рта
- Усталость

Профилактика сахарного диабета



Для профилактики заболевания необходимо следить за такими аспектами своей жизни:

- Здоровое питание
- Физические нагрузки
- Отсутствие вредных привычек
- Отсутствие стрессов
- Наблюдение за своим самочувствием и периодические проверки у доктора
- Кормите детей грудным молоком, так как ученые доказали, то риску заболевания подвержены дети, которые находились с рождения на искусственном вскармливании
- Укрепляйте иммунитет, чтобы инфекция не стала толчком к развитию заболевания

Здоровое питание должно включать не только употребление полезной пищи, а также достаточное количество воды. Это важно не только для нормального водного баланса, а и по таким причинам:

- Клетки насыщаются глюкозой не только благодаря инсулину, а и воде. При недостаточном количестве воды клетки страдают от голодания
 - Если в организме недостаточное количество воды, то и выработка инсулина также снижается
- Врачи рекомендуют пить стакан воды натощак, а также не меньше 2 литров воды на протяжении дня. Воду лучше пить до еды, за полчаса, или через час после употребления пищи. Чай, компот и другие напитки – не являются водой, нужно пить чистую, отстоявшуюся воду.



Диета, как профилактика диабета

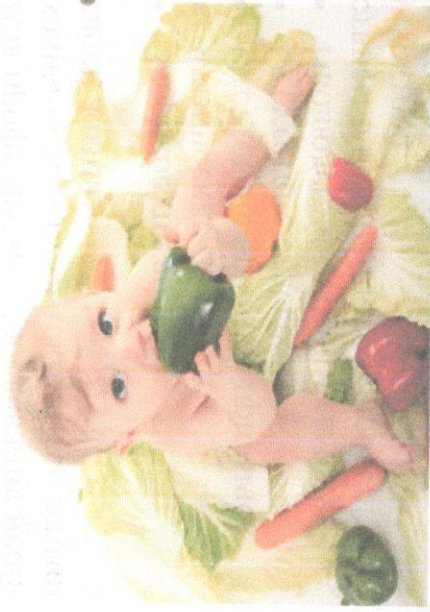
Человеку, который имеет риск заболеть диабетом, следует ограничить употребление углеводов. Основное питание должно состоять из таких продуктов:

- Мясо, птица
 - Рыба
 - Яйца
 - Масло сливочное (до 10 гр.), сыр, молочные продукты
 - Шпинат, сельдерей
 - Продукты, которые снижают уровень сахара в крови, например квашеная капуста
- Ограничить стоит такие продукты:

- Картофель
- Хлеб
- Зерновые продукты и крупы
- Сладости, например лучше заменить конфетами на основе стевии
- Как можно реже жарить продукты – лучше тушить блюдо или запекать
- Вместо кофе – пить напиток из цикория, вместо черного чая – зеленый, или компот, либо чай с мелиссой

Важно также соблюдать правила питания:

- Не пере едайте
- Не кушайте после 19-00
- Избегайте голода, носите с собой полезные перекусы – орехи, бутерброды с брынзой и куриной грудкой, и другие
- Кушайте чаще, но маленькими порциями
- Не кушайте слишком горячую пищу, тщательно пережевывайте – так Вы быстрее насытитесь, а пища лучше переварится

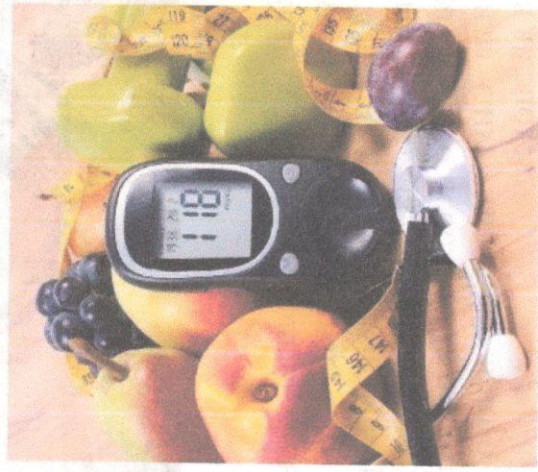


ОГКУЗ ИОПБ №2
Адрес: 664527 Иркутская область,
Иркутский район,
д. Сосновый бор, ул. Мелехова 8 А

Тел.: (3952) 692-535

Электронный адрес:
guziorb2@mail.ru

14 ноября Всемирный День борьбы с диабетом



Сахарный диабет – это хроническое эндокринное заболевание, сопровождающееся повышенным уровнем глюкозы в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита гормона поджелудочной железы инсулина, и/или вследствие уменьшения чувствительности к нему клеток - мишеней организма.