**Диабет легче предупредить, чем лечить**

Сахарный диабет (СД) сегодня распространяется стремительными темпами. Причем 50% всех больных СД приходится на наиболее активный трудоспособный возраст 40-49 лет. Еще 20 лет назад численность больных СД в мире  не превышала 30 млн. человек, сегодня – это 245 миллионов! К Всемирному дню борьбы с диабетом врач Республиканского центра медицинской профилактики Елена Корсун напоминает о простых правилах профилактики этого заболевания.

**Предвестник сахарного диабета**

Еще более стремительными темпами распространяется метаболический синдром, который предшествует развитию сахарного диабета 2 типа.

Метаболический синдром развивается у лиц с избыточной массой тела или ожирением. Следует обратить внимание на самое опасное ожирение – абдоминальное. Оно может быть и у худощавых людей. Это когда жир разрастается вокруг внутренних органов, увеличивается объем талии и появляется живот. Такое часто бывает у мужчин, даже молодых, у бывших спортсменов.

Метаболический синдром развивается в результате неумеренного употребления высококалорийной пищи, увлечения свежей выпечкой, сладких перекусов, частого  употребления сладкой воды или пива. В сочетании с малоподвижным образом жизни, присутствием хронического стресса нарушениями обмена веществ, в частности жирового и эндокринного метаболический синдром не заставит себя долго  ждать.

Установлено, что каждый год до 15% людей с метаболическим синдромом  заболевают сахарным диабетом.

**Болезнь должна быть на контроле**

Если у вас уже есть диабет, то навыки самоконтроля становятся жизненно необходимыми. Обычно диабет II типа развивается постепенно. Если вы достаточно знаете о своем заболевании, регулярно контролируете сахар крови, свой вес, холестерин и другие липиды крови, артериальное давление, то вы можете жить долго и счастливо без осложнений.

Нормальные цифры сахара крови натощак у здорового человека составляют 3,3 – 5,5 ммоль/л, а после приема пищи не превышают 7,8 ммоль/л.

При лечении диабета целевые показатели  могут различаться. Если диабет II типа возникает после 40 лет, то сахар крови нужно поддерживать максимально близким к нормальному уровню.

В старческом возрасте (после 75 лет) сахар крови может  оставаться несколько повышенным, снижать его нужно только в том случае, если больного беспокоит частое мочеиспускание, большое количество мочи, инфекции кожи или мочевого пузыря, понижение работоспособности, плохое заживление ран.

Всем больным диабетом для  профилактики  тяжелого осложнения диабетической комы надо  уметь  самостоятельно определять сахар в крови и моче.

При нормальном уровне сахара крови в моче сахара – нет. Если сахар крови поднимается выше 10 ммоль/л – так называемый «почечный порог», то почки начинают выделять сахар с мочой. Чем выше поднимается сахар крови, тем выше будет сахар в моче. У некоторых людей сахар появляется в моче лишь при очень высоком уровне сахара крови, у других при более низком. Какой «почечный порог» сахара у вас, вы должны определить вместе с врачом.

**Тревожные симптомы**

Повышенный сахар крови вызывает жажду, сухость во рту, частые мочеиспускания с увеличением общего количества мочи до 3-7 литров в сутки. При этом также отмечается сухость кожных покровов, зуд кожи и слизистых оболочек, плохая заживляемость ран, слабость, утомляемость. Если сахар крови повышается очень сильно, это может привести к диабетической коме с потерей сознания, которая опасна для жизни.

Необходимо отметить, что снижение веса даже на несколько килограммов улучшает показатели сахара крови у больного.

**Что делать, чтобы избежать СД?**

Для профилактики сахарного диабета очень  важно развивать у себя стрессоустойчивость, научиться радоваться жизни  и уметь оценивать свой пищевой статус. Если есть, какие-то отклонения от нормы, то болезнь лучше лечить за 3 года до её начала, чем за 3 дня до смерти.

Вы можете определить свой статус прямо сейчас и решить, угрожает вам диабет или нет. Для этого:

1. Определите свою генетическую предрасположенность. Узнайте, есть ли сахарный диабет у ваших ближайших родственников.
2. Оцените свои параметры – индекс массы тела, объем талии, соотношение объема талии к объему бедер. Сравните свои показатели с нормой.
3. Оцените свои биохимические показатели крови, сравните с нормой. Если не знаете, срочно пройдите диспансеризацию или посетите центр здоровья.
4. Оцените свое артериальное давление. В совокупности с повышенным объемом талии повышение артериального давления может быть признаком метаболического синдрома.
5. Предлагаем вам самостоятельно оценить насколько здоровым является ваша пищеварительная система, начиная с зубов. Способны ли ваши зубы тщательно пережевывать пищу, нет ли у вас дискомфорта после приема пищи в виде изжоги, вздутия живота, дискомфорта. Регулярный ли у вас стул. Нет ли склонности к запорам.
6. Оцените непосредственно свой рацион. Соответствует ли он пирамиде здорового питания или здоровой тарелке. Насколько соответствует калорийность вашего питания расходу энергии.

Если вам трудно сделать это самостоятельно, приглашаем посетить школу здоровья при вашей поликлинике или Центре здоровья. С основами здорового питания вы можете познакомиться самостоятельно на нашем сайте.

*Республиканский центр медицинской профилактики*