Алексей Светлов

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

УДК 616.1/.9
ББК 54.10
С24

Алексей Светлов

С24 Сахарный диабет / Алексей Светлов — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 256 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-517-02449-7

Сахарный диабет. Наверное, многие из вас слышали об этом заболевании, а возможно, вы и сами страдаете им. Как же помочь себе и близким жить с этим заболеванием? В книге в доступной форме рассказано о развитии, течении сахарного диабета и немедикаментозных методах его лечения: фитотерапии, диетотерапии, лечебной физкультуре. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

BIC VF
BISAC HEA000000

ISBN 978-5-517-02449-7

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйте, уважаемые читатели!

Я много лет работаю семейным врачом, и очень часто ко мне обращаются люди, которые страдают этим недугом. Вместе с моими пациентами мы успешно использовали лечебные травы и нетрадиционные средства народной медицины. Поэтому в этой книге я хочу поделиться с вами этими рецептами.

Я расскажу о самом заболевании, о его признаках, его течении, осложнениях и возможных сопутствующих заболеваниях. Объясню, что необходимо знать людям, страдающим сахарным диабетом, и людям с факторами риска (т. е. людям, имеющим предрасположенность к возникновению сахарного диабета).

Я расскажу о первых признаках заболевания, при обнаружении которых вам необходимо будет обратиться к врачу, чтобы он назначил определен-

ное лечение. Широкое внимание в книге я уделил диетотерапии (я предложу наиболее рациональный режим питания, при котором уровень сахара в крови будет в норме) и фитотерапии (я предложу вам определенные рецепты приготовления лекарственных средств из растений и трав).

Да, сахарный диабет — грозное заболевание, но, вооружившись знаниям о нем и методах его лечения, поверив в себя, в свои силы, вы обязательно победите!

Верьте! Боритесь! Побеждайте!

Глава 1

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ. ПРИЧИНЫ, ПРИЗНАКИ, ТЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Поджелудочная железа, назначение, механизмы функционирования

Название «диабет» (от гр. *diabaio* — «прохожу сквозь») как термин было введено еще в античную эпоху, определение «сахарный» (от лат. *mellitus* — «медовый», «сладкий») было добавлено в XVIII в.

Сахарный диабет понимается как хроническое эндокринное заболевание, неоднородное по своей природе, т. е. по причине возникновения и по особенностям течения заболевания. При этом заболевании нарушается обмен веществ в организме.

Кроме того, характерной особенностью сахарного диабета является хроническое течение забо-

левания, несмотря на случаи стойкого улучшения и даже обратного развития явного диабета.

Сахарный диабет — это наследственное заболевание, т. е. предрасположенность к нему передается по наследству от родителей к детям.

В первую очередь необходимо упомянуть о состояниях, вызывающих сахарный диабет. Чаще всего это переедание, особенно в сочетании с малой физической активностью (гиподинамией), приводящее к развитию ожирения. Хочу предостеречь сладкоежек, ведь злоупотребление сладостями (конфетами, пирожными, тортами, вареньем, сдобными изделиями, мороженым, сладким чаем и др.) также может привести к развитию данного заболевания. На развитие заболевания влияет возраст, т. е. в разные возрастные периоды возникают различные формы сахарного диабета, о которых я расскажу вам чуть ниже.



Интересно!

Если ваша работа связана с частым психическим и эмоциональным напряжением, то вы также предрасположены к развитию заболевания.

Повышенным риском возникновения сахарного диабета обладают:

- ✓ люди, у которых один или оба родителя, а также родственники первой степени родства болели или болеют сахарным диабетом;

- ✓ женщины, родившие ребенка с массой тела более 4,5 кг, женщины с частыми выкидышами, мертворождаемостью детей, токсикозом первой половины беременности;
- ✓ лица с избыточной массой тела, ожирением, причем вероятность развития сахарного диабета у них тем больше, чем значительнее степень ожирения и его длительность;
- ✓ лица с заболеваниями атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, инфарктом миокарда, гипертонической болезнью, перенесшие инсульт;
- ✓ люди, перенесшие сильные нервно-психические стрессовые ситуации, длительное умственное перенапряжение;
- ✓ люди, получившие травмы, перенесшие хирургические операции, воспалительные заболевания, которые протекали с высокой температурой;
- ✓ люди, испытавшие воздействие некоторых токсических веществ;
- ✓ люди с нарушением жирового обмена, потребляющие несбалансированную пищу, длительно употреблявшие алкоголь;
- ✓ дети, которые находились на искусственном вскармливании.

Сахарный диабет очень широко распространен во всем мире. Это заболевание представляет собой серьезную проблему современного здраво-

охранения. Распространенность и частота сахарного диабета постоянно растут. Это заболевание не знает границ, поэтому вопросы профилактики и лечения сахарного диабета в последнее время становятся все более актуальными.

Прежде чем рассказать о сахарном диабете, необходимо упомянуть о поджелудочной железе, т. е. об органе, нарушенная работа которого может привести к развитию заболевания.

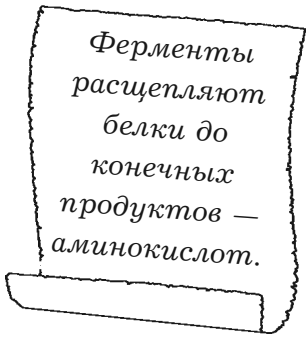
Поджелудочная железа расположена позади задней стенки желудка. Это особенная железа: в организме человека нет другого органа, который обладает такими уникальными способностями влиять на разнообразные процессы в организме. Поджелудочная железа принимает активное участие в процессе пищеварения благодаря способности вырабатывать панкреатический, или поджелудочный, сок. Благодаря этому процессу происходит обеспечение организма необходимой для его нормальной работы энергией.

Другая важнейшая функция поджелудочной железы связана с выработкой особого секрета, принимающего участие в осуществлении различных процессов в организме, — гормона инсулина, о котором я вам расскажу ниже.

Панкреатический сок, являющийся продуктом поджелудочной железы, представляет собой прозрачную бесцветную жидкость. Количество панкреатического сока, выделяемого поджелудочной

железой здорового взрослого человека за сутки, составляет в среднем 600–700 мл.

Важнейшими составными элементами панкреатического сока являются ферменты, т. е. вещества, которые ускоряют различные процессы, происходящие в организме: трипсин, липаза, амилаза и др.



Фермент панкреатического сока, расщепляющий жиры (липаза), действует в комбинации с желчью. Желчь превращает жиры в мельчайшие капли, а липаза расщепляет эти капли на составляющие.

Фермент амилаза занимается расщеплением углеводов. Расщеплению подвергаются крахмал, гликоген и другие углеводы, превращаясь в итоге в дисахариды, которые в дальнейшем попадают под воздействие кишечных ферментов.

Итак, как вы уже убедились, поджелудочная железа играет важную роль в организме человека.

Инсулин — это главный, регулирующий обмен веществ в организме гормон. Место его действия — это такие важные органы, как печень, мышечная, жировая ткань.

Инсулин оказывает широкий спектр действия на организм. Наблюдается снижение процессов гликогенолиза (разрушение гликогена), глюко-

неогенеза (образования глюкозы из жиров и белков), кетоногенеза (образования в результате неполного расщепления жиров в организм вредных веществ — кетоновых тел). В жировой ткани он подавляет процессы липолиза (распада жиров), а в мышечной — распад белков.

Другие процессы, которые происходят под влиянием гормона инсулина, — это синтез гликогена и жирных кислот в печени, синтез глицерина в жировой ткани, усиление поглощения аминокислот и синтез белка и гликогена в мышцах. Инсулин усиливает поглощение глюкозы печенью, жировой и мышечной тканью, а также способствует нормализации минерального обмена в организме человека.

Содержание инсулина в крови здорового человека натощак составляет от 10 до 20 мкЕД/мл (0,4–0,8 нг/мл). Инсулин, выделяясь в кровь, попадает в печень. В печени задерживается до 50–60% инсулина, который активно включается в процессы регуляции обмена веществ.

Секреция инсулина происходит под воздействием глюкозы. Возможно, что глюкоза оказывает серьезное влияние на секреторные островки поджелудочной железы, усиливает их функцию.

Кроме глюкозы, секрецию инсулина усиливают другие вещества. Они могут усиливать или угнетать образование инсулина. К этим веществам относятся и гормоны, и компоненты пищевых