

АНТИСАХАРНЫЙ ЛИКБЕЗ

Термины и понятия, связанные с нарушением уровня глюкозы в крови

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 1- ГО ТИПА – как правило генетическое заболевание.

Проявляется тем, что поджелудочная железа практически перестает вырабатывать инсулин. Лечение – инсулин в инъекциях.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ 2- ГО ТИПА – есть элемент наследственности. Но в большей степени связано с образом жизни и питания. Ухудшается выработка инсулина и его качество, а еще нарушается чувствительность к инсулину клеточных мембран. И в итоге клетка страдает от голода без глюкозы, а в кровяном русле она находится в большом количестве. Это делает кровь более густой и приводит к образованию атеросклеротических бляшек и нарушению кровообращения.

ПРЕДДИАБЕТ – это промежуточное состояние, когда содержание сахара в крови выше оптимальных значений, но диагноз еще не поставлен.

МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ СИНДРОМ – совокупность симптомов, которые являются факторами риска развития болезней сердца.

К этим симптомам относятся:

- ✓ Повышение уровня глюкозы в крови = снижение чувствительности к инсулину.
- ✓ Ожирение
- ✓ Высокое давление
- ✓ Повышение уровня холестерина и триглицеридов

ЛЕПТИН- гормон сытости. Регулятор энергетического обмена.

ГЛЮКОЗА - это продукт расщепления углеводов, моносахарид и топливо для клеток организма. Из нее мы производим энергию внутри клеток.

ИНСУЛИН — это гормон, который вырабатывается бета-клетками поджелудочной железы. Он «заводит» глюкозу в клетки. Образно это выглядит так: на клеточной мембране (границе клетки) есть замок. А у инсулина есть ключ, и он открывает клеточную мембрану и пропускает глюкозу вовнутрь.

ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТЬ - это нечувствительность клеток к инсулину. (Ломается замок или ключ). При инсулинорезистентности организм находится в “ энергетическом голоде”.

Признаки инсулинорезистентности:

- ✓ Сонливость после еды
- ✓ Постоянное чувство усталости
- ✓ Постоянное чувство голода

- ✓ Острая потребность в сладком, особенно после еды
- ✓ Объем талии равен или больше объема бедер
- ✓ Частое мочеиспускание
- ✓ Сложно сбросить вес, несмотря на спорт и диеты

ИНСУЛИН КАК ЛЕКАРСТВО. ТИПЫ.

1. Препараты инсулина короткого действия. Начало действия обычно через 30-60 мин. Пик через 2-4 часа, продолжительность 6-8 часов.
2. Препараты инсулина пролонгированного действия. К ним относятся:
 - Инсулины средней длительности.
Начало через 1,5-2 часа, пик спустя 3 часа, продолжительность 8-12 часов
 - Инсулины длительного действия.
Начало через 4 -8 часов, пик спустя 8-18 часов, продолжительность 20-30 часов
3. Препараты инсулина комбинированного действия. Гипогликемический эффект начинается через 30 мин, пик через 2- 8 часов и продолжается до 18 – 20 часов.

ОСЛОЖНЕНИЯ ДИАБЕТА:

- ✓ **Нефропатия** – нарушение в работе почек. Появляется белок в моче, отеки, гипертония.
- ✓ **Ретинопатия** – заболевание глаз. Снижение остроты и мозаичности зрения. В конечном счете может привести к слепоте.
- ✓ **Диабетическая стопа** – осложнение в области нижних конечностей. Из – за ухудшения кровообращения любая ранка или царапина может получить гнойно – некротическое развитие и дойти до гангрены и необходимости ампутации.
- ✓ **Стенокардия и инфаркт миокарда** – заболевания сердца, когда диабет поражает коронарные артерии (сосуды сердца)
- ✓ **Нейропатия** – нарушение работы периферических нервных волокон (потеря чувствительности, мурашки, жжение в конечностях)

ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС — это условная единица измерения, которая позволяет оценить углеводы с точки зрения их полезности для здоровья. Условно максимальный гликемический индекс – 100 это чистый сахар.

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ - это моносахариды. Их еще называют плохими или быстрыми углеводами. После того что вы их съели они сразу и в большом количестве попадают в кровь. Происходит резкое повышение уровня глюкозы в крови и как следствие выброс инсулина. Про такие углеводы говорят, что у них высокий гликемический индекс.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ – полисахариды. Углеводы с низким гликемическим индексом. Считаются хорошими, медленными. Они выделяют глюкозу в кровь после еды гораздо медленней и не требуют большого количества инсулина сразу же.

ИНСУЛИНЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС

показывает скорость и количество выработки инсулина в ответ на то, что вы съели.

У белков и жиров нет GI, но Есть ИИ. Они не вызывают повышение уровня глюкозы в крови, но влияют на скорость выработки инсулина.

Продукты с низким ИИ надолго обеспечивают чувство сытости – авокадо, орехи и растительные масла.

ГЛИКИРОВАННЫЙ ГЕМОГЛОБИН HGA1C

ГЕМОГЛОБИН — это белок, в котором содержится железо. Этот белок перевозит кислород в клетки и оттуда забирает углекислый газ. Гемоглобин передвигается не сам по себе, а с помощью эритроцитов.

Если глюкозы слишком много в крови и гемоглобин с ней столкнулся, то избавиться от глюкозы он уже не может и становится гликированным. Возить кислород он больше не может, он уже поломан. Количество такого гемоглобина в процентах отражает ситуацию с диабетом.

У эритроцитов есть свой срок годности – примерно 60-120 дней, поэтому HgA1C отражает уровень сахара в крови за предыдущие 3 месяца

ГИПОГЛИКЕМИЯ – опасное состояние. Резкое падение уровня сахара в крови.

СИМПТОМЫ ГИПОГЛИКЕМИИ (они указывают на наличие проблемы и необходимость принятия адекватных мер):

- ✓ Резкий прилив жара после еды
- ✓ Острая потребность в сладком между приемами пищи
- ✓ Неконтролируемая раздражительность если не удастся поесть вовремя
- ✓ Невозможность «завести» организм без кофе и сладостей
- ✓ Частое ощущение слабости, внутренней дрожи, нервозности
- ✓ Нечеткое зрение между едой

Лечение острой гипогликемии, которая проявляется сильной внутренней дрожью и обморочным состоянием – чайная ложка сахара под язык.

Самое главное – профилактика. Питание и все остальные меры, не допускающие скачки глюкозы в крови.