

14 ноября мировое сообщество отмечает Всемирный день борьбы с сахарным диабетом. «Ингосстрах» и сеть клиник «Будь Здоров» решили рассказать о диагностике заболевания, а также о том, как защитить себя от развития сахарного диабета. По данным ВОЗ, на сегодняшний день каждый десятый взрослый в мире страдает диабетом и практически половина пациентов даже не знают о своем диагнозе. На начальной стадии это заболевание может протекать бессимптомно, только в редких случаях могут быть жалобы на помутнение зрения, сухость во рту и частое чувство жажды.

Екатерина Гордиенко, врач «Виртуальной клиники» компании «Ингосстрах», рассказала о том, кому необходимо проходить скрининг для проверки наличия сахарного диабета. Так, все люди старше 45 лет должны проверять свой организм, даже если кажется, что диабета нет – заболевание может протекать без видимых симптомов и обнаружится уже при серьезных осложнениях. Если человек редко занимается спортом или у него есть близкие родственники с подтвержденным диабетом, то проходить скрининг нужно начиная с 18 лет. Регулярно обследоваться также необходимо, если у пациента обнаружили преддиабет или гестационный сахарный диабет – это важно для оценки динамики и своевременного оказания помощи.

Для своевременной диагностики сахарного диабета врачи рекомендуют необходимо минимум раз в год консультироваться у врача-эндокринолога, проходить лабораторную диагностику, быть готовым скорректировать образ жизни по результатам обследования, а также наблюдать за состоянием здоровья в динамике. Важно помнить, что сахарный диабет может повлечь заболевания других органов, если не следить за своим самочувствием. Диабет влияет на сердце, кровеносные сосуды, глаза и почки.

Эндокринолог клиники «Будь Здоров» на Фрунзенской Татьяна Фролова рассказала, как защитить себя от развития сахарного диабета. Прежде всего, нужно придерживаться здорового питания. Для профилактики нужно употреблять продукты с клетчаткой, желательно, цельнозерновые продукты. Благодаря клетчатке улучшается чувствительность тканей к инсулину и снижается уровень сахара в крови после еды. Также врач рекомендует употреблять овощи и фрукты и ограничить потребление соли до 5 грамм в сутки, быстрых углеводов и жиров животного происхождения. Важно не забывать заниматься спортом, например, быстрой ходьбой, плаванием или танцами. Нужно отказаться от вредных привычек и контролировать артериальное давление и уровень холестерина. Все эти советы достаточно просты, однако они помогут быть здоровым и контролировать уровень сахара в крови.

«День борьбы с диабетом призван напомнить о важности заботы о своем здоровье и ведения правильного образа жизни. К сожалению, большинство пациентов не думают об этом заболевании и начинают лечение уже после постановки диагноза. Именно поэтому мы в «Ингосстрахе» призываем каждого ответственно относиться к своему здоровью: заниматься спортом, следить за уровнем сахара в крови, питаться правильно и посещать врачей для своевременной диагностики и лечения. Только благодаря такому комплексному подходу можно предотвратить сахарный диабет и оставаться здоровым», – рассказала Анастасия Скурихина, исполняющий обязанности директора департамента ДМС «Ингосстраха».