

Цукровий діабет: змінюємо спосіб життя



14 листопада - день народження Фредеріка Бантінга, який, разом із Чарльзом Бестом, у жовтні 1921р. відкрили інсулін.

Історія хвороби

Саме тому Всесвітній день діабету припадає на цю дату. Вперше він був проведений IDF (Міжнародною діабетичною федерацією) і ВООЗ у 1991р. для координації боротьби з цукровим діабетом. 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.

Його виявлено у 347 млн людей у світі, а до 2030р. ця 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. 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 рази більше, бо часто люди не здогадуються про свій діагноз доти, доки не почнуться серйозні ускладнення.

Причини

Цукровий діабет - порушення обміну речовин внаслідок абсолютної чи відносної недостатності інсуліну. Захворювання поширеніше серед людей із надлишковою масою тіла. Зменшення її (при ожирінні) значно полегшує перебіг хвороби. Проте й люди з нормальною масою не застраховані від цього.

Типи

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

Однією з непрямих ознак є 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.

Симптоми

Постійне відчуття спраги, голоду, прискорене сечовиділення.

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.

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 пояснюються сприятливим (багатим на цукор) середовищем.

Втрата гостроти зору. При цукровому діабеті можливі розпливчастість зору, відчуття плаваючих предметів і спалахів перед очима.

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

Що робити

Головне завдання, яке ми ставимо перед пацієнтами з цукровим діабетом, - компенсація захворювання через дотримання певних правил здорового способу життя.

Насамперед, це - правила харчування, фізичне навантаження та повноцінний відпочинок. Зрештою, такого способу життя доцільно дотримуватися і 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.

У 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.

Харчування

Щодо харчування при цукровому діабеті I типу - зазвичай, обмежень щодо калорійності раціону не існує за умов 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 кількості спожитого, бо саме від цього залежить доза інсуліну для адекватної інсулінотерапії.

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.

Для підтримання нормального рівня глюкози у крові та з метою профілактики серцево-судинних недуг хворим на цукровий діабет необхідні фізичні навантаження у помірному обсязі, адже це сприяє підвищенню чутливості тканин до інсуліну, тобто посилює його дію, а також вплив цукрознижувальних лікарських засобів.

Юлія КАМІНСЬКА,
лікар-ендокринолог.