

ДИАБЕТ



предупреждение,
диагностика
и лечение

ТРАДИЦИОННЫМИ
и
НЕТРАДИЦИОННЫМИ
МЕТОДАМИ

рипол классик

**Диабет. Предупреждение,
диагностика и лечение
традиционными и
нетрадиционными методами**

«РИПОЛ Классик»

2008

Диабет. Предупреждение, диагностика и лечение традиционными и нетрадиционными методами / «РИПОЛ Классик», 2008

Из этой книги читатель узнает о том, как обезопасить себя и своих близких от развития диабета, распознать эту болезнь на ранних стадиях, а также как лечиться не только от диабета, но и от сопутствующих ему заболеваний.

, 2008

© РИПОЛ Классик, 2008

Содержание

Введение	5
История исследования сахарного диабета	6
Виды диабета	7
Несахарный диабет	8
Сахарный диабет	9
Признаки сахарного диабета	9
Причины сахарного диабета	10
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Виолетта Романовна Хамидова

Диабет. Предупреждение, диагностика и лечение традиционными и нетрадиционными методами

Введение

Книга, которую вы держите в руках, предназначена для больных сахарным диабетом. Однако и здоровым людям не мешает заглянуть в нее – коварный недуг под названием «сахарный диабет» может появиться внезапно, поэтому лучше своевременно заняться профилактикой опасного заболевания.

Прежде чем говорить о лечении диабета, следует отметить: первое, что необходимо сделать, – это пойти к эндокринологу. Если вы заметили у себя какие-либо симптомы диабета, немедленно проверьте кровь на сахар! И тем более не занимайтесь самолечением – обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

Диабет бывает двух видов – сахарный и несахарный. Чаще всего встречается первая разновидность заболевания. Сахарный диабет характеризуется абсолютным или относительным недостатком инсулина в организме. Инсулин – это очень важный гормон, который влияет на все обменные процессы. Он регулирует углеводный обмен, благодаря этому гормону в клетки поступают аминокислоты, отвечающие за накопление белка в организме. Кроме того, он стимулирует накопление жиров.

Существуют так называемые эндокринные железы: гипофиз, щитовидная и паращитовидные железы, вилочковая железа, надпочечники, поджелудочная железа, мужские и женские половые железы. Инсулин вырабатывает поджелудочная железа. Она выделяет ферменты, входящие в состав желудочного сока. Эта функция поджелудочной железы называется внешне-секреторной. Также поджелудочная железа выделяет инсулин и глюкагон, за выработку которых отвечают островки Лангерганса. У взрослого человека их содержится около миллиона.

Нарушение функции островков Лангерганса приводит к снижению выработки инсулина и, как следствие, к развитию сахарного диабета.

В этой книге вы найдете рекомендации по лечению сахарного диабета как традиционными, так и нетрадиционными методами. Вы узнаете, как правильно составлять диету при этом заболевании, какие растения помогают снизить уровень сахара в крови, а также найдете главы по диагностированию и профилактике болезни.

История исследования сахарного диабета

Сахарный диабет часто называют болезнью XX века. Однако мало кто знает, что и в древние времена люди страдали этим заболеванием. Болезнь, симптомы которой напоминали клинические проявления сахарного диабета, была известна еще в Древнем Египте, Китае, Древней Греции и Риме.

Название «диабет» впервые появилось в античные времена. Его использовал Аретей Каппадокийский. В переводе с греческого слово «diabaino» означает «прохожу сквозь».

Объясняется столь странное, на первый взгляд, название следующим образом. Главным признаком болезни является учащенное мочеиспускание, при этом возникает ощущение, что жидкость не задерживается в организме и проходит сквозь него.

Аретей выделил основные признаки диабета: повышенную жажду, выделение большого количества мочи, быструю утомляемость, упадок сил.

В 1674 году был сделан еще один шаг в области изучения болезни. Английский врач Томас Виллис обнаружил, что моча при диабете имеет сладкий привкус. Поэтому был введен термин «mellitus», что в переводе с латинского означает «мед».

В 1889 году немецкий ученый Пауль Лангерганс установил, что в поджелудочной железе накапливаются клетки, названные островками. Роль их была еще неясна – о ней узнали позже.

Тогда же, в 1889 году, И. фон Меринг и О. Минковский провели опыт: у животных вырезали поджелудочную железу, в результате подопытные заболели сахарным диабетом.

1921 год был ознаменован значительным достижением в области науки. Ученые Дж. Маклеод, Ф. Бантинг и Ч. Бест открыли инсулин – гормон из ткани поджелудочной железы. Уже со следующего года его стали применять для предупреждения и лечения диабетической комы.

В 1943 году С. Генес и Е. Резницкая составили полноценную диету для больных сахарным диабетом, которая используется до сих пор. В предложенную систему питания они включили оптимальное количество углеводов.

В 1970 году препараты инсулина, очищенные особым образом, стали применять для лечения больных диабетом. А в 1985 году было разработано еще одно лекарственное средство – человеческий инсулин. Его получают с помощью генной инженерии.

Виды диабета

Как сказано выше, различают два вида диабета: сахарный и несахарный. Каждый вид имеет свои причины, симптомы и специфические особенности протекания.

Несахарный диабет

При этом заболевании поражается гипоталамо-гипофизарная область мозга. В результате гормон вазопрессин вырабатывается в недостаточном количестве. Можно выделить следующие причины несахарного диабета: онкологическое заболевание, травма головы, опухоль в области турецкого седла, туберкулез, лейкоз или нейроинфекция. Кроме того, диабет может возникнуть вследствие оперативного вмешательства в области гипофиза. Следует отметить, что заболевание может носить и наследственный характер.

Признаки несахарного диабета совпадают с симптомами сахарного диабета. Основные – сильная жажда, повышенное мочеиспускание и низкий удельный вес мочи. За день больной выпивает до 5-10 л жидкости.

Суточный объем мочи, выделяемой больным, также колеблется от 5 до 10 л.

Признаком несахарного диабета может являться потеря веса или, наоборот, ожирение. Эти симптомы возникают в том случае, если причиной заболевания является опухоль головного мозга.

У больных детей наблюдается задержка роста и головные боли.

Диагностика заболевания осуществляется посредством пробы по Зимницкому. В течение суток у больного каждые 3 часа берут мочу. Если ее удельный вес не больше 1005, это является явным признаком заболевания.

Пробы проводятся с сухоедением. Если вес мочи низок, появляются признаки обезвоживания или снижается масса тела, все это указывает на наличие несахарного диабета.

Сахарный диабет

Хотя основные симптомы сахарного диабета были известны еще в античные времена, более полно это заболевание стало изучаться лишь в XX веке. Для начала следует рассказать о том, что же такое сахарный диабет.

Это заболевание протекает с выраженным нарушением обменных процессов. Прежде всего болезнь характеризуется нарушением углеводного обмена, в результате чего уровень сахара в крови повышается.

За консультацией к врачу следует обращаться, если у вас появился один или несколько из нижеперечисленных признаков диабета. Хотя они не всегда свидетельствуют о наличии заболевания, визит к доктору никогда не будет лишним.

Признаки сахарного диабета

Во-первых, у больных возникает сильная жажда. Следует отметить, что она носит не временный характер и ее очень трудно утолить. Речь идет не о жажде, возникающей в результате физических нагрузок или жары. Человек не может напиться более чем 2 стаканами воды, в то время как здоровый вполне утоляет жажду несколькими глотками. За сутки больной выпивает до 3—4 л жидкости.

Во-вторых, увеличивается количество мочи, то есть развивается полиурия. Если организм здорового человека усваивает жидкость, то больные выделяют столько же жидкости, сколько выпили, то есть 3—4 л.

В-третьих, вес больного либо увеличивается, либо, напротив, уменьшается. Возможны оба варианта. В случае инсулинонезависимого диабета вес возрастает, а при инсулинозависимом диабете наблюдается сильное похудение. При этом больной ест как обычно, у него сохраняется хороший аппетит.

Четвертым признаком является сухость во рту. Этот симптом не зависит от условий внешней среды (например, жары) или вида деятельности (изнуряющего физического труда).

Пятый симптом – сильный кожный зуд. В особенности он проявляется в области половых органов. Резко ухудшается состояние кожи, появляются фурункулы, гнойничковые поражения кожи. При этом причина высыпаний остается неизвестной, то есть больной до этого не имел контактов с другими больными, не подвергался воздействию веществ, вызывающих аллергическую реакцию, и т. д. Кроме того, наблюдается сухость кожи, что приводит к возникновению трещин. В углах рта также появляются мокнущие болезненные трещины.

Шестой признак – больной быстро устает, даже если не занимается тяжелым физическим трудом, не болеет простудными заболеваниями и не подвергается стрессу. Отмечается быстрая утомляемость, часто сразу после начала работы либо после сна или отдыха. Больные испытывают повышенную раздражительность, беспокойство. Это не связано с менструальным циклом или климаксом у женщин.

Помимо этого, у мужчин снижается половая активность, хотя явных причин для этого нет.

Также у больных внезапно возникает головная боль, которая быстро проходит. При этом она вовсе не вызвана долгой работой за компьютером, чтением при плохом освещении или долгим просмотром телевизионных программ.

Однако самым важным признаком диабета является повышенный уровень сахара в крови. Его содержание у здорового человека равно 60-100 мг/100 мл натощак и не превышает 140 мг/100 мл через 1-1,5 часа после еды. Необходимое количество сахара в крови опреде-

ляется регулирующей системой. Ее важнейшим элементом является инсулин. После пищи, содержащей углеводы, количество сахара в крови возрастает.

В моче отмечается появление сахара. Если уровень сахара в крови превышает 160 мг%, то он начинает выделяться с мочой.

Для того чтобы проверить, являетесь ли вы потенциальным больным сахарным диабетом, пройдите тест.

Тест «Факторы риска заболевания сахарным диабетом»

1. Были ли в вашей семье случаи заболевания сахарным диабетом? Болели ли им ваши близкие родственники (родители, бабушки, дедушки, сестры, братья)?
2. Отмечалась ли гипертония у членов вашей семьи?
3. Вы ведете малоподвижный образ жизни, не занимаетесь спортом?
4. Часто ли вы испытываете напряжение, стресс на работе?
5. Есть ли у вас избыточный вес?
6. Ощущаете ли вы беспричинную усталость?
7. Вы часто страдаете инфекционными заболеваниями, гриппом, ОРВИ?
8. Замечали ли вы ухудшение зрения?
9. У вас повышенная сухость кожи?
10. Испытываете ли вы неприятные ощущения в руках и ногах, судороги?
11. Вы постоянно чувствуете жажду, хотя не можете объяснить ее причину?
12. Замечали ли вы снижение работоспособности, повышенную утомляемость, усталость?

Если вы ответили утвердительно более чем на 6 вопросов, вы в группе риска по заболеванию сахарным диабетом. Есть повод пересмотреть свои привычки, обратиться к эндокринологу и заняться профилактикой заболевания.

Причины сахарного диабета

Сахарный диабет – болезнь, до конца не изученная, и не все причины его появления известны. Однако опасности заболеть им подвержены как дети, так и взрослые. Первые чаще всего заболевают в период интенсивного роста.

Сахарный диабет – наиболее часто встречающееся эндокринное заболевание у детей. При этом наиболее распространен диабет I типа, тогда как диабет II типа возникает очень редко.

Наследственность играет не последнюю роль в возникновении заболевания. Если ваши родители страдали диабетом, очень велика вероятность развития у вас этой болезни. Риск снижается в том случае, если болен только один из членов семьи.

Но наследственность далеко не единственный фактор.

Диабет может развиваться после инфекционного заболевания, психической и физической травмы. Следует отметить такие причины, как злоупотребление продуктами, содержащими легкоусвояемые углеводы. Подвержены диабету люди, систематически переедающие, а также страдающие гипертонической болезнью, атеросклерозом и острыми или хроническими заболеваниями поджелудочной железы. Существенную роль играет перенапряжение нервной системы, стрессы.

Рассмотрим все эти факторы подробнее.

Злоупотребление продуктами, богатыми легкоусвояемыми углеводами

Для начала разберемся, зачем нужны углеводы. Дело в том, что углеводы – это главный источник энергии для человека. Всего 1 г углеводов дает нам 4 ккал, другими словами, благодаря им мы получаем более половины количества необходимых для организма калорий. Однако при избыточном потреблении углеводы могут превращаться в жиры.

Взрослому человеку требуется около 400—450 г углеводов в сутки. Однако это лишь приблизительные цифры, так как питание напрямую зависит от рода деятельности и энергозатрат.

Углеводы делятся на моносахариды (простые углеводы), олиго- и полисахариды. Самыми важным и моносахаридами являются глюкоза, фруктоза и галактоза. Наиболее ценные олигосахариды – это сахароза, мальтоза и лактоза.

Что касается полисахаридов, они подразделяются на перевариваемые и неперевариваемые. Первые – это крахмал и гликоген, вторые – целлюлоза, более известная как клетчатка, пектиновые вещества и гемицеллюлоза.

Глюкоза – это моносахарид, который очень быстро всасывается и поступает в кровь, а затем попадает в клетки и ткани всего организма.

Фруктозу называют еще фруктовым сахаром. Она всасывается медленнее, нежели глюкоза, и гораздо лучше переносится больными диабетом, так как не требует инсулина для усвоения организмом.

Глюкоза и фруктоза содержатся в сахарозе. Это так называемый чистый сахар, который содержится в тростнике и сахарной свекле. При заболевании диабетом такой сахар должен быть полностью исключен из питания. Причиной такого исключения является быстрое всасывание сахара и усвоение его организмом. Таким образом уровень сахара в крови больного очень быстро повышается.

В молоке и молочных продуктах содержится лактоза – молочный сахар.

Полисахарид крахмал – очень важный углевод. Он преобразуется в сахар в пищеварительном канале, после чего поступает в ткани и кровь. Однако скорость его поступления гораздо ниже, нежели у сахарозы или глюкозы.

Клетчатку усвоить организму очень трудно. Она почти не переваривается, однако способствует более медленному всасыванию и усвоению углеводов. Поэтому не возникает резкого повышения уровня сахара в крови, которое само по себе очень вредно.

Итак, можно сделать вывод: частое употребление в пищу продуктов, содержащих легкоусвояемый сахар, ведет к возникновению сахарного диабета. Больным следует полностью исключить такие продукты из рациона. К ним относятся чистый сахар, а также кондитерские изделия, содержащие его, глюкоза, варенье, повидло, сиропы и мармелады, приготовленные на сахаре, сладкие напитки (лимонад, газированная вода, сладкие вина), мороженое и сгущенное молоко с сахаром.

Переедание

Частое переедание приводит к развитию многих заболеваний, в том числе и диабета. Очень часто человек переедает вследствие стресса, психической травмы или неправильного режима питания. Последняя причина распространена особенно широко: большинство людей, работающих или учащихся, весь день ничего не ест, а вечером, наверстывая упущенное, съедает огромное количество пищи. Также к неправильному питанию ведет неумение рассчитывать порции. Чтобы не переедать, необходимо следовать таким правилам.

Во-первых, не стремитесь наесться до ощущения сытости. Из-за стола надо выходить всегда чуть-чуть голодным. Есть лучше всего медленно, тщательно пережевывая пищу. Если вы быстро проглотите всю пищу, до желудка не сразу дойдет сигнал, что он полон, и съедите вы гораздо больше. Когда вы тщательно пережевываете каждый кусочек еды, ощущение сытости наступает гораздо быстрее.

Во-вторых, не делайте несколько дел сразу. То есть, когда вы едите, не смотрите телевизор и не читайте.

Когда внимание рассредоточено, человек не замечает ни вкуса, ни количества съеденного.

В-третьих, старайтесь, чтобы в вашем рационе преобладали овощи и фрукты, в то время как количество мучного, жирного и острого лучше ограничить.

В-четвертых, занимайтесь спортом. Физические упражнения полезны всем людям, как больным, так и здоровым.

И в-пятых, следите за массой тела. Если вы заметили, что ваш вес увеличился, немедленно обратитесь к эндокринологу.

Ожирение

Конечно, человека с избыточным весом нельзя назвать красивым. К тому же избыточная масса тела – это еще и причина многих заболеваний.

Полным людям трудно подниматься по лестнице, у них часто развивается одышка, повышается артериальное давление и возрастает риск инфаркта.

К причинам ожирения относятся переедание, а также чрезмерное употребление в пищу жиров и углеводов, гиподинамия (недостаточная физическая активность), наследственность, нарушение обмена веществ, инфекционные заболевания (к примеру, эпидемический паротит).

Симптомы ожирения – это отложение жира в жировой клетчатке, увеличение массы тела, снижение иммунитета и двигательной активности. У человека, страдающего ожирением, может начаться интенсивное выпадение волос, а также появиться пигментные пятна.

Психические травмы

Эти травмы подстерегают человека на каждом ходу. Подвержены им все люди – кто-то в большей степени, кто-то в меньшей. Психической травмой может стать смерть или болезнь близкого человека, развод, предательство друга, увольнение, провал на экзамене или крупный проигрыш. Все зависит от того, как человек воспринимает свои неудачи: если для одних увольнение или исключение из вуза является трагедией, то другие просто не придают этому значения. Таким образом, психическая травма для одного человека может не являться таковой для другого.

Если же вы очень близко принимаете все к сердцу, переживаете по любому поводу, а из незначительных проблем делаете трагедию, риск заболевания диабетом увеличивается.

Нервный стресс

Нервный стресс может привести к перенапряжению нервной системы, которая управляет всеми физиологическими процессами. Повреждение этой системы вызывает изменения во всех клетках, тканях и органах. Перенапряжению нервной системы способствует также длительная тяжелая работа без отдыха.

Инфекционные заболевания

Природа возникновения сахарного диабета, как говорилось ранее, до конца не изучена. Существует предположение, что он является следствием тех или иных инфекционных заболеваний.

Некоторые вирусы могут избирательно поражать бета-клетки островков Лангерганса, которые находятся в поджелудочной железе. Эти клетки отвечают за выработку инсулина. К диабету приводят такие заболевания, как ветряная оспа, эпидемический паротит, грипп, скарлатина, корь и т. д. Особо подвержены такому осложнению дети.

Атеросклероз

Атеросклероз называют ржавчиной жизни. Это одно из самых распространенных хронических заболеваний. Ему подвержены люди всех возрастов. Чаще всего им страдают пожилые и люди среднего возраста, однако атеросклероз постоянно «молодеет».

Атеросклероз поражает артерии, в результате чего в их внутренних оболочках откладывается холестерин. Следствием этого является сужение просвета сосудов и нарушение кровоснабжения тканей организма.

В основном поражаются артерии жизненно важных органов. Различают следующие виды атеросклероза:

– атеросклероз аорты. Это заболевание ведет к аневризме аорты или гематоме ее стенки. Симптомом являются боли за грудиной;

– атеросклероз венечных сосудов сердца. Это заболевание приводит к инфаркту миокарда. Проявляется в виде приступов стенокардии;

– атеросклероз нижних конечностей. В этом случае больной испытывает боль при ходьбе.

Существует ряд факторов, приводящих к заболеванию атеросклерозом. Во-первых, в группу риска входят люди, в семье которых есть больные ишемической болезнью сердца или гипертонией.

Во-вторых, атеросклерозом чаще болеют мужчины. Это объясняется тем, что у женщин гораздо больше женского полового гормона эстрогена, защищающего их от заболевания.

Конечно, пожилые люди подвержены риску заболеть атеросклерозом в большей степени, нежели молодые.

Мужчины заболевают им раньше, чем женщины. Возраст с 35 до 50 лет считается самым опасным, так как большинство случаев заболевания атеросклерозом приходится именно на этот период.

Существенную роль играют психологические особенности человека. Так, первыми заболевают люди с неустойчивой психикой, подверженные стрессу.

Атеросклероз может быть спровоцирован различными болезнями, например подагрой или псориазом. Риск повышается, если человек страдает повышенным артериальным давлением (гипертензией). Влияет на развитие атеросклероза и нехватка ферментов. Если печень вырабатывает недостаточно ферментов, расщепляющих холестерин, это является серьезным фактором возникновения болезни.

Кроме того, очень вредно курение. В организм попадает никотин, который повышает уровень холестерина в крови и ухудшает ток крови в сосудах. В результате возникают спазмы сосудов.

Нагрузку на сердце дает избыточный вес. Поэтому полные и тучные люди рискуют в первую очередь, так как у них нарушен нормальный обмен веществ. Если же нарушен углеводный и липидный обмен, это также способствует развитию атеросклероза.

И наконец, малоподвижный образ жизни в сочетании с остальными факторами делает человека потенциальным больным атеросклерозом.

Итак, можно сделать вывод: атеросклероз возникает потому, что в организме находится избыток холестерина. Накопление его происходит из-за употребления большого количества животных жиров, так как холестерин – это сложное соединение, относящееся к классу жиров, или липидов. Молекулы жиров содержатся в клетках, межклеточной жидкости и крови, а следовательно, холестерин изначально находится в организме каждого человека. Почему же возникает атеросклероз? Это происходит вследствие нарушения процесса регуляции в организме, когда содержание в крови холестерина становится слишком большим.

Когда холестерин скапливается на стенках сосудов, под воздействием жиров, находящихся в крови, образуются атеросклеротические бляшки. Они имеют неровную поверхность и поэтому там, где они образуются, кровь движется по сосудам с трудом. Со временем холестерин накапливается, кровь проходит все труднее и труднее, и в итоге она превращается в тромб. Он может оторваться, и тогда наступит полная закупорка артерии. Если это произойдет, человеку грозит инфаркт.

Естественно, прочитав эти строки, читатель задастся вопросом: что же делать, чтобы предотвратить такое развитие событий? Ответ прост – внимательно следите за количеством холестерина в пище, выбирайте те продукты, в которых содержание его ниже всего. Обязательно ограничьте потребление следующих продуктов: жирная баранина, говядина, колбасы, окорока, грудинка, паштеты с высоким содержанием жира, сливочное масло, твердый маргарин, нутряное сало, пальмовое и кокосовое масло, цельное молоко и жирные кисломолочные

продукты, жирные сорта сыра, сметанные и масляные кремы, пудинги, мороженое, пирожные, торты и бисквиты, сдобная выпечка и белый хлеб, шоколад, какао и шоколадные напитки, майонез и соусы на его основе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.