



14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета

В последнее время диагноз «Сахарный диабет» стал звучать гораздо чаще. Часто многие из пациентов воспринимают этот диагноз как крах всего. Но это не конец, а начало того, чтобы изменить свою жизнь. На самом деле с подобным диагнозом можно и просто необходимо научиться жить. Хотя для этого понадобится приложить немало усилий, как со стороны самого человека, которому выставлен данный диагноз, так и от ближайшего окружения - его семьи, и только при чётком соблюдении рекомендаций врача. Такие простые вещи, как осведомленность о состояниях гипо – и гипергликемии, умение их распознать и оказать помощь, не искушать больного противопоказанными продуктами - сильно повышают качество лечения. Внимательное отношение членов семьи к больному диабетом помогает ему точно следовать рекомендациям врачей и повышает качество лечения. К сожалению, далеко не всегда родственники это осознают. Несколько правил для достижения оптимального уровня глюкозы в крови:

1. Стоит помнить, что ключом к успеху является контроль уровня глюкозы в крови, его можно провести с помощью глюкометра. Это не отнимет у Вас слишком много времени - всего несколько секунд.
2. Назначенное лечение необходимо принимать изо дня в день. Ни в коем случае сахароснижающие препараты не отменяются. Если возникла экстренная ситуация Вы всегда можете проконсультироваться со своим лечащим врачом.
3. Соблюдение диеты – залог успеха. (Искключение простых углеводов: сахар, печенье, конфеты, мучные изделия и т.д., стоит включить медленно всасывающиеся углеводы с большим содержанием пищевых волокон: овощи, бобовые, хлеб грубого помола, цельнозерновые крупы). В специализированных магазинах или аптеках продаются сладости для пациентов с диабетом: печенье, конфеты, шоколад, вафли, сладкие напитки. Эти сладости содержат сахарозаменители, чаще всего фруктозу. Не следует забывать, что все эти сладости содержат углеводы, которые способны повышать уровень глюкозы крови! Также особенно осторожным необходимо быть при употреблении спиртных напитков.
4. Не курить! Это важный совет для здоровья каждого человека, однако, наиболее важно для людей, страдающих диабетом. Курильщики с диагнозом сахарный диабет, умирают преждевременно в два раза чаще, чем некурящие

люди. Воздержание от курения оказывает положительное влияние на кровяное давление, сердце и почки.

5. Зарядка. У людей, которые посвящают физическим нагрузкам от 30 до 60 минут в день, хотя бы 5 дней в неделю улучшается состояние сердца и лёгких, снижается уровень стресса, уменьшается количество жировых отложений, улучшается обмен веществ, снижается уровень сахара в крови.

И помните, не стоит расстраиваться, если у вас обнаружили предрасположенность к диабету. Просто стоит задуматься над изменением многих аспектов своей жизни. Следуйте простым правилам: исключите из рациона сахар и рафинированные углеводы, регулярно выполняйте физические упражнения, пейте воду, сбросьте лишний вес, бросьте курить, избегайте сидячего образа жизни; употребляйте пищу, богатую клетчаткой. Профилактика диабета может оказаться крайне эффективной, если заняться этим как можно раньше. Выбор правильных продуктов питания, смена образа жизни помогут предотвратить диабет.