Диабет-не болезнь

В современном обществе заболевание сахарный диабет знают не только в медицинских кругах, но и среди людей без медицинского образования. Основной причиной сахарного диабета 2 типа (инсулиннезависимого) является повышение глюкозы в крови на фоне большой массы тела, низкой двигательной активности, наследственной предрасположенности. Наблюдается неуклонный рост заболеваемости сахарного диабета 2 типа как во всем мире, так и в Беларуси. Эта проблема получила название «неинфекционной эпидемии». Люди стали много кушать и мало двигаться, питание стало высококалорийное, богатое быстроусваяемыми углеводами, стала иметь популярность быстрая доставка пищи: телефон с приложением в руке, курьер с заказом на машине и вуаля, приятный вечер за накрытым столом и просмотром любимой передачи. Но главное - это всё без особых физических затрат. «Скатерть самобранка», как в старину мечтали люди, которые много двигались, сами пекли себе хлеб, готовили овощи, крупы, выращенные своим трудом.

Однако всё это в прошлом, мир изменился, жизнь стала прогрессивнее и проще, без затрат лишней энергии. В нынешнее время в противовес этому дару появляется лень (если перефразировать медицинским термином - гиподинамия, которая стала входить в привычку у населения). А ведь подобное - есть стартовая площадка для множества заболеваний, в том числе сахарного диабета 2 типа. Природой заложено, что энергией для организма является глюкоза. Когда она не расходуется, то идёт в запас. А для человека этот запас при гиподинамии - подкожная жировая клетчатка. Вот и получается следующий итог благ цивилизации - гиподинамия - ожирение -избыток энергии в виде глюкозы. Отсюда вывод, диабет - не болезнь. Собственными стараниями человечество создало подобную проблему.

Чтобы не оказаться в ловушке данного состояния, необходимо проанализировать свой рацион питания и двигательную активность. Ныне существуют телефонные приложения, для подсчёта калорий, где можно увидеть, что «безобидный» перекус может быть калорийнее полноценного обеда. Также огромное значение имеет откуда берутся эти калории: нужно не забывать про овощи, фрукты, ограничивать жиры животного происхождения, соблюдать режим питания (кстати, голодание, как многие считают правильным, совершенно не помогает при ситуации с лишним весом и избыточными калориями). Также не стоит забывать про физические нагрузки: для этого совершенно не обязательно покупать абонемент на фитнес или в тренажёрный зал. Достаточно соблюдать принцип 10 000 шагов в день или 30 минут энергичной ходьбы.

В данный период, наша жизнь - это выбор на какой стороне находиться:

активного и здорового образа жизни без излишеств в питании или на стороне «потребительского тупика», где венцом всех движущих мотивов человека становится сытый живот и сладкий сон, что ведёт в нехитрую ловушку под названием сахарный диабет 2 типа.

Врач-эндокринолог
городского поликлинического отделения
УЗ «ВОЭД» Храмцова В.С.
+375-33-6010243