**Правила мирного сосуществования**

**Сахарный диабет (СД**) занимает приоритетное место среди медико-социальных задач, стоящих перед здравоохранением.

Последние годы в детской популяции нашей страны сохраняются высокие показатели первичной заболеваемости СД 1 типа со смещением пиков манифестации заболевания в более юный возраст. По данным статистики, более чем в половине случаев СД 1 типа был впервые диагностирован у детей в возрасте от 0 до 10 лет. Ежегодный прирост числа пациентов с сахарным диабетом составляет 8 - 10 процентов.

**Заболевания, которые ходят с диабетом?**

**Инфаркт и инсульт** – риск при диабете обоих типов в 2.5 раза выше. Заболевание вызывает нарушения в мелких и крупных сосудах, развивается атеросклероз, на стенках нарастают холестериновые бляшки, которые превращаются в тромбы.

**Инфекции** (риск смерти от пневмонии более чем в 1.5 раза выше, чем у других, инфекции мочеполовой системы, мягких тканей, дыхательных путей), которые протекают молниеносно.

**Болезни почек – диабетическая нефропатия.**

Организация оказания медицинской помощи пациентам с СД является важным приоритетом демографической политики нашей страны.

**Один из основных методов лечения СД - это инсулинотерапия**. В республике назначение и льготное обеспечение лекарственными средствами инсулина четко регламентировано. Все нуждающиеся имеют право на бесплатное обеспечение лекарственными средствами инсулина, которые закупаются централизованно за средства республиканского бюджета.

Основные функции по обеспечению медицинской помощи пациентам с СД распределены между врачами-эндокринологами, врачами- терапевтами участковыми (врачами общей практики), врачами-педиатрами и медицинскими сестрами.

**Факторы риска:**

- ожирение (в том числе, когда объем талии у мужчины составляет более 94 сантиметров, у женщины – более 80 сантиметров);

- возраст старше 45-50 лет;

- гиподинамия (ограничение двигательной активности), под которой следует понимать менее 30 минут физической активности в день;

- низкое потребление овощей и фруктов;

- артериальная гипертензия (повышенное давление);

- наследственность (если у родителей, бабушек, дедушек, тетей, дядей есть сахарный диабет).

Симптомы диабета у детей врачи обычно принимают за проявления других болезней.

**Симптомы диабета 1 типа — острые, болезнь начинается внезапно.**

**При диабете 2 типа состояние здоровья ухудшается постепенно**.

При диабете в организме человека не хватает инсулина, либо он действует не эффективно. Кожа чешется, частые грибковые инфекции, молочница, содержание глюкозы повышено, раны плохо заживают.

 Вылечить диабет в настоящее время полностью невозможно, но взять его под контроль и жить нормально — вполне реально.

При  сахарном диабете  питание больного играет большую роль..

  Большая часть углеводсодержащих продуктов должна приходиться на первую половину дня.

Для больных диабетом с избыточным весом, чтобы усилить чувство насыщения, нужно включать в диету такие овощи, как свежая и квашеная капуста, салат, шпинат, зелёный горошек, огурцы, помидоры. Для улучшения функции [печени](http://medportal.ru/terms/11363/) (которая значительно страдает), нужно вводить в диету продукты, содержащие липотропные факторы (творог, соя, овсянка и др.), а также ограничивать мясные, рыбные бульоны и жареные блюда.

**В диету разрешается включать:**

-Хлеб и хлебобулочные изделия — преимущественно черный хлеб (200-350 граммов в день).

-Супы на овощном отваре, на слабом мясном и рыбном бульоне с небольшим количеством овощей (1-2 раза в неделю).

-Блюда из мяса и птицы (говядина, телятина, нежирная свинина, индейка, кролик в отварном или заливном виде).

-Блюда из рыбы, преимущественно нежирной (судак, треска, щука, навага, сазан и др. в отварном или заливном виде).

-Блюда и гарниры из овощей (лиственная зелень, капуста (белокочанная, цветная), салат, брюква, редис, огурцы, кабачки, картофель, свекла, морковь) в вареном, сыром и печеном виде.

-Блюда и гарниры из [круп](http://medportal.ru/enc/otolaryngology/pharyngit/3/), бобовых, макаронных изделий (в ограниченном количестве, изредка, уменьшая при этом количество хлеба в рационе).

-Блюда из яиц (не более 2 штук в день в виде омлета или всмятку, а также для добавления в другие блюда).

-Кислые и кисло-сладкие сорта фруктов и ягод (яблоки антоновские, лимоны, апельсины, красная смородина, клюква и другие) до 200 граммов в день в сыром виде, в виде компотов на ксилите или сорбите.

-Молоко, кефир, простокваша (всего 1-2 стакана в день), творог (50-200 граммов в день) в натуральном виде или в виде творожников, сырников и пудингов.

-Чай с молоком, кофе некрепкий, томатный сок, фруктово-ягодные соки .

-Сливочное масло, растительное масло (всего 40 граммов в день в свободном виде и для приготовления пищи).

**Противопоказаны:**

конфеты, шоколад, кондитерские изделия, сдобу, варенье, мёд, мороженое и другие сладости;

острые, пряные, солёные и копчёные закуски;

перец, горчицу;

алкогольные напитки;

виноград, бананы, изюм;

**Помните, если с диабетом научиться жить, то и выживать не придётся**.