Автор: Светлана Стасюкевич, врач-эндокринолог поликлиники

Сахарный диабет – эндокринное заболевание, оказывающее влияние практически на все системы организма. Органами-мишенями недуга являются сердце и сосуды, зрительный анализатор, почки, нервы. Диабет поражает жизненно важные органы и системы, соответственно его хронические осложнения представляют серьезную угрозу для здоровья человека. К ним относятся ишемическая болезнь сердца, атеросклероз сосудов, ретинопатия, синдром диабетической стопы, нефропатия. Указанные проблемы чреваты развитием инфаркта миокарда, инсульта, слепоты, гангрены конечности, почечной недостаточности. Осложнения сахарного диабета – не приговор: с ними можно эффективно бороться и при этом вполне комфортно жить.

Что необходимо предпринять пациенту, чтобы максимально приблизить уровень глюкозы крови к физиологическим значениям и тем самым избежать фатальных последствий сахарного диабета?

В первую очередь человеку необходимо задуматься о здоровом  образе жизни и рациональной организации труда и отдыха. Чтобы снизить нагрузку на зрительный анализатор, следует ограничить просмотр телевизионных передач и продолжительность работы за компьютером, на солнце желательно находиться в темных очках и носить головной убор с козырьком. Для укрепления иммунитета больше времени следует проводить на свежем воздухе, стараться избегать вирусных заболеваний (например, гриппа, который чрезвычайно вредит сосудам), следить за здоровьем зубов и лор-органов. Полезными для сетчатки глаза являются черника, морковь, капуста, грейпфрут, рыба, морепродукты, орехи, витамины А, С, В.

Не менее важен при сахарном диабете правильный уход за ногами. Поражение сосудов и нервов нижних конечностей происходит медленно и поначалу незаметно для человека, однако последствия носят необратимый характер и нередко заканчиваются развитием синдрома диабетической стопы. Необходимо помнить, что даже самое незначительное повреждение может превратиться в трофическую язву, которая будет долго и трудно заживать, а в случае присоединения инфекции может развиться гангрена, при которой только ампутация может спасти пациента от смертельного исхода. Для предотвращения катастрофы следует придерживаться правил профилактики и лечения «диабетической стопы», а именно: избегать случайных порезов и ссадин, ожогов, грибковых заболеваний

кожи и ногтей, их врастания в кожу, мозолей на стопах и пальцах ног, кровоподтеков. Держать свои ноги как можно дальше от источников тепла ( каминов, обогревателей, батарей), отказаться от курения. В холодную погоду носить толстые теплые носки и достаточно просторную обувь, не оставаться длительно на холоде и не ходить босиком, особенно по горячей поверхности. Ни в коем случае не удалять мозоли на ногах режущими инструментами, а пользоваться пемзой или пилкой для ног. Перейти на ношение удобной ортопедической обуви с широким и глубоким пространством для пальцев ног и не покупать обувь, которую необходимо разнашивать. Каждый день осматривать ступни и межпальцевые  промежутки, подошвы (с помощью зеркала), а при обнаружении каких-то повреждений или воспалительных процессов на ногах – немедленно обратиться к врачу и не заниматься самолечением!