

## ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА У ПОЖИЛЫХ: КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И КОНТРОЛИРОВАТЬ УРОВЕНЬ САХАРА ПОСЛЕ 60 ЛЕТ



**Сахарный диабет 2 типа** — одно из самых распространённых хронических заболеваний у пожилых людей. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), более 20% людей старше 65 лет страдают от диабета или преддиабета. Это состояние связано с нарушением обмена глюкозы в организме, что приводит к повышенному уровню сахара в крови и развитию серьёзных осложнений — сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с почками, зрением и нервной системой. Однако диабет — не приговор. Правильная профилактика и образ жизни способны значительно снизить риск его развития и улучшить качество жизни.

### **Почему пожилые люди в группе риска?**

С возрастом организм претерпевает изменения, которые повышают вероятность развития диабета 2 типа:

- Снижение чувствительности клеток к инсулину (инсулинорезистентность). Это означает, что клетки хуже усваивают глюкозу, и поджелудочная железа вынуждена вырабатывать больше инсулина, что со временем истощает её.
- Уменьшение мышечной массы. Мышцы — главный «потребитель» глюкозы, и их дефицит ухудшает контроль сахара.
- Изменение гормонального фона и обмена веществ.
- Повышенная частота избыточного веса и ожирения — ключевого фактора риска диабета.
- Малоактивный образ жизни и хронические заболевания, которые часто сопровождают пожилых.
- Наследственная предрасположенность и некоторые лекарства (например, кортикостероиды).

## **Основные факторы риска диабета 2 типа**

- Избыточная масса тела, особенно ожирение по абдоминальному типу (жировые отложения на животе).
- Малоподвижность и отсутствие регулярных физических нагрузок.
- Нездоровое питание с избытком быстрых углеводов, жиров и низким содержанием клетчатки.
- Курение и злоупотребление алкоголем.
- Повышенное артериальное давление и высокий уровень холестерина.
- Преддиабет — состояние, при котором уровень сахара выше нормы, но ещё не достиг диабетического.

## **Как предотвратить развитие диабета после 60 лет?**

### ***1. Правильное питание***

**Рацион** — ключевой элемент профилактики. Основные рекомендации:

Снизьте потребление простых сахаров и быстрых углеводов: сладости, выпечка, сладкие напитки, белый хлеб и рис. Они вызывают резкие скачки сахара в крови.

Отдавайте предпочтение сложным углеводам: цельнозерновые каши, хлеб из цельной муки, овощи, бобовые. Они медленно перевариваются и поддерживают стабильный уровень глюкозы.

Увеличьте количество клетчатки — она улучшает пищеварение и снижает всасывание сахара.

Ешьте больше овощей и фруктов (но умеренно), особенно с низким гликемическим индексом (яблоки, ягоды, цитрусовые).

Выбирайте нежирные источники белка: рыба, птица, бобовые, молочные продукты с низким содержанием жира.

Ограничьте насыщенные и трансжиры — они ухудшают чувствительность к инсулину.

Контролируйте размер порций и старайтесь питаться регулярно, чтобы избежать переедания и резких колебаний сахара.

Пейте достаточно воды, избегайте сладких напитков и алкоголя.

### ***2. Физическая активность***

**Регулярные упражнения** помогают контролировать вес, повышают чувствительность тканей к инсулину и стимулируют обмен веществ.

Рекомендуется минимум 150 минут умеренной аэробной активности в неделю (например, ходьба, плавание, езда на велосипеде).

Добавьте силовые тренировки 2 раза в неделю для поддержания мышечной массы.

Упражнения на гибкость и баланс (йога, тай-чи) помогают предотвратить падения и улучшают общее самочувствие.

Начинайте с небольших нагрузок и постепенно увеличивайте интенсивность, учитывая состояние здоровья.

### ***3. Контроль веса***

**Избыточный вес** — главный фактор риска. Снижение массы тела на 5-7% уже значительно уменьшает вероятность развития диабета.

Сочетайте диету и физическую активность.

Избегайте резких диет и голодания — они опасны для пожилых.

Обратитесь к диетологу или врачу для индивидуального плана.

### ***4. Отказ от вредных привычек***

Курение ухудшает микроциркуляцию и повышает риск осложнений.

Алкоголь в больших количествах влияет на уровень сахара и печень.

Поддерживайте режим сна и избегайте хронического стресса — они влияют на гормональный баланс и обмен веществ.

### ***5. Медицинский контроль и скрининг***

Регулярно измеряйте уровень глюкозы в крови, особенно если есть предрасположенность.

Проходите обследования на артериальное давление и липидный профиль.

При необходимости врач назначит препараты для снижения риска (например, метформин при преддиабете).

Следите за состоянием ног, зрения и почек — раннее выявление осложнений снижает тяжесть последствий.

### **Практические советы для пожилых людей и их близких**

- Планируйте меню заранее, включайте разнообразные полезные продукты.
- Делайте ежедневные прогулки, даже если это 10-15 минут.
- Используйте напоминания для приёма лекарств и измерения сахара.
- Ведите дневник питания и активности — это помогает контролировать прогресс.
- Обсуждайте с врачом любые изменения в состоянии здоровья.

Профилактика сахарного диабета 2 типа у пожилых — это комплексный подход, включающий здоровое питание, физическую активность, отказ от вредных привычек и регулярный медицинский контроль. Эти меры не только снижают риск заболевания, но и улучшают качество жизни, повышают энергию и поддерживают независимость. Начать никогда не поздно — даже небольшие изменения могут привести к значительным результатам.

**!!! Если у вас есть вопросы или симптомы (частое мочеиспускание, жажда, усталость, замедленное заживление ран), обратитесь к врачу-гериатру или эндокринологу для диагностики и консультации.**

*Источники:* Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ); Американская диабетическая ассоциация (ADA); Исследования по диабету и старению (например, UKPDS, Look AHEAD);

*Примечание:* статья носит информационный характер и не заменяет консультацию врача.