

Диабет идет в наступление – как этому противостоять

15.01.2023



Это хроническое заболевание среди болезней, ведущих к смерти, занимает третье место. Причем сахарный диабет опасен тем, что он продолжительное время может себя никак не проявлять. И при этом – незаметно разрушать организм изнутри.

Как выявить сахарный диабет, пока он еще не нанес существенного удара по здоровью? Кто находится в зоне риска? Какие меры могут его предотвратить? Что делать, если заболевание уже подтвердилось? На эти и другие вопросы, связанные с заболеванием, нам ответила главный эндокринолог Главного медицинского управления делами Президента РФ, кандидат медицинских наук Дарья Ладыгина.

– Дарья Олеговна, как врачи объясняют высокий рост заболеваемости сахарным диабетом?

– Заболеваемость сахарным диабетом растет во всем мире. И оснований предполагать, что у нас будет не так – увы, нет. Сахарный диабет – это не инфекционное заболевание, но темпы распространения имеет пандемические. Конечно, не последнюю роль здесь сыграла и эпидемия коронавируса.

– Чем опасна эта болезнь?

– Сахарный диабет – это группа обменных заболеваний, для которых характерно хроническое повышение сахара. Коварен он тем, что долгие годы может протекать бессимптомно, оказывая пагубное воздействие на органы и системы всего организма. В первую очередь это почки, глаза, нервные волокна, сердечно-

сосудистая система. И как раз сердечно-сосудистые заболевания являются лидирующей причиной смерти при сахарном диабете. Поэтому ни в коем случае не стоит запускать болезнь и полагаться только на свои ощущения.

– Каким бывает сахарный диабет?

– Двух типов – первого и второго. Сахарный диабет первого типа чаще развивается у детей, подростков и молодых людей. На сегодняшний день нет никаких рычагов воздействия на данный вид заболевания, поскольку еще не до конца известны причины его возникновения. Но уже сейчас мы знаем, что сюда можно отнести генетическую предрасположенность, а также факторы окружающей среды. А вот второй тип (в структуре заболеваемости он составляет 90 процентов) мы можем предотвратить. И здесь мне хочется сделать акцент на том, что есть еще пред-диабетическое состояние, к которому мы относим повышение сахара исключительно натощак, либо когда нарушена толерантность к глюкозе. Это состояние имеется примерно у 20 процентов населения России.

– Кто находится в группе риска по сахарному диабету?

– Факторы риска – это возраст, повышенное давление, повышенный уровень холестерина, лишний вес. Каждый человек может самостоятельно определить, есть ли у него риск по данному заболеванию, узнав индекс массы тела и измерив окружность талии. Для этого нужны только два инструмента – весы и сантиметровая лента.

Окружность талии у женщины не должна превышать 80 сантиметров, а у мужчин – 94. Нормальные значения говорят об отсутствии абдоминального ожирения (это заболевание, которое сопровождается отложением избыточного жира в районе туловища и внутренних органов). Если мы видим превышение этих цифр, это автоматически говорит о повышенном риске сахарного диабета второго типа.

Для пациентов с возраста 45 лет обязателен лабораторный контроль: определение уровня глюкозы натощак, уровня гликированного гемоглобина или тест-нагрузка глюкозы. Эти три лабораторных исследования служат для исключения сахарного диабета. Если мы видим, что показатели в норме, то контроль проводим один раз в три года. Если видим пред-диабет, тогда контроль нужно проводить чаще: один раз в год.

Что касается более молодого возраста, то скрининг нужно проводить в том случае, если есть избыточная масса тела, превышение показателей окружности талии или другие факторы риска – такие, как отягощенная наследственность, малоподвижный образ жизни, наличие сахарного диабета беременных, поликистозных яичников. Это состояния, которые в сочетании с избыточным весом диктуют необходимость обязательного контроля лабораторных показателей.

– В начале интервью вы сказали о том, что сахарный диабет второго типа можно предупредить. Расскажите, пожалуйста, об этом более подробно.

– Да, наследственная предрасположенность важна, но образ жизни на сахарный диабет второго типа влияет больше. В первую очередь мы говорим о питании, физической культуре и режиме. Питание при сахарном диабете не сильно отличается от питания обычного человека без нарушения углеводного обмена.

В первую очередь это многообразие овощей и клетчатки, поскольку клетчатка не всасывается ЖКТ, абсорбирует на себя избыточный сахар, жиры и холестерин, а также улучшает состояние стенки кишечника и уменьшает воспаления в организме. Употребление овощей в самом начале приема пищи замедляет всасывание углеводов и позитивно влияет на кривую сахара. В рационе должна присутствовать рыба – как источник полиненасыщенных кислот, растительные жиры, разнообразные источники белка – как животного происхождения, так и соевый белок.

Хочу предостеречь от перекусов сладкими кондитерскими изделиями, так как это может повышать сахар. И будьте аккуратнее со скрытыми сахарами. Казалось бы, ну что такого: съел горсточку сухофруктов?

А ведь на самом деле объем продуктов для приготовления сухофруктов в 10 раз превышает тот объем, который мы едим, и сахар там находится в очень концентрированном состоянии. Мед хоть и содержит полезные микроэлементы, является по сути чистым сахаром. Сироп топинамбура, агавы – сколько бы им не приписывали волшебных свойств, с позиции эндокринолога является голым сахаром.

То же самое касается сладких напитков – соков и модных нынче смузи: нет и еще раз нет! Все эти продукты значимо влияют на сахар в крови и повышают риск развития нарушения углеводного обмена. Допустимы вода, чай, кофе – но не более 4-5 чашек в день. Именно такое количество кофе для большинства пациентов является безопасным.

– То есть, каких-то специальных диет соблюдать не нужно – достаточно придерживаться здравого смысла?

– Запрещенных продуктов нет. Лучше съесть одну любимую конфетку, чем объедаться конфетами с фруктозой, думая, что это полезно – хотя это не так. Не нужно ставить сверхцелей – лучше обозначить реальные цели и к ним идти. Например, можно поставить цель за месяц отказаться от сладких напитков, а через месяц себя похвалить и поставить новую цель. Не стоит себе обещать, что теперь будете есть одни листья салата – это практически гарантированно приведет к срыву.

– Как часто и с какой интенсивностью нужно заниматься спортом, чтобы «убежать» от сахарного диабета?

– Физическая активность нужна в первую очередь для поддержания тренированности сердечно-сосудистой системы и уровня костной ткани. Приведу пример: 500 шагов быстрой ходьбы в день значимо снижают частоту неблагоприятных сосудистых событий. Или, например, 5-6 минут быстрой ходьбы в день – и ожидаемая продолжительность жизни увеличивается на срок до четырех лет. Очень важно в течение дня каждые 30 минут несколько раз размяться, присесть, быстро пройти, спуститься и подняться по лестнице. Это те простые меры, которые всем нам доступны и которые положительно влияют на сахар. Необходимый минимум физической активности – 150 минут в неделю.

– Какие виды физической активности вы рекомендуете?

– Это может быть любая аэробная активность: быстрая ходьба, плавание, танцы.

Очень важно, чтобы активность была в большинстве дней без больших перерывов. Интенсивность нагрузок должна быть умеренной. Проверить можно так: при такой нагрузке мы можем говорить, но не можем петь. И еще очень важно делать упражнения на развитие мышечной массы.

Известно, что после 65 лет большинство людей теряет вес, и происходит это, к сожалению, за счет мышечной массы – которая, между прочим, забирает на себя сахар без каких-либо препаратов.

И последнее – это сон. Влияние сна на обменные процессы в организме нельзя недооценивать. Оптимальное время сна для взрослого человека – 6-8 часов. Если спать меньше, могут возникнуть проблемы с избыточным весом: после бессонной ночи уровень гормонов стресса выше, и сахар растет. Поэтому очень важно наладить правильный сон. Вот те инструменты, которые не только предотвращают сахарный диабет, но и существенно помогают тем, у кого этот диагноз уже имеется.

Елена Соколова, фото из личного архива Дарьи Ладыгиной

(ИА «Столица»)