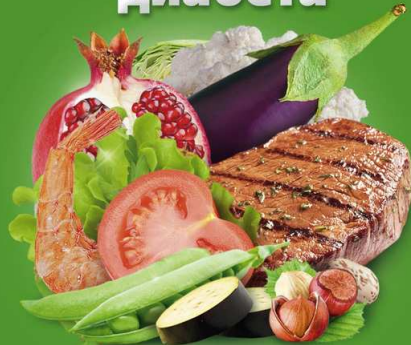


*Карманный  
целитель*



Юрий Константинов

**народные  
и традиционные  
способы лечения  
диабета**



**Юрий Константинов**  
**Народные и традиционные**  
**способы лечения диабета**  
Серия «Карманный целитель»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6706313](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6706313)*

*Народные и традиционные способы лечения диабета. / Константинов Ю.: Центрполиграф;*

*Москва; 2014*

*ISBN 978-5-227-04918-6*

**Аннотация**

Человечество знает о сахарном диабете с незапамятных времен. Врачи Древнего Египта еще до нашей эры дали описание заболевания, очень похожего на сахарный диабет. Эту болезнь знали врачи Древней Греции, Китая и других стран...

Сегодня диагноз сахарный диабет – не повод для паники и уж тем более не приговор. При соблюдении определенных правил ваша жизнь будет долгой и полноценной. Как сделать ее такой, расскажет наша книга. Из нее вы узнаете: что такое диабет и каковы принципы его лечения; какие бывают диабетические осложнения и их профилактика; все о диете и разгрузочных днях. Получите рецепты вкусных и полезных блюд; прочтете, какие физические нагрузки помогут в лечении и то, что лекарственные травы стоят на страже вашего здоровья...

## Содержание

Введение	4
Основные сведения о сахарном диабете	5
Симптомы сахарного диабета	8
Анализ крови	9
Сахар крови	9
Тест на толерантность к глюкозе	10
Гликозилированный гемоглобин	11
Фруктозамин	12
Холестерин (холестерол)	12
Основные принципы лечения сахарного диабета	15
Диета при сахарном диабете	16
Состав пищевых продуктов	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Юрий Константинов

## Народные и традиционные способы лечения диабета

### Введение

Сахарный диабет называют бичом нашего времени. Его распространение не знает границ, количество заболевших увеличивается вдвое каждые 12–15 лет. Если в 1980-е годы во всем мире им болели 30 миллионов человек, то теперь – около 300 миллионов. При этом во Всемирной Организации Здравоохранения считают, что примерно столько же людей живут с недиагностированным диабетом и узнают о нем, только когда у них начинаются осложнения.

На первом месте в мире по заболеваемости стоят Индия и Китай, но это связано с тем, что у них самое большое население. А если говорить о соотношении населения и количества заболевших, то на первом месте будут США, в которых сахарным диабетом по разным данным страдают от 15 до 20 % населения страны. В России диабетом страдают около 10 миллионов человек.

Человечество знает о сахарном диабете с незапамятных времен. Врачи Древнего Египта еще до нашей эры дали описание заболевания, очень похожего на сахарный диабет. Эту болезнь знали врачи Древней Греции, Китая и других стран.

Диабет (от греческого «прохожу сквозь») – так впервые назвал его античный врач Аретей Каппадокийский. Этим термином он именовал обильное выделение мочи – как будто вся принятая внутрь жидкость проходит сквозь организм. При сахарном диабете появляется постоянная сильная жажда и обильное (иногда б л и больше в сутки) выделение мочи.

Причинами сахарного диабета могут быть: наследственность, систематическое переедание, нервно-психические перегрузки, инфекционные заболевания, заболевания желез внутренней секреции. Из-за этих причин нарушается деятельность поджелудочной железы.

Поджелудочная железа – орган внешней и внутренней секреции. Внешняя секреция заключается в том, что железа выделяет панкреатический сок, участвующий в переваривании пищи. При ограничении ее деятельности нарушается переваривание жиров и белков.

Внутрисекреторная деятельность железы связана с выработкой инсулина и глюкагона. Если она вырабатывает инсулин в количестве, недостаточном для поддержания нормального уровня сахара в крови, то возникает такое серьезное заболевание, как сахарный диабет.

Сахарный диабет – это хроническое повышение уровня сахара (глюкозы) в крови.

Гипергликемия (повышение содержания сахара в крови) – это основная особенность, которая отличает больного диабетом человека от здорового. Если, в идеале, используя современные технологии лечения, научиться поддерживать содержание сахара в крови в пределах нормы (нормогликемию), не будет никаких болезненных проявлений, не разовьются и осложнения заболевания.

## Основные сведения о сахарном диабете

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, приводящее к нарушениям углеводного, белкового и жирового обменов в результате недостаточной выработки гормона инсулина или неправильного его действия. Инсулин вырабатывается бета-клетками поджелудочной железы (они находятся в так называемых «островках Лангерганса») и способствует проникновению сахара в клетки тканей организма, регулируя уровень сахара в крови. Выделяют сахарный диабет двух типов: ИЗСД (инсулинзависимый сахарный диабет), или диабет I типа, и ИНСД (инсулиннезависимый сахарный диабет), или диабет II типа.

Сахар в крови у здорового человека натощак составляет 3,5–5,5 ммоль/л, после еды он повышается до 7,8 ммоль/л, но не выше, так как в ответ на его повышение поджелудочная железа выделяет инсулин – гормон, который излишки глюкозы отправляет в ткани. Инсулин резко повышает проницаемость стенок мышечных и жировых клеток для глюкозы, обеспечивая усвоение ее организмом.

Сахар – это основной источник энергии, основное «топливо» для организма. У всех людей сахар содержится в крови в простой форме, которая называется глюкозой. Кровь разносит глюкозу во все части тела и особенно в мышцы и мозг (ткани мозга усваивают глюкозу без помощи инсулина).

Когда уровень глюкозы в крови падает, то, соответственно, в нервные клетки ее начинает поступать недостаточно. Головной и спинной мозг начинают испытывать глюкозное голодание. Возникает острое нарушение деятельности мозга. Развивается приступ гипогликемии. В легкой форме он проявляется тем, что человек испытывает голод, у него может начать болеть голова, проявится слабость. Если поест – симптомы исчезнут. Более тяжелый вариант гипогликемии описан ниже в соответствующем разделе.

Основной причиной сахарного диабета I типа (СДI) считается вирусная инфекция, которая попадает к человеку с генетически неполноценной иммунной системой. В результате этого организм начинает вырабатывать антитела, повреждающие бета-клетки поджелудочной железы, в которых вырабатывается инсулин. По мере разрушения бета-клеток падает выработка собственного инсулина, и человек вынужден вводить его извне в виде инъекций. Следует иметь в виду, что гибель клеток не происходит мгновенно, поэтому у некоторых людей болезнь после начала инсулинотерапии как бы временно отступает – больной может перестать нуждаться во введении инсулина либо его доза значительно снижается. Это так называемый «медовый месяц» больного. Однако, к сожалению, в скором времени возможности секреции собственного инсулина истощаются, и доза вводимого инсулина снова увеличивается.

Диабет I типа может быть врожденным, то есть проявляется у маленьких детей или возникает у молодых: у детей, подростков и лиц в возрасте до 25–30 лет. Однако следует знать, что сахарным диабетом I типа можно заболеть и в 50 лет, и в 70 лет, если были поражены бета-клетки поджелудочной железы. Диабет I типа развивается очень быстро – за месяцы, а иногда за считанные дни. Симптомы его очень яркие, четко проявляются.

При первом типе сахарного диабета определенную роль играет наследственность – наличие сахарного диабета у родственников. При этом следует помнить, что передается по наследству не само заболевание, а предрасположенность к нему. Но если человек сохранит здоровый образ жизни, то он может избежать болезни.

Сахарный диабет первого типа никогда не развивается от переедания сладкого, стрессовых ситуаций, переутомления и тому подобных причин.

Он проявляется только при недостатке инсулина вследствие повреждения бета-клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин.

Диабет II типа развивается у людей зрелого и пожилого возраста, очень часто у лиц с избыточной массой тела. После семидесяти лет, когда старение организма становится особенно интенсивным, диабет II типа развивается у большинства людей именно за счет ослабления работы поджелудочной железы.

В данном случае бета-клетки инсулин вырабатывают, но он плохого качества, и из-за этого нарушается проникновение сахара в клетку. Клетки тканей при этом голодают, а уровень сахара в крови повышается. При ожирении же требуется инсулина в 2–3 раза больше, чем при нормальной массе тела. Поджелудочная железа не всегда способна выработать инсулин в таком количестве, и поэтому уровень сахара в крови тоже будет повышаться. Но в этой ситуации тучный человек с диабетом II типа имеет возможность избавиться от заболевания – если сможет похудеть.

При этом типе диабета в организме может вырабатываться нормальное или – в начале заболевания – повышенное количество инсулина, но из-за его плохого качества глюкоза не может нормально попадать в клетки. С годами, а у некоторых больных и в начале болезни, возникает дефицит инсулина. Нарушение доставки глюкозы в клетки приводит к повышению ее уровня в крови. Для поддержания нормального уровня глюкозы при СДII требуется в первую очередь соблюдение диеты, прием сахароснижающих таблеток, поэтому диабет называется инсулинонезависимым. При длительном течении диабета, снижении секреции инсулина больному требуется лечение инсулином, то есть диабет второго типа становится инсулинопотребным.

Факторами риска для развития диабета второго типа являются: ожирение, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, болезни желчного пузыря и печени, суставов, приступы ночной одышки, некоторые формы рака (толстой кишки, мочевого пузыря, простаты, матки, яичников, молочных желез), прибавка в весе в молодые годы.

Ожирение чаще развивается вследствие чрезмерного и высококалорийного питания (с избытком алкоголя, углеводов, жиров) и пониженной физической активности. Однако не последнюю роль играют и генетические факторы, национальные обычаи и привычки, порой вредные. Риск развития сахарного диабета в семье, где болен один ребенок, – 2 %, если сахарным диабетом первого типа болен отец, то риск развития диабета у ребенка – 6 %, если больна мать – 1 %. Совсем другой уровень рисков при диабете типа II: риск заболевания у родственников больных после 40-летнего возраста составляет 25–30 %, а если больны оба родителя, то риск уже 65–70 %.

Диабет II типа развивается постепенно, годами, скрыто, симптомы его стертые.

Факторы, способствующие возникновению диабета II типа:

- наследственная предрасположенность к диабету;
- некоторые болезни, которые могут вызвать поражение или даже гибель бета-клеток поджелудочной железы: острый и хронический панкреатит, рак поджелудочной железы;
- вирусные инфекции: краснуха, ветряная оспа, вирусный гепатит, грипп, поскольку эти болезни в качестве осложнения могут вызвать гибель или поражение бета-клеток поджелудочной железы;
- переедание, особенно при недостаточной подвижности, приводящее к ожирению;
- часто повторяющиеся психоэмоциональные напряжения, стрессы;
- злоупотребление сладостями (торты, конфеты, мороженое, сладкий чай, варенье, сладкие соки и компоты, сдобные изделия и другие);
- пожилой и старческий возраст.

Наследственная предрасположенность – основной фактор, приводящий к заболеванию диабетом. Инфекции, излишний вес, нервные стрессы больше играют роль «пускового» механизма в развитии болезни.

Повышенный риск заболевания имеют люди, у которых один или оба родителя, а также родственники первой степени родства болели или болеют сахарным диабетом. Далее к группе риска относятся: женщины, родившие ребенка с массой тела более 4,5 кг; женщины с частыми выкидышами, многоводием, токсикозом первой половины беременности, мертворождаемостью детей; люди, больные атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, панкреатитом, перенесшие инсульт; лица с избыточной массой тела, ожирением, вероятность развития сахарного диабета у которых прямо пропорциональна уровню избыточного веса.

Если у человека есть эти факторы риска, то ему необходимо систематически, не реже одного раза в год, делать анализ крови на сахар, сахарную кривую и гликозилированный гемоглобин, а также активно лечить заболевания, способствующие развитию сахарного диабета.

## Симптомы сахарного диабета

Признаки, при появлении которых следует обязательно сходить ко врачу и проверить свое состояние: нарастающая слабость, потеря

аппетита, сухость во рту, сильная жажда, частое, обильное мочеиспускание (полиурия), похудание или, наоборот, прибавление массы тела у того, кто страдал ожирением. В крови уровень сахара поднимается выше нормальных цифр (гипергликемия). Нормальный уровень сахара в крови 3,3–5,5 ммоль/л. В моче определяется сахар (глюкозурия), чего в норме не должно быть.

Следует подчеркнуть, что жажда носит защитный характер, так как человек теряет много жидкости, и с жаждой ни в коем случае не следует бороться. Пить надо столько, сколько хочется. Но в то же время это сигнал неблагополучия в организме. Не у всех больных бывают эти симптомы, у многих диабет выявляется случайно во время обследования по какому-либо другому поводу.

Часто люди думают, что если они не ощущают никаких неудобств от повышенного сахара, то и лечиться не обязательно, и откладывают прием препаратов и соблюдение диеты «на потом». Это совершенно неправильно! Такое поведение приводит только к одному итогу: очень быстро развиваются осложнения диабета, которые делают человека инвалидом.

Иногда признаком начинающегося диабета являются приступы гипогликемии, когда в крови понижается уровень глюкозы, или гипергликемии, когда сахар в крови сильно повышается. Оба эти состояния могут развиваться внезапно как у больного диабетом, так и у человека, который еще не знает о своем заболевании. Иногда эти состояния являются причиной, по которой у человека диагностируют сахарный диабет. Подробнее о них рассказано ниже.