**Глобальная проблема – диабет**

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) еще два десятилетия назад общее количество больных диабетом в мире составляло 30 млн человек, сегодня эта цифра возросла до 371 млн, иными словами таких больных стало в 10 раз с лишним больше. Эксперты предрекают: в не столь далекой перспективе, к 2030 году недуг может занять седьмое место по причине смертности. У нас в стране официально зарегистрировано 3,7 млн больных диабетом. Однако, как считает председатель Комитета Госдумы РФ по охране здоровья С. Калашников, эту цифру смело можно умножать на 10. Международная статистика называет 12,7 млн человек…

Диабет ныне – не медицинская, а скорее социальная проблема. Во многом – проблема приспособления организма к новой системе питания. Человек тысячелетиями привыкал к необходимости постоянной физической нагрузки. Резко сократив ее, он столкнулся с реструктурированием всего обменного процесса в организме. Сказываются снижение двигательной активности, ожирение, стрессы, ослабление иммунной системы, загрязнение окружающей среды, продовольственные суррогаты и другие блага цивилизации.

Нередко диабет возникает у детей и подростков – в так называемой инсулинозависимой форме. Если болезнь не лечить, развиваются тяжелые осложнения: поражения сосудов глаз, почек, нижних конечностей, грозящих ампутацией. Пожалуй, нет другого заболевания, при котором в течение всей жизни приходится так тщательно «следить за собой» - необходимы регулярные инъекции инсулина, средства для контроля уровня сахара в крови (тест-полоски, глюкометры), разовые шприц-ручки… Больные и их семьи нуждаются в психологической поддержке. В этом смысле диабет, пожалуй, самое «дорогое» заболевание.

Во всем мире давно поняли: выгоднее с помощью инъекций инсулина поддерживать нормальный уровень сахара в крови и стабилизировать заболевание, не дожидаясь осложнений. Это позволяет уменьшить число инвалидов, потребность в госпитализациях, дорогостоящих препаратов. Заботу о больных диабетом цивилизованное государство берет на себя. И от того, как оно позаботится об этих людях, будут ли они обеспечены бесплатными и качественными лекарствами, зависит их жизнь. Как ни дорога стоимость лечения, важнее, экономически выгоднее упреждать развитие недуга.

Нельзя победить диабет только медицинскими методами. Нужна пропаганда здорового образа жизни и саморегуляция человека. Если общество не поднимется на борьбу с диабетом, мы все завтра будем иметь целый букет дополнительных неприятностей со здоровьем. Даже при наличии генетических факторов, предрасполагающих к болезни, та может не наступить, если мы постараемся избегать избыточного калорийного питания, займемся активной физической нагрузкой, откажемся от вредных привычек и при первых признаках недуга своевременно обратимся к врачу.

Врачи из своих бесед с диабетиками знают, что больше всего их пугает не сама болезнь, не ее осложнения, а связанная с диабетом зависимость. Зависимость от соблюдения диеты, от необходимости постоянно контролировать уровень сахара крови, от таблеток или инсулина. Это конечно неприятно. Но ужаснее другое. Страшно, когда больной знает о необходимости соблюдать ограничения, но бездумно нарушает их, следуя за своими желаниями. Организм диабетика может жестоко отомстить за пренебрежительное к себе отношение.

**Эндокринологи советуют**

***Учитесь.*** Заботиться о больном диабетом должен в первую очередь он сам. Обязательно выясняйте у лечащего врача, диетолога, медицинской сестры, как контролировать уровень глюкозы.

***Проверяйтесь.*** Ежедневно самостоятельно проверяйте уровень глюкозы в крови (если надо, несколько раз) с помощью тест-полосок и электронных устройств. Регулируйте в зависимости от его колебаний диету, физические нагрузки и медикаментозную терапию. Пейте больше воды. Диабет называют также мочеизнурением. Он грозит обезвоживанием, поэтому пейте ежедневно не менее 2 л воды, а если больны или у вас повышен уровень глюкозы, то больше.

***Следите за меню.*** Основную часть калорий нужно получать из полисахаридов (особенно «сложных», с высокой долей пищевого волокна). На белок должно приходиться 10-20 процентов калорийности. Выбирайте источники белка, в которых меньше жира, особенно насыщенного, например постное мясо, рыбу, птицу, бобовые и обезжиренные молочные продукты.

***Следите за углеводами.*** Врачи традиционно запрещали при диабете рафинированный сахар, настаивая на потреблении «сложных» углеводов в составе овощей, хлеба, хлопьев, макаронных изделий. Однако недавние исследования показали, что при здоровом в целом рационе умеренные дозы рафинада не вредны. Картофельное пюре может повысить уровень глюкозы в крови не меньше, чем бисквит. Важно следить за общим потреблением углеводов, а не за их источником.

***Сходите к диетологу.*** Индивидуальная диета поможет не только контролировать диабет, но  предупреждать другие медицинские проблемы, например повышение уровня холестерина. Чтобы правильно составить меню, надо учитывать возраст, массу тела, рабочий график, образ жизни человека, принимаемые им лекарства и личные вкусы. Сделать это поможет дипломированный диетолог. Не забудьте сообщить ему о своих любимых блюдах.

***Лелейте свои ноги.*** Больной диабетом должен каждый вечер перед сном мыть, сушить и припудривать стопы, а также регулярно обрабатывать увлажняющим кремом пятки, защищая их от трещин. Если уровень глюкозы в крови плохо контролируется, сосуды в ногах сужаются, а чувствительность слабеет. Мелкая ранка легко остается незамеченной и может превратиться в инфицированную язву, чреватую гангреной и ампутацией. Тщательно подбирайте обувь, чтобы избежать потертостей, мозолей, вросших ногтей и т. п. Обнаружив проблему, сразу же обращайтесь к ортопеду.

***Проверяйте глаза.*** Обследуйтесь у окулиста ежегодно. Это позволит вовремя обнаружить диабетическую ретинопатию - повреждение и отмирание капилляров сетчатки. Ее незамедлительное лечение может спасти от слепоты.

***Тренируйтесь с умом.*** Собравшись заняться физкультурой, обсудите с врачом меры предосторожности. Возможно, некоторые типы упражнений вам противопоказаны. Например, при ретинопатии или недавней лазерной коагуляции сетчатки не стоит прыгать или поднимать тяжести. Если уровень глюкозы сильно скачет, перед занятиями полезно перекусить, а во время них периодически проверять свой сахар.

***Если поставлен диагноз сахарного диабета, не стоит опускать руки и ставить крест на своей жизни. Миллионы людей болеют диабетом, но это не мешает им жить полноценной жизнью. Главное – правильно относиться к этому заболеванию. Диета, лекарства и правильный образ жизни – вот три кита, на которых основывается хорошее самочувствие диабетика.***

ГБУЗ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Краснодарского края.