



## **Информационно-просветительский материал для студентов: «Поговорим о здоровье. Диабету - НЕТ»**

*«Одного очень известного эндокринолога спросили, как лечить метаболический синдром с ожирением. Он ответил: «Есть надо меньше!» и повесил трубку...»*

Сегодня в мире насчитывается более 150 миллионов человек, которые болеют такой серьёзной болезнью как сахарный диабет. Каждый день количество диабетиков на планете растёт огромными темпами. Как ни странно, но диабет является одним из самых древнейших заболеваний, однако диагностировать его научились лишь в 1922 году.

### ***Причины сахарного диабета***

Сахарный диабет делится на 2 типа: сахарный диабет первого типа и сахарный диабет второго типа. Это два совершенно разных заболевания, но и в первом и во втором случае виновником недуга является повышенный уровень сахара в крови. Сахара (глюкоза) – это питательный материал, обеспечивающий нас энергией, а инсулин – это гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, который способствует вхождению глюкозы в клетки нашего организма. При диабете инсулин либо не вырабатывается вовсе, либо же клетки на него не реагируют, и поэтому глюкоза не может войти внутрь клетки. В результате этого уровень сахара в крови растёт, и организм человека обезвоживается, происходит разложение жиров и т.п.

### ***Причины возникновения диабета 1 типа***

При диабете первого типа снижается или перестаёт вырабатываться инсулин поджелудочной железы. Причиной появления диабета 1 типа становится **генетическая предрасположенность**. При этом генетически человеку передаётся не сам диабет, а предрасположенность к нему. Человек, имеющий наследственную предрасположенность к диабету, на протяжении всей жизни может так и не стать диабетиком, если будет контролировать себя, ведь здоровый образ жизни: правильное питание, физическая активность, наблюдение у врача и т.п.

## ***Причины возникновения диабета 2 типа***

Причиной диабета 2 типа является: снижение чувствительности клеток к инсулину вследствие следующего:

***Ожирение:*** самая распространённая причина диабета 2-го типа – ожирение. При ожирении, жиром окутывается поджелудочная железа и печень, в результате чего клетки теряют чувствительность к инсулину и не пускают глюкозу.

***Неправильное питание:*** злоупотребление вредными продуктами, недостаток клетчатки и белка, большое количество сладкого – всё это приводит к развитию диабета. Переедание чревато появлением лишнего веса, а впоследствии и ожирения.

***Малоподвижность:*** сидячий образ жизни способствует появлению лишнего веса, и не только приводит к ожирению, но и негативно влияет на уровень глюкозы в крови.

***Стресс:*** стремительный рост людей, у которых стресс стал причиной появления диабета, переместил стресс в перечень основных причин диабета 2-го типа.

Если раньше преобладал диабет первого, то сейчас массово преобладает диабет второго типа. По статистике лишь 17% от общего числа больных диабетом имеют первый тип болезни, когда вторым типом страдают целых 83% больных.

## ***Симптомы диабета:***

- сильная жажда, сухость во рту;
- потеря веса;
- слабость;
- снижение трудоспособности;
- ожирение;
- постоянное чувство голода, даже после еды;
- частое мочеиспускание;
- ухудшение зрения;
- головные боли;
- зуд.

## ***Осложнение сахарного диабета***

***Поражение сетчатки глаз,*** при котором может возникнуть катаракта (помутнение глазного хрусталика) или ***полная слепота.***

Выпадение волос, зубов, снижение слуха, воспалительные заболевания полости рта (пародонтоз в том числе).

Поражение сосудов сердца, которое приводит к коронарной недостаточности и стенокардии, а также к инфаркту миокарда.

Жировой гепатоз печени.

Поражение почек или нефропатия, что является частой причиной летального исхода у диабетиков.

У мужчин – снижение либидо, эрекции, а также полная импотенция. У женщин – выкидыши или внутриутробная гибель плода.

## ***Профилактика сахарного диабета***

**Контроль уровня сахара.** Помимо уровня сахара в крови контролируйте свой вес, если вы начали набирать, без особой на то причины, килограммы или же вы замечаете у себя симптомы характерные сахарному диабету, то в обязательном порядке обратитесь к врачу.

**Питание.** Уделите особое внимание питанию. Как можно реже ешьте продукты, которые могут провоцировать ожирение, а также пищу содержащую вредные компоненты. Приём пищи осуществляете 5-6 раз в день, последний её приём должен быть за 3 часа до сна. В вашем рационе должны преобладать продукты богатые на сложные углеводы, что будет способствовать замедлению попадания глюкозы в кровь. Рацион должен быть сбалансированным, чтобы не создавать нагрузку на поджелудочную железу. Не злоупотребляйте сладостями, особенно если вы предрасположены к диабету.

**Необходимо следить** за количеством искусственных добавок, употребляемых в пищу, снижать потребление консервированных продуктов, богатых жирами, углеводами. Рацион должен быть разнообразным, сбалансированным, а также включать фрукты и овощи.

**Подвижность.** При занятиях спортом активизируется обмен веществ, обновляются клетки крови, улучшается их состав. Однако помните, что вид спорта и уровень нагрузки необходимо подбирать исходя из общего физического состояния, лучше проконсультироваться с врачом.

**Исключите стрессы.** Стресс является спутником появления многих болезней, в том числе и диабета. Сохраняйте спокойствие и не давайте стрессам одолеть вас, а также научитесь расслабляться. Контролируйте себя и не расстраивайтесь по пустякам. Стоит избегать ситуаций, вынуждающих нервничать, находить варианты выхода из депрессивного состояния.

**Предупреждение инфекционных и вирусных заболеваний,** которые являются одними из причин развития сахарного диабета.

**Отказ от алкоголя и табака.** Известно, что вред от этих продуктов огромен для каждого организма, отказавшись от употребления алкогольных напитков, а также курения можно существенно уменьшить риск заболевания диабетом.

***ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В ВАШИХ РУКАХ!***

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

*(использована информация педагога-психолога ГБПОУ  
«Томский коммунально-строительный техникум» Лейциной О.М.)*