Сбежать от диабета на велосипеде

Автор: Administrator
17.05.2011 22:50

Каждые десять секунд умирает один больной сахарным диабетом; ежегодно — четыре миллиона пациентов. То есть, столько же, сколько от ВИЧ и гепатита. Правда, **диабет — это не смертельный диагноз**. Фатальными могут быть лишь последствия запущенной болезни: инфаркт миокарда, инсульт, гангрена, почечная недостаточность.

С диабетом нужно соревноваться: от страшных последствий можно убежать по лесной тропинке. Или уехать на велосипеде. Например, как спортсмены команды «Team Type 1», тренирующиеся для гонки «Тур де Франс», уже покорившие Америку, Ирландию и Тайвань.



Не исключено, что сахарный диабет все-таки догонит. А в некоторых случаях победа болезни неизбежна. Тем не менее, это не причина опустить руки и выйти на фатальную финишную, не постаравшись победить, не попытавшись просто жить.

Сахарный диабет (СД) бывает разным: первого и второго типа. 90% случаев относятся к

СД второго типа — это болезнь не генетическая, а приобретенная. У таких пациентов внутренние органы работают, но организм не узнает инсулин и поэтому не переваривает глюкозу.

А еще 90% от уже имеющихся 90% случаев СД спровоцированы лишним весом, ожирением. Получается, что большинство людей добровольно наедают себе слепоту, облысение, гангрену, инфаркты, инсульты и прочие последствия расстройства обмена веществ.

Оставшиеся 10% всех диабетиков — люди, которым болезнь досталась с генами, травмами и инфекциями: пончики и гамбургеры не виноваты! У пациентов с СД первого типа нарушены функции поджелудочной железы: в организме мало или вовсе нет инсулина, который помогает клеткам усвоить глюкозу.

«Сахар — это топливо. Такое же, как бензин для автомобиля, но только клеточное. Без глюкозы организм жить не может, — объясняет Булат Валитов, врач-эндокринолог Центральной клинической больницы Гражданской авиации. — Но избыток сахара в крови — яд». Поэтому диабетик постоянно должен помогать своему организму не отравиться. Ведь получается, что после приема пищи — энергетической заправки, топливо попадает не в бензобак (клетку), а в салон автомобиля (кровь).

У пациентов с СД первого типа плохо работают «фабрики инсулина», эти люди вынуждены делать инъекции гормона. А пациенты с СД второго типа могут обходиться и без инсулина. Чтобы не довести себя до зависимости от гормона, диабетикам второго типа необходимо сбросить вес, перейти к здоровому питанию и заняться спортом: «Для диабетиков второго типа немедикаментозное лечение должно быть основным», — считает Булат Валитов.

«Во время физических нагрузок чувствительность мышечных клеток к инсулину возрастает, — соглашается с врачом-эндокринологом Фил Сазерленд, велосипедист, страдающий сахарным диабетом первого типа. — Двадцать минут велосипедной прогулки заменяют три инъекции быстрого инсулина».

Казалось бы, при таких, вполне доступных способах лечения и профилактики сахарный

диабет не должен быть мировой эпидемией. Тем не менее, в России живет более трех миллионов диабетиков; во всем мире — более четверти миллиарда. А к 2030 году эта цифра удвоится. Чтобы неинфекционная эпидемия не стала фатальной, должны постараться и больные, и медики. От первых требуется настойчивость и сила воли. От вторых — качественные и чистые препараты.

Современные инсулины, глюкометры, шприц-ручки и помпы заметно скрашивают и облегчают ежедневную рутину вынужденно здоровых пациентов. Приправив этими продуктами науки и медицины собственную силу воли и желание жить, диабетики могут наматывать километры на велосипеде, а не в инвалидной коляске.

Источник: Алла Солодова, infox.ru

Узнайте больше о жизни с диабетом и профилактике заболевания!