АЗБУКА ВЕРЫ

Сахарный диабет: «от сладкого», «легкий» и другие опасные мифы

Сахарный диабет: «от сладкого», «легкий» и другие опасные мифы – материал раздела «Азбука здоровья» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/zdorovie/saharnyj-diabet-mify

«Азбука веры» – некоммерческий просветительский проект, все материалы которого доступны бесплатно. Поддержать портал: azbyka.ru/kak-pomoch

Сахарный диабет: «от сладкого», «легкий» и другие опасные мифы

Сахарный диабет – одна из самых распространенных хронических болезней, и вокруг нее, пожалуй, больше всего «народной мудрости». Одни советы безобидны, другие стоят людям зрения, ног и даже жизни. Разберем самые живучие из них.

Миф 1. Диабет бывает от сладкого

Сахарный диабет 1 типа – аутоиммунная болезнь: иммунная система по ошибке разрушает клетки поджелудочной железы, которые вырабатывают инсулин. Конфеты, съеденные в детстве, тут ни при чем, и родителям ребенка с диабетом не за что себя винить.

Диабет 2 типа связан прежде всего с лишним весом, малоподвижностью и наследственностью. Сладости и сладкие напитки повышают риск косвенно – через лишние калории и набор веса. Поэтому важен весь образ жизни, а не одна сахарница.

Миф 2. «У меня не диабет, а просто сахар немного повышен»

Знакомая картина: семейный обед, пожилой родственник берет второй кусок торта и отмахивается: «Врач сказал, сахар чуть повышен. Ерунда, ничего же не болит».

Диабет 2 типа годами может ничем себя не проявлять. Но все это время высокий сахар повреждает сосуды и нервы – в глазах, почках, ногах, сердце и мозге. Диабет – одна из главных причин слепоты, почечной недостаточности, ампутаций ног, инфарктов и инсультов. «Легкого диабета» не бывает: бывает диабет, который лечат вовремя, и диабет, который запустили. Даже предиабет – это предупреждение, а не повод успокоиться.

Миф 3. Инсулин – «последняя стадия», на него «подсаживаются»

Инсулин – собственный гормон организма, а не чужеродная «химия». При диабете 1 типа без него человек не может жить с первых дней болезни. При диабете 2 типа врач назначает инсулин, когда таблеток уже недостаточно, иногда – на время. Привыкания к инсулину нет: сколько его нужно, определяет сама болезнь. А отказ от назначенного инсулина из страха – частая причина тяжелых осложнений.

Как диабет перестал быть приговором

Еще сто лет назад диабет у ребенка означал смерть в течение нескольких месяцев или лет. Единственным лечением была голодная диета, которая лишь ненадолго продлевала жизнь.

В декабре 1921 года в больницу Торонто поступил 14-летний Леонард Томпсон. Он весил около 30 килограммов и был при смерти. 11 января 1922 года ему первому в истории сделали укол инсулина, полученного исследователями Торонтского университета. Первый препарат был плохо очищен и почти не помог, но 23 января мальчик получил очищенный экстракт, и его состояние резко улучшилось. Леонард прожил на инсулине еще 13 лет. А университет сразу

разрешил фармацевтическим компаниям выпускать инсулин, не требуя отчислений.

То, что сегодня некоторые с опаской называют «последней стадией», для первых пациентов было спасением от верной смерти.

Миф 4. Если сахар в норме, таблетки можно бросить

Нормальный сахар на фоне лечения означает, что лечение действует, а не что болезнь прошла. Если самовольно отменить препараты, сахар снова поднимется, и часто незаметно для самого человека. Менять схему лечения может только врач.

Миф 5. Диабет лечат травами, корицей, гречкой или голоданием

Ни одна трава, пряность или «чудо-настойка» не заменяет сахароснижающих препаратов. Гречка – тоже углеводы: сахар после нее поднимается так же, как после другой каши. А голодание у тех, кто получает инсулин или некоторые таблетки, может вызвать опасное падение сахара – гипогликемию. Любые изменения в питании нужно обсуждать с врачом.

Миф 6. Сладкое нельзя совсем, а «диабетические» конфеты – сколько угодно

«Диабетические» сладости на фруктозе или заменителях сахара – это те же калории, а часто еще и много жира. Они не безвредны и не обязательны. Важнее общее количество углеводов и вес. Как вписать в свой рацион обычные продукты, в том числе немного сладкого, учат врачи в «Школе для пациентов с сахарным диабетом» при поликлиниках и эндокринологических центрах.

Миф 7. Диабет 2 типа – навсегда, сделать ничего нельзя

Это не так. В британском исследовании DiRECT (журнал Lancet, 2017) участвовали 306 человек с лишним весом, у которых диабет 2 типа выявили не более шести лет назад. Половина из них прошла строгую программу снижения веса под наблюдением врачей и диетологов. Через год у 46% участников этой группы сахар держался ниже уровня, при котором ставят диабет, без всяких препаратов, а в обычной группе – только у 4%. Через два года ремиссия сохранялась у 36%. Добивались ее только те, кто действительно похудел.

Ремиссия – не излечение: сахар нужно и дальше регулярно проверять. И важно, что лекарства участникам отменяли врачи, а не они сами. Повторять такую программу самостоятельно, без наблюдения, нельзя.

Вера и лечение

В марте 2008 года в американском штате Висконсин умерла 11-летняя Кара Ньюман. Несколько недель девочку мучили жажда и слабость, она теряла силы, а в последний день уже не могла ни говорить, ни ходить. Родители, придерживавшиеся пятидесятнических взглядов, к врачу не обратились и только молились. Кара умерла от диабетического кетоацидоза – осложнения нераспознанного диабета 1 типа. На суде врачи показали, что девочку, вероятно, можно было спасти даже незадолго до смерти. В 2009 году оба родителя были признаны

виновными в причинении смерти, в 2013 году приговор подтвердил Верховный суд штата.

Православная Церковь не противопоставляет молитву и лечение. В Св. Писании сказано: «Сын мой! в болезни твоей не будь небрежен, но молись Господу, и Он исцелит тебя», – и чуть ниже: «и дай место врачу, ибо и его создал Господь, и да не удаляется он от тебя, ибо он нужен» (Сир. 38:9, 12). Молитва и обращение к врачу – не выбор «или – или».

Подумайте: если Господь создал врача и дал человеку лекарство, то отказ от них – это вера или искушение Бога?

Когда нужна срочная помощь

Человек с диабетом в автобусе или на работе вдруг бледнеет, покрывается потом, у него дрожат руки, он говорит невпопад. Окружающие нередко решают, что он пьян. А это может быть гипогликемия – слишком низкий сахар в крови.

1. Если человек в сознании и может глотать, дайте ему быстрые углеводы: 2–4 куска сахара (лучше растворить в воде) или 100–200 мл сока или сладкого напитка, только не «диетического». Если через 15 минут лучше не стало, повторите.
2. Если человек без сознания, ничего не вливайте ему в рот: уложите на бок и вызовите скорую по номеру 103 или 112.
3. Срочно покажите врачу ребенка или взрослого, у которых появились сильная жажда, частое мочеиспускание, ночное недержание мочи у ребенка, который раньше не мочился в постель, быстрая потеря веса, слабость, сонливость. Если к этому добавились рвота, боль в животе, запах ацетона изо рта, частое глубокое дыхание – вызывайте скорую. Так может проявляться диабетический кетоацидоз, от которого и умерла Кара Ньюман.

Диабет – болезнь, с которой можно долго и полноценно жить. Но только если лечить его, а не верить мифам.

Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru/zdorovie

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch