

Диабет — это не приговор, а состояние, которое требует внимания



Что такое диабет и почему он возникает?

Организм получает энергию через усвоение глюкозы, поступающей с пищей. За её «транспортировку» в клетки отвечает гормон инсулин, который вырабатывает поджелудочная железа.

Если по какой-то причине инсулина недостаточно или клетки перестают его «замечать», уровень глюкозы в крови возрастает, и клетки начинают испытывать дефицит энергии.

Высокий сахар в крови, если его не контролировать, постепенно начинает разрушать организм.

Основных типов диабета два.

Первый тип — заболевание, при котором поджелудочная железа практически перестаёт вырабатывать инсулин. Чаще его диагностируют у детей и молодых людей.

Второй тип — более распространённая форма, связанная с тем, что клетки постепенно теряют чувствительность к инсулину.

Этот тип чаще всего диагностируют у взрослых, особенно при наличии избыточного веса и малоподвижного образа жизни.

Но диабет — это не только заболевание взрослых. Некоторые дети рождаются с предрасположенностью к диабету 1 типа, и здесь нельзя предугадать, как болезнь проявит себя.

Как распознать признаки диабета?

Диабет развивается не сразу, и поэтому ранние признаки часто остаются незамеченными.

Один из наиболее распространённых симптомов — постоянная жажда, так как организм пытается «разбавить» высокий сахар в крови. Если вы начали пить больше воды, но чувствуете, что этого недостаточно, это может быть сигналом.

Другой тревожный признак — частое мочеиспускание. Избыток сахара заставляет почки работать активнее, что может вызвать не только частое, но

и обильное мочеиспускание. Помимо жажды и частых походов в туалет, обращайте внимание на аппетит.

Повышенное чувство голода при сохранении или снижении веса также может говорить о проблемах с усвоением глюкозы.

Слабость, хроническая усталость, замедленное заживление ран, затуманенное зрение, покалывание в конечностях — всё это может указывать на высокие уровни сахара, которые начинают разрушать сосуды и нервы.

Почему диабет опасен и как его контролировать?

Диабет — это не просто высокий сахар. Если его не контролировать, со временем он может повредить внутренние органы и системы организма.

Высокий сахар разрушает сосуды, вызывая риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кровеносные сосуды страдают, что в перспективе повышает риск инфарктов и инсультов.

Почки перегружаются, постепенно нарушается их функция — и развивается почечная недостаточность.

Сетчатка глаза также очень чувствительна к высоким уровням сахара: повреждения сосудов могут привести к потере зрения.

Одним из осложнений диабета является так называемая диабетическая стопа.

Высокий сахар в крови и нарушенное кровообращение способствуют образованию плохо заживающих ран, язв. При отсутствии лечения эти язвы могут вызвать инфекцию и даже потребовать ампутации.

Профилактика: как снизить риск развития диабета?

Хотя на первый тип диабета повлиять невозможно, многие случаи второго типа можно предотвратить.

Основные меры профилактики — это здоровое питание и физическая активность. Важно поддерживать нормальный вес: ожирение является одним из ключевых факторов риска.

Снижение веса всего на 5-7% уже уменьшает вероятность развития диабета.

Физическая активность — ещё один важный компонент.

Не обязательно заниматься спортом каждый день, но даже умеренная активность, например, прогулки или зарядка, помогает поддерживать чувствительность клеток к инсулину.

Поддержка, самоконтроль и спорт

Контроль над диабетом включает регулярное измерение сахара в крови, посещение врача и соблюдение рекомендаций по питанию и образу жизни.

Спорт помогает улучшить чувствительность к инсулину, и уже 30 минут умеренной активности каждый день могут значительно повлиять на состояние здоровья.

Это может быть ходьба, плавание, гимнастика или даже просто зарядка.

Главное — регулярность.

Обратиться к врачу стоит, если у вас или у близкого человека появляются несколько из этих симптомов.