Захарният диабет е заболяване, познато от дълбока древност. Болните от захарен диабет на планетата са около 200 милиона, с тенденция непрекъснато да се увеличават, а в нашата страна приблизително 350 000 души (2,5 - 5% от населението). Най-честият отговор е: повишено ниво на захарта в кръвта над приетите за нормални граници (3,5 - 5,5 ммол/л) на гладно;
- над 5,9 ммол/л на гладно -съмнителни стойности за захарен диабет;
- над 7,8 ммол/л на гладно и над 11,1 ммол/л 2 часа след нахранване - категорични данни за захарен диабет.

Коя е причината кръвната захар при диабетиците да е повишена?
Това е намаленото или липсващо производство на хормона инсулин от панкреаса (задстомашната жлеза), или нечувствителност към него. Инсулинът е ключът, който отключва вратата на клетката, за да може глюкозата да влезе в нея и да се произведе енергия, необходима за човешкия организъм.
При част от диабетиците има пълна или частична липса на производство на инсулин от панкреаса. Този тип диабет е известен като инсулинозависим, или ЗАХАРЕН ДИАБЕТ ТИП 1, и е характерен за младите хора и децата. При по-възрастните хора, обикновено над 40 г., причината е друга. При тях диабетът се нарича инсулинонезависим ипи ЗАХАРЕН ДИАБЕТ ТИП 2.

Кой рискува да се разболее от диабет?
Всеки, навсякъде и във всяка възраст.

Кои хора са най-застрашени от диабет?
Това са хората с наследствена обремененост, с наднормено тегло, подложените на стресови състояния, вирусни инфекции, обездвижване и др.

Кога човек може да се усъмни, че има захарен диабет?
При младите хора най-често се появяват отпадналост, силна жажда, отделяне на голямо количество урина, отслабване и др. При по-възрастните хора тези оплаквания може да не са толкова силно изразени, но се срещат и други признаци: сърбеж по тялото (особено по половите органи), гнойни пъпки по тялото, трудно заздравяващи рани, склонност към инфектиране и др.
При съмнение се обръщайте към личния лекар или специалист -ендокринолог!
Проверката на кръвната захар е най-сигурният начин за потвърждаване или отхвърляне на диагнозата захарен диабет. В случай на повишени стойности - спазвайте стриктно указанията на лекаря за лечение, оптимален хранителен режим и физическа активност.

Хранителен режим при захарен диабет
Най-важното, наред с медикаментозното лечение, е правилното изграждане на хранителния режим. Това означава болният да има достатъчно знания за състава на хранителните продукти. Хранителният режим се определя строго индивидуално, като се съблюдават указанията на лекаря. Той се изгражда съобразно лечението, начина на живот, личните усещания, като се спазва принципа: „Какво може да се яде, а не какво не трябва".
Дневният прием на храната трябва да бъде в определени часове и разделен на три основни хранения с две - три междинни закуски.
Да се консумират:

- по-малко мазнини
- повече баластни вещества (фибри, главно зеленчуци)
- крехко нетлъсто месо, птици (без кожа), риба

Приемат се всеки ден еднакво количество въглехидрати, разпределени в основните хранения и междинни закуски.

Ограничаване приема на сол при склонност към високо кръвно налягане!
Ограничаване на алкохола!
Особено внимание да се обръща върху фабричните етикети на храните за обявеното съдържание на веществата и тяхната калоричност! Да се внимава с консумацията на храни с надписи "за диабетици", за да не се нарушава ежедневния обичаен хранителен режим!

Освен медикаментозното лечение и хранителния режим, важен елемент в комплексната грижа за диабетно болните е

Двигателният режим
Физическата активност, когато е добре подбрана по време, интензивност и продължителност, подобрява стойностите на кръвната
захар. Тя е нужна за ефективната борба с диабета, повишава жизнения тонус и самочувствие, но трябва да се прави внимателно, според типа на диабета и при стриктното спазване указанията на вашия лекар.

Какво е хипогликемия?
Това е понижаване нивото на кръвната захар под 3 - 3,5 ммол/л и е показател за настъпване на енергиен глад в организма, т.е. клетките на важни органи (мозък, сърце) остават без „гориво", а това е риск за човека.

Кои са признаците?

- сърцебиене, разтреперване, изпотяване, световъртеж и др.

При хипогликемия незабавно приемете 15 гр. захар (една супена лъжица) или 4 малки бучки захар, или 2 чаени лъжички мед и др. Винаги носете в себе си захар! Търсете винаги причината за хипогликемията. Това ще ви помогне следващия път да я избегнете. Основните причини за нея са:

- инжектиране на по-голяма доза инсулин или приемането на по-голяма доза антидиабетни таблетки
- грешки в хранителния режим
- повишена физическа активност над обичайната
- прием на алкохол на гладно и др.

Какво е хипергликемия?
Състояние на организма обратно на хипогликемията, т.е. рязко повишаване нивото на кръвната захар, което наред с известните вече признаци, може да доведе до ацетонов дъх от устата, с развитие на т. нар. „кетоацидоза", изискваща незабавно лекарска помощ!
Редица заболявания (грип, бронхит, пневмонии, простуди, ангина, синузит, бъбречни инфекции и др.) влияят върху нивото на кръвната захар, което налага да се посъветвате с вашия лекуващ лекар или ендокринолог.
Диабетът предизвиква редица тежки кьсни усложнения: сърдечно-съдови, очни, мозъчни, бъбречни, диабетно стъпало и др.

Вие можете до голяма степен да се предпазите от усложненията, ако спазвате следните основни правила:

- Поддържайте нормална кръвна захар, т.е. добър контрол на диабета
- Поне веднъж - два пъти годишно посещавайте очен лекар
- При ранна катаракта, изследвайте кръвната си захар
- Редовно изследвайте урината си за белтък и признаци на инфекция
- Поддьржайте нормално телесно тегло
- Поддържайте нормално кръвно налягане
- Грижете се за краката си - носете удобни обувки
- Ограничете консумацията на сол и животински мазнини.