Физические упражнения

Физические упражнения имеют большое значение, но нагрузка должна соответствовать возрасту и состоянию здоровья больного.

Важно не переусердствовать с интенсивностью, нагрузка должна быть плавная и регулярная.

Спортивные занятия повышают чувствительность клеток к инсулину, и, как следствие этого, происходит снижение сахара.

Если предстоит длительная нагрузка, то перед началом рекомендуется съесть 10-15 г медленных углеводов, чтобы предотвратить гипогликемию. В качестве перекуса подойдёт хлеб, яблоко, кефир. Но если сахар резко снизился, то надо принять быстрые углеводы, чтобы быстро поднять уровень глюкозы.

Следует исключить любые физические нагрузки при сахаре выше 12-13 ммоль/л. При таком высоком сахаре увеличивается нагрузка на сердце, а в совокупности с нагрузкой это становится вдвойне опасно. К тому же занятия при таком сахаре могут привести к дальнейшему его росту.

Желательно контролировать уровень сахара до нагрузки, во время и после неё, чтобы избежать нежелательных колебаний.

Самоконтроль уровня глюкозы крови — важный элемент в управлении диабетом

Результаты измерений, получаемые на глюкометре, позволяют оценить изменение глюкозы в течение дня и понять, как пища, физические нагрузки и принимаемые сахароснижающие средства оказывают влияние на уровень глюкозы крови.

Рекомендации по частоте самоконтроля сахарного диабета 2-го типа:

Самоконтроль глюкозы крови	
В начале заболевания	Ежедневно несколько раз в сутки
При декомпенсации (целевые значения не достигнуты)	Ежедневно несколько раз в сутки
На диетотерапии	1 раз в неделю в разное время суток
На таблетированной сахароснижающей терапии и/или базальном инсулине	Не менее 1 раза в неделю в разное время суток + 1 гликемический профиль в неделю (не менее трёх раз в день)
На интенсифицированной инсулинотерапии	Ежедневно не менее трёх раз в день

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Информация предоставлена
Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, пер. Топографический, 9,
тел. (4212) 42-08-61, e-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru

ХАБАРОВСК • ГОРОД ЗДОРОВЬЯ

Сохрани своё здоровье!

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

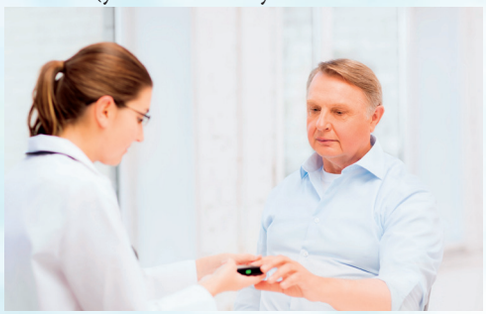
Сахарный диабет 2-го типа — это хроническое заболевание, обусловленное уменьшением чувствительности тканей организма человека к инсулину. Характерным проявлением сахарного диабета является нарушение углеводного обмена с нарастанием уровня глюкозы (сахара) в крови.

Это — одно из наиболее распространённых эндокринных заболеваний. Частота сахарного диабета в среднем колеблется от 1,5-3%, возрастая в развитых странах мира (до 5-6%).

В мире насчитывается около 200 млн больных диабетом, при этом почти 90% из них страдают сахарным диабетом 2-го типа. Как правило, чаще заболевают сахарным диабетом 2-го типа лица старше 45 лет. Наибольший процент заболеваемости наблюдается среди лиц с ожирением. Так, у людей с умеренной степенью ожирения частота диабета увеличивается в четыре раза, а у людей с выраженным ожирением — в 30 раз.

Причины развития сахарного диабета 2-го типа

Сахарный диабет 2-го типа возникает в том случае, когда организм не отвечает на инсулин соответствующим образом. Это состояние называется инсулинорезистентностью (уменьшение чувствительности к инсулину).



Точная причина сахарного диабета 2-го типа неизвестна. В отличие от людей с сахарным диабетом 1-го типа, у людей с сахарным диабетом 2-го типа инсулин продолжает вырабатываться (иногда вырабатывается в количествах, превышающих физиологические), однако теряет способность реагировать клетками тела и облегчать усвоение глюкозы из крови.

Существует ряд факторов и состояний, увеличивающих риск развития диабета посредством увеличения резистентности тканей к инсулину. Факторы, которые влияют на резистентность организма к инсулину, это:

• Резистентность к инсулину увеличивается на 30% в период полового созревания, из-за влияния гормонов роста.

• Женский пол. Считается, что женщины больше склонны к развитию резистентности, чем мужчины.

• Раса. Резистентность к инсулину на 30% выше у афроамериканцев, чем у представителей других рас.

• Ожирение.

Сахарный диабет 2-го типа может встречаться у членов одной семьи, но определить точную природу (выявить генетически фактор) его наследования пока не удалось.

Факторы риска развития сахарного диабета 2-го типа:

– чрезмерный вес и малоподвижный образ жизни;

– сахарный диабет у близких родственников;

– повышенное артериальное давление;

– рождение ребенка весом более 4 кг;

– появление сахара в крови во время беременности.

Какие бывают симптомы и признаки сахарного диабета 2-го типа?

К основным симптомам сахарного диабета 2-го типа относятся:

• Жажда.

• Более частое мочеиспускание, чем обычно.

• Увеличение количества выделяемой мочи.

• Усиленный голод.

• Потеря веса или, наоборот, быстрый набор веса.

• Слабость.

Другими признаками сахарного диабета 2-го типа могут быть:

• Частые инфекции.

• Покалывание или онемение рук или ног.

• Прогрессивное ухудшение зрения.

• Появления труднозаживающих язв.

Лечение сахарного диабета 2-го типа включает: диету, физические упражнения, лекарства, снижающие концентрацию глюкозы в крови.

Диета при сахарном диабете 2-го типа

Диета является одним из ключевых моментов в лечении диабета 2-го типа, и направлена она на то, чтобы снизить лишний вес и сохранить нормальную массу тела.

Основу диеты составляет отказ от быстрых или рафинированных углеводов, таких как сахар, сладости, варенье, многие фрукты, сухофрукты, мёд, фруктовые соки, сдоба.

Особо жёсткая диета в начале, когда необходимо сбросить вес, потом рацион можно несколько расширить, но быстрые углеводы в основной своей массе всё равно исключены.

Помните о том, что под рукой всегда должны быть какие-то продукты, содержащие быстрые углеводы, чтобы купировать приступы гипогликемии. Для этого хорошо подойдет мёд, сок, сахар.

Диета должна стать не временным явлением, а образом жизни. Существует множество полезных, вкусных и простых в исполнении блюд, не исключаются и десерты.

Основу питания должны составлять продукты, которые содержат много клетчатки и медленные углеводы, которые медленно поднимают сахар и не дают такой выраженной постпрандиальной гипергликемии.

Надо снизить потребление продуктов с высокой жирностью — мясо, молочные продукты.

Стоит отказаться от жареных блюд, готовьте на пару, отваривайте или запекайте в духовке.

Пищу надо принимать 5-6 раз в сутки, но небольшими порциями.

Соблюдение такой диеты не только поможет снизить вес, но и удержать его на нормальном уровне, что благотворно скажется на общем состоянии организма.