

Осторожно диабет.

Диабет – это заболевание обмена веществ, при котором в организме не хватает инсулина, а в крови повышается содержание глюкозы (сахара). Диабетом заболевают гораздо чаще, чем это кажется на первый взгляд. В России официально зарегистрировано более 2 миллионов лиц с сахарным диабетом. В Ставропольском районе состоит на учете с сахарным диабетом - 632, из них впервые выявленные за 5 мес. при диспансеризации 2023 года - 45, детей состоит на учете – 8 человек.

Глюкоза – это один из важнейших источников энергии для организма. Поступающая пища переваривается в желудке и кишечнике. Глюкоза из пищи всасывается в кровь, затем распределяется по всему организму и используется в дальнейшем для получения энергии, чтобы мы могли двигаться, расти, думать и т.д.

У здорового человека уровень глюкозы крови натошак в течение суток колеблется от 3,3 до 5,5 ммоль/л, а после приема пищи не должно превышать 7,8 ммоль/л.

При высоком содержании глюкозы в крови появляются следующие признаки (симптомы):

- Сухость во рту, сильная жажда;
- Учащение мочеиспускания (в том числе в ночное время) и увеличения количества мочи;
- Зуд кожи и слизистых оболочек;
- Плохое заживление повреждений кожи, возникновение фурункулов;
- Гнойничковое поражение кожи;
- Инфекции мочевых путей;
- Слабость, вялость, утомляемость, снижение работоспособности;
- Потеря аппетита, потеря веса при прогрессировании заболевания повышение аппетита и увеличение массы тела.

Не всегда перечисленные признаки встречаются все вместе, больной может отмечать всего один или два из них. Бывают и такие случаи, особенно у пожилых людей, когда признаки повышенной глюкозы крови почти не проявляются и долго остаются незамеченными, а сахарный диабет обнаруживается случайно.

Если сахарный диабет не контролировать это может привести к быстро прогрессирующим неблагоприятным последствиям таким как:

- Диабетическая ретинопатия (поражение глаз) – обусловленное изменениями сосудов сетчатки, которое может привести к существенному снижению зрения и даже к слепоте. Обязательное посещение окулиста 1 раз в год, а при внезапном ухудшении зрения - немедленно.
- Диабетическая нефропатия (поражение почек). На ранних стадиях её развитие никак нельзя почувствовать. Поэтому каждому больному с диабетом не реже 1 раза в год необходимо сдавать анализ мочи для определения в ней белка.
- Диабетическая стопа (поражение ног), когда раны на ногах самостоятельно не заживают, если компенсация диабета неудовлетворительная, процесс может прогрессировать и приводит к развитию гнойного воспаления – флегмоны. При худшем варианте может возникнуть омертвление тканей – гангрена и ампутация конечности. Желательно не реже одного раза в год пройти врачебный осмотр ног, с определением чувствительности и пульсации на артериях стоп.

Причины, вызывающие развитие сахарного диабета:

- Наследственная предрасположенность;
- Частые нервные стрессы;
- Инфекционные заболевания;
- Превышение допустимого веса (ожирение);
- Погрешности питания;
- Неблагоприятные внешние факторы;
- Другие болезни (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия и др.).

Первичная профилактика сахарного диабета заключается в соблюдении определенных правил, которые не допустят возникновения заболевания, это:

- Ежедневная адекватная физическая нагрузка;
- Ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- Сбалансированное рациональное питание;
- Контроль массы тела;
- Контроль артериального давления;
- Отказ от вредных привычек (табака, алкоголя);
- Борьба со стрессами.

Сахарный диабет хроническое заболевание, при котором полное излечение пока невозможно. Но не отчаивайтесь. Это ещё не смертный приговор. Живут люди долго и с диабетом и даже с более серьёзными патологиями. Соблюдая

правила вторичной профилактики можно снизить риск осложнений, увеличить продолжительность жизни и улучшить качество жизни. Для этого необходимо:

- Строго выполнять рекомендации врача и своевременно принимать сахароснижающие средства;
- При диагностировании заболеваний внутренних органов необходимо проведение курса лечения;
- Ограничить в питании легкие углеводы и жиры;
- Нормализация веса;
- Физическая активность с учетом возрастных изменений;
- Контроль сахара крови;
- Контроль артериального давления;
- Контроль холестерина;
- Отказ от вредных привычек (курения, алкоголя);
- Ежедневный осмотр ног, особенно подошвенную поверхность;
- Не реже одного раза в год посещать лечащего врача, а при необходимости чаще.

Если строго придерживаться рекомендациям по вторичной профилактике сахарного диабета, современным методам контроля и лечения, то заболевание не приводит к развитию осложнений, снижению продолжительности жизни или ухудшению ее качества. Поэтому можно утверждать, что

«ДИАБЕТ – ЭТО НЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, А ОБРАЗ ЖИЗНИ».

Уважаемые жители Ставропольского района, приглашаем Вас пройти диспансеризацию взрослого населения и профилактический медицинский осмотр в отделение медицинской профилактики ГБУЗ СО «Ставропольская ЦРБ» по адресу: г. Тольятти, Автозаводское шоссе, д.5, по будням с 08.00 до 17.00, вторая – четвертая суббота каждого месяца с 09.00 до 13.00.

Заведующая ОМП
Балобина О.И.