

14 НОЕМВРИ - СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ДИАБЕТА

Променяме диабета!

Захарният диабет е заболяване на ендокринната система и се характеризира с нарушения при усвояването главно на приетите с храната въглехидрати и отчасти на приетите мазнини. По-точно се увеличава кръвната захар, а необходимата за организма глюкоза се губи чрез урината. Тези проявления и особено възможните усложнения на това заболяване го правят изключително сериозен проблем, който за съжаление търпи особено бурно развитие през последните години.

Причини за появата на захарен диабет:

Те са толкова много, че трудно биха могли да бъдат изброени без да се изпусне нещо много важно. И все пак ще отбележим – неправилно хранене, ежедневния стрес, затлъстяване, нездравословен начин на живот, злоупотреба с алкохол, наследствен фактор и много други.

Симптоми при появата на захарен диабет

➤ умора и лесна уморяемост - при захарния диабет клетките на тялото са неспособни да усвоят от кръвта своя основен енергиен източник – глюкозата. За да си набавят енергия за всички жизнени процеси клетките започват да преработват други вещества като мазнини и белтъци, които не отделят пълноценно енергия. Без достатъчно "енергия" тялото лесно се изморява.

➤ необяснима загуба на тегло - въпреки нормалния или дори по високия прием на храна, болните от диабет отслабват, тъй като губят много калории с глюкозата, която от една страна не може да "влезе" в клетките, за да бъде разградена, и се губи с урината. Телесното тегло намалява и поради обезводняването, което е следствие от високата кръвна захар.

➤ силна жажда (полидипсия) - високата концентрация на глюкоза в кръвта покачва осмотичното и налягане; за да се възстанови баланса част от вътреклетъчната вода излиза в кръвта; надхвърляйки бъбречния праг, глюкозата започва да се отделя с урината и "тегли" със себе си повече вода - в резултат на това тялото се обезводнява; от друга страна повишеното осмотично налягане на кръвта и обезводняването на клетките сигнализират към мозъка, в резултат на което като компенсаторна реакция се получава чувство на жажда.

➤ засилено уриниране (в по-голямо количество, а и в повечето случаи по-често уриниране) - това е своеобразен опит на тялото "да се отърве" от голямото количество глюкоза в кръвта, което така или иначе не успява да се оползотвори от клетките; бъбреците имат т. нар. "глюкозен праг" - това е стойност на кръвната захар, над която започва отделяне на глюкозата с урината; голямото количество глюкоза "тегли" със себе си значително

количество телесна вода и в резултат на това се получава увеличеното уриниране.

- повишен апетит - този симптом е обикновено по-силно изразен при 2 тип диабет,
- затруднено и забавено зарастване на рани - високите стойности на кръвната захар възпрепятстват нормалното функциониране на белите кръвни клетки, които са основен елемент в "почистването" на мъртви тъкани в тялото, зарастване на рани и борба с причинителите на инфекции; освен това за по-продължителен период от време захарният диабет води до склерозизиране и задебеляване на най-малките и големите кръвоносни съдове и това причинява влошен кръвоток, лошо хранене на тъканите (включително достъп на кислород и защитни елементи на кръвта) и оттам по-бавно и трудно зарастване на рани и по-често възникващи инфекции.
- инфекции - потиснатият общ имунитет, лошият кръвоток в тъканите и високата концентрация на глюкоза (добра хранителна среда за много бактерии) допринасят за честата изява на някои инфекции, които са характерни за захарния диабет - това са чести гъбични инфекции на гениталиите, кожни инфекции (циреи, "гнойни пъпки"), инфекции на пикочните пътища и др.

Усложнения при диабет:

Най-често срещаните и тежки усложнения при недобре лекуван диабет са: кръвоизливи в очните дъна (ретинопатия), увреждания на кръвоносните съдове в крайниците (полиневропатия), увреждане в бъбреците, проблеми от страна на сърдечно съдовата система.

Лечение на диабет.

Най-често задаваният въпрос към всеки ендокринолог е дали това заболяване може да е лечимо. С развитието на съвременната ендокринология подобно лечение е напълно възможно. То се простира от приемането на лекарства, инжектирането на инсулин до много нови методи – фитотерапия, ефективни хранителни режими. Не на последно място трябва да се обърне внимание на профилактиката за недопускане на това заболяване или за правилно лечение при вече появило се. а тя се състои в:

- спазване на правилно здравословно хранене;
- спазване на природосъобразен начин на живот;
- двигателна активност, движение, спортуване сред природата
- недопускане на наднормено тегло;
- недопускане на злоупотреба с алкохол и тютюнопушене.
- редовен контрол на вече получен диабет и правилно лечение на евентуални възникнали усложнения.

