

Памятка больному сахарным диабетом

- * В основе лечения всех форм диабета лежит диетическое питание. Необходим четкий режим дня при сахарном диабете.
- * Соблюдайте правила личной гигиены и гигиены жилища.
- * Прием алкоголя, курение недопустимы.
- * Назначенные сахаропонижающие препараты должны приниматься в строго определенное время.
- * Соблюдайте чистоту и стерильность при введении инсулина.
- * У больных, получающих инсулин, могут развиваться гипогликемические состояния, признаками которых являются слабость, дрожание рук, потливость, онемение губ, языка, чувство голода, помрачение сознания, вплоть до бессознательного состояния (гипогликемическая кома).
- * Острое инфекционное заболевание, несвоевременное и недостаточное введение инсулина, умственное и физическое переутомление, грубые нарушения режима дня и питания и другие причины могут привести к обострению заболевания и развитию диабетической комы.
- * При выборе профессии и трудовой деятельности больным диабетом должны учитываться ограничения, обусловленные особенностями заболевания, необходимостью предотвращения его осложнений и ранней инвалидизации.
- * Компенсированный сахарный диабет не является препятствием к браку и нормальной семейной жизни.
- * Для предупреждения осложнений, среди которых наиболее часты поражения глаз, почек, печени, ног, заболевания нервной системы, десен, больной сахарным диабетом должен находиться под постоянным врачебным наблюдением, быть на диспансерном учете.



Профилактика сахарного диабета

Диабет - заболевание эндокринной системы, связанное с нарушением обмена веществ. Поскольку этиология сахарного диабета 1 и 2 типов разная, то будут различаться также профилактика сахарного диабета обоих типов и лечение этих заболеваний.

Профилактика сахарного диабета 1 типа

Сахарным диабетом 1 типа называют заболевание, при котором бета-клетки поджелудочной железы не секретируют инсулин, необходимый для расщепления глюкозы в крови. Катализировать заболевание может внешний агрессор (инфекция, травма), из-за которого происходит воспаление ткани поджелудочной железы и гибель б-клеток. Поэтому профилактика диабета первого типа сводится к следующим действиям:

1. Грудное вскармливание.

По данным исследований ВОЗ среди больных сахарным диабетом больше детей, которые с рождения находились на искусственном вскармливании. Это связано с тем, что в молочных смесях содержится белок коровьего молока, который может неблагоприятно влиять на секреторную функцию поджелудочной железы. К тому же грудное вскармливание помогает значительно усилить иммунитет младенца, а значит защитить его от вирусных и инфекционных заболеваний. Поэтому грудное вскармливание считается лучшей профилактикой диабета 1 типа.

2. Профилактика инфекционных заболеваний.

Для детей группы риска по сахарному диабету 1 типа крайне опасны инфекционные заболевания, поэтому в качестве профилаксирующих средств применяют иммуномодуляторы типа интерферона и другие средства укрепления иммунитета.

Профилактика сахарного диабета 2 типа

Среди всех больных диабетом около 90 % людей имеют сахарный диабет 2 типа. При этом заболевании инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой, перестает восприниматься организмом и не участвует в расщеплении глюкозы. Причинами такого нарушения обменных процессов могут быть:

- ожирение;
- недостаточная физическая активность, усугубляющая ожирение;
- неправильное питание с большим количеством жиров и простых углеводов;
- генетическая предрасположенность.

Профилактика сахарного диабета 2 типа сводится к следующему.

1. Диета, дробное питание до 5 раз в день.

Употребление рафинированных углеводов (сахар, мед, джемы и т.д.) и насыщенных жиров должно быть снижено до минимума. Основу питания должны составлять сложные углеводы и продукты, богатые растворимыми волокнами. Отдавайте предпочтение белому мясу птицы, нежирной рыбе, блюдам из овощей, отварам трав, компотам без добавления сахара.

2. Разумная физическая нагрузка.

Физическая активность улучшает процессы метаболизма и повышает чувствительность к инсулину.

