

**Над 600 души измериха безплатно кръвната си захар и научиха повече за  
диабета в Пловдив**

**Инициативата беше част от Първия национален фестивал на пешеходеца  
в града под тепетата**



Над 600 души измериха безплатно кръвната си захар и получиха образователна информация за диабета на 19 май в Пловдив. С по-високи от нормалните показатели се оказа всеки шести. Инициативата бе част от „Първия национален фестивал на пешеходеца“, който организираха в града под тепетата Медицински Университет – Пловдив, Община Пловдив, Община Бакленберге и Българско посолство в Кралство Белгия и бе подпомогната от Ново Нордиск България. Целта бе да се популяризира здравословния и активен начин на живот.

Диабетът е социално значимо хронично заболяване, над 500 000 са хората в страната, които страдат от него, а други 220 000 са с предиабет. Без адекватно лечение диабетът може да доведе до тежки увреждания като сърдечно-съдови заболявания, хронична бъбречна недостатъчност, ретинопатия, полиневропатия, ампутации на крайници и др.

### **Рискови фактори**

Рисковите фактори за отключване на диабет са два основни вида – такива, на които не може да се повлияе и други, които зависят от всеки човек. Сред първите са наследствеността, възрастта и др. Вторите обаче зависят изцяло от начина на живот на всеки човек. Те включват обездвижването, наднорменото тегло, консумацията на нездравословни храни и напитки, тютюнопушенето.

### **Видове захарен диабет**

Захарен диабет тип 1 се развива в млада възраст при лица с генетично предразположение под въздействие на външни фактори - стрес, вирусни инфекции и др. При него по-голяма част от панкреасните клетки, които произвеждат инсулин (бета-клетки), са унищожени. При него лечението с инсулин трябва да започне от самото начало.

Захарен диабет тип 2 се среща по-често след 40-годишна възраст и за развитието му влияят редица неблагоприятни рискови фактори каквито са прехранването, обездвижването, затлъстяването, стресът и употребата на някои медикаменти.

При хората със захарен диабет тип 2 инсулинът, който панкреасът им произвежда, не може достатъчно добре да контролира повишените нива на кръвната захар. Това може да е резултат от неспособността на панкреаса да произведе достатъчно количество инсулин при бързото покачване на кръвната захар след хранене или защото инсулинът е с нарушено действие в периферията – състояние, известно като инсулинова резистентност. При инсулинова резистентност клетките в организма не реагират достатъчно на действието на собствения инсулин. Това затруднява преминаването на глюкозата от кръвта в клетките. Инсулиновата резистентност може да се дължи на генетични фактори и често се съчетава със затлъстяване, повишено кръвно налягане и високо ниво на мазнини в кръвта. Инсулиновата резистентност е по-изразена, когато има натрупване на излишни мазнини в тялото, особено в коремната област.

При захарен диабет в кръвта остава повече глюкоза, отколкото е нормално, а клетките страдат от липса на енергия. Това е една от причините за сънливостта и чувството на умора.

### **Кога говорим за диабет**

Когато човек има оплаквания или е рисков за отключване на диабет тип 2, трябва да се обърне към личния си лекар, който му назначава съответните изследвания. Ако стойностите на кръвната захар, измерена на гладно, са над 6,1 ммол/л, а след нахранване над 7,8 ммол/л. човекът се насочва към ендокринолог за допълнителни изследвания и уточняване на състоянието му.

### **Защо е важно да се лекува захарния диабет**

Лечението на захарния диабет е необходимо, за да може човек да води нормален и пълноценен начин на живот, да се чувства бодър и работоспособен, и за да се предпази от развитието на усложнения. С течение на времето лошо контролираният диабет уврежда очите, бъбреците, сърцето, води до намаляване на оросяването и чувствителността на краката. Доказано е, че поддържането на кръвната захар в стойности, близки до нормалните, намалява в значителна степен появата и напредването на тези усложнения.

Леко повишените стойности на кръвната захар обикновено не дават оплаквания, но оказват влияние за развитието на усложненията. Затова липсата на оплаквания не трябва да бъде причина да не се лекуват. Вашият ендокринолог ще определи целите на лечението, към които трябва да се стремите.

Високата кръвна захар не боли, но подмолно уврежда кръвоносните съдове и нервите!

### **Как да намалим рисковете за здравето си**

Всеки човек е отговорен за собственото си здраве. Редовното движение, здравословното хранене с повече плодове и зеленчуци, умерената консумация на алкохол, отказът от тютюнопушене намаляват рисковите фактори не само за диабет, но и за редица други социално значими заболявания. Редовното провеждане на ежегодните профилактични прегледи при медицински специалист и следенето за нивата на кръвната захар са сред другите превантивни мерки, които всеки може да осъществява сам.