**Сахарный диабет и вредные привычки**

*Л. В. Сильванович*

**Курение** – вредная привычка, пагубно отражающаяся на здоровье, а курение при диабете – это еще и очень опасно. Многочисленные медицинские исследования доказали, что курение при сахарном диабете 1 и 2 типа наносит серьезный ущерб всем органам и системам. Никотин, смолы и другие вредные вещества, которых в табачном дыме более 500, ослабляют организм, влияют на сердце, сосуды, обмен веществ, ухудшают проницаемость мембран клеток для инсулина. Курение усугубляет ряд проблем, вызываемых сахарным диабетом. Прибавление курения к диабету фактически удваивает риск возникновения заболеваний и смерти. Курение является одним из факторов, которые предрасполагают пациентов, страдающих сахарным диабетом, к различным сердечно-сосудистым заболеваниям. Смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на фоне диабета у курильщиков втрое выше, чем у некурящих.

Сахарный диабет ухудшает состав липидов крови, что приводит к утолщению стенок сосудов, повышению концентрации холестерина в крови и повреждению сосудов. Курение является фактором риска инсульта , ухудшает кровоток в нижних конечностях, что может приводить к их ампутации.

Среди наиболее активных веществ, проникающих в организм при вдыхании сигаретного дыма, никотин, оксид углерода и тяжелые смолы, проникающие практически во все ткани.

Никотин влияет на нервную систему, в результате прилив крови к мышцам усиливается, а к коже – ослабевает. Из-за этого возникает сердцебиение, резко повышается артериальное давление. Нагрузка на сердце увеличивается, но ослабленное из-за недуга кровообращение и слабый приток кислорода приводят к нарушению работы миокарда. В итоге возникает ишемическая болезнь сердца, стенокардия и в тяжелых случаях может случиться инфаркт.

Окись углерода – угарный газ – также попадает в организм с дымом. Это ядовитое вещество без запаха непосредственно влияет на состав крови. Гемоглобин в крови курильщика частично превращается в карбоксин, не способный переносить кислород к клеткам. Ткани ощущают кислородное голодание, а человек чувствует сильнейшую усталость, быстро утомляется и не может выдерживать даже незначительную физическую нагрузку.

**Употребление алкоголя** при диабете всегда опасно, так как спирт блокирует поступление углеводов в кровь из печени, что может привести к тяжелой отсроченной гипогликемии. Причем устранить такую гипогликемию невозможновведением инъекции глюкагона, а только приемом быстроусваиваемых углеводов (сладости, сахар, внутривенное введение глюкозы). Такие гипогликемии плохо поддаются лечению, часто заканчиваются госпитализацией.

*Снижение уровня сахара может возникнуть в ночное время из-за специфической отсроченности алкогольной гипогликемии, поэтому перед сном необходимо съесть порцию медленноусваеваемых углеводов. Перед употреблением алкоголя необходимо поесть (салаты, хлеб), чтобы алкоголь всасывался медленнее.*

Необходимо помнить, что сладкие и полусладкие вина, шампанское, ликеры содержат большое количество быстроусваеваемых углеводов и быстро повышают сахар крови. Газированные спиртные напитки еще и способствуют быстрому всасыванию алкоголя в кровь. Их употреблять при диабете не рекомендуется вообще.

Помните,что бесконтрольное злоупотребление алкоголем вообще и ,особенно, при наличии сахарного диабета, может привести к необратимым изменениям в печени, развитию алиментарного гепатита и цирроза, необратимым изменениям в головном мозге.

**Переедание, избыточное употребление быстроусваеваемых углеводов**, малоподвижный образ жизни так же являются «вредными привычками» нашего времени.

Полуфабрикаты, «фаст-фуд», колбасы, сосиски содержат в своем составе более 30% «скрытого» жира. Для улучшения вкуса их коптят, добавляют искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, соль в большом количестве – всё это плохо влияет на здоровье. При постоянном употреблении высококалорийных продуктов с большим количеством углеводов повышается потребность в инсулине, снижается чувствительность к инсулину. Сахар крови повышается. Инсулин – это гормон , рецепторы которого находятся в том числе на жировых клетках, поэтому выброс инсулина способствует увеличению накопления жировой ткани, «внутреннему ожирению» (ожирению внутренних органов). Для пациентов на инсулинотерапии увеличение дозы вводимых инсулинов приводит к тому же эффекту. Быстрый выброс инсулина приводит к повышению аппетита, а это замкнутый круг.

Важный показатель ожирения - окружность талии и индекс массы тела .

Окружность талии у мужчин не должна превышать 94 см, у женщин- 80 см.

Индекс массы тела в норме : 18,5-24,9 кг/м2.

Чем более выражено ожирение (больше индекс массы тела и окружность талии), тем более сложно снизить сахар крови и добиться компенсации диабета.