**Областной центр здоровья**

**Профилактика сахарного диабета**



Сахарный диабет существует **двух типов**:

* сахарный диабет **1** типа возникает вследствие недостаточной выработки инсулина поджелудочной железой,
* сахарный диабет **2** типа более распространен. Характеризуется тем, что инсулин вырабатывается не только в необходимом, но и большем объеме, однако он не находит применение, так как клетки тканей не усваивают его.

**Факторы, способствующие развитию сахарного диабета**

**Причинами развития сахарного диабета являются:**

* **наследственная** предрасположенность,
* превышение допустимого веса (**ожирение**),
* частые **нервные стрессы**,
* **инфекционные** заболевания,
* другие болезни: ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия.

Вследствие того, что причины возникновения заболевания первого и второго типа различны, то и профилактические мероприятия несколько отличаются.

**Профилактические меры для сахарного диабета 1 типа**

|  |  |
| --- | --- |
| профилактические меры | Сахарный диабет 1 типа **предупредить невозможно**, однако соблюдение некоторых рекомендаций может помочь задержать, приостановить развитие заболевания. Профилактика сахарного диабета особенно **необходима людям, относящимся к группе риска**. Это те, **у кого существует наследственная предрасположенность**, то есть состоит в близком родстве с человеком, больным сахарным диабетом первого типа. |

**К профилактическим мерам относят:**

* правильное питание. **Необходимо следить** за количеством искусственных добавок, употребляемых в пищу, снижать потребление консервированных продуктов, богатых жирами, углеводами. Рацион должен быть разнообразным, сбалансированным, а также включать фрукты и овощи.
* **предупреждение инфекционных и вирусных** заболеваний, которые являются одними из причин развития сахарного диабета.
* отказ от алкоголя и табака. Известно, что вред от этих продуктов огромен для каждого организма, отказавшись от употребления алкогольных напитков, а также курения можно существенно **уменьшить риск заболевания** диабетом.

**Как не заболеть диабетом второго типа**

К группе риска заболевания сахарным диабетом 2 типа относятся люди в возрасте старше 45 лет, а также имеющих родственников с сахарным диабетом. В этих случаях обязательно обследование на определение уровня сахара в крови не реже 1 раза в 1-2 года. Своевременная проверка уровня глюкозы позволит выявить болезнь на ранних стадиях и вовремя начать лечение. **Последствия сахарного диабета могут проявиться в следующих осложнениях:**

потеря зрения,

поражение сердечно-сосудистой системы,

ухудшение работы почек.

Так как основной после наследственности причиной развития сахарного диабета является ожирение, то профилактика диабета 2 типа должна начинаться с корректировки питания. Известным способом измерения избытка веса является расчет ИМТ (индекса массы тела). Если этот показатель превышает допустимые нормы, то необходимо соблюдать следующие рекомендации по снижению веса:

**недопустимо голодание и увлечение жесткими диетами,**

**есть лучше несколько раз в день, но небольшими порциями и в определенное время,**

**не есть, если не хочется,**

**разнообразить меню, включить в рацион свежие овощи, фрукты, исключить жирные и консервированные продукты.**

Занятия спортом, ежедневные умеренные физические нагрузки также относятся к предупредительным мерам в борьбе с сахарным диабетом. При занятиях спортом активизируется обмен веществ, обновляются клетки крови, улучшается их состав. Однако помните, что вид спорта и уровень нагрузки необходимо подбирать исходя из общего физического состояния, лучше проконсультироваться с врачом.

**Профилактика сахарного диабета** – это и сохранение положительного эмоционального духа. Постоянные стрессы, депрессия, нервное истощение могут привести к развитию заболевания. Стоит избегать ситуаций, вынуждающих нервничать, находить варианты выхода из депрессивного состояния.

В группу риска попадают те женщины, у которых за время беременности вес увеличился более, чем на 17 кг, а также те, у которых ребенок родился весом 4,5 кг и выше. Профилактику сахарного диабета у женщин нужно начинать сразу после родов, так как сахарный диабет развиваться постепенно и может проявиться через несколько лет. К предупредительным мероприятиям для женщин относят восстановление веса, физические нагрузки и поддерживание правильного образа жизни.

**Как избежать осложнений при сахарном диабете**

Сахарный диабет – хроническое заболевание, при осложнении которого могут возникнуть другие необратимые последствия:

поражение сосудов различных органов,

поражение сетчатки глаза, что может привести к снижению и потере зрения,

почечная недостаточность, причиной которой могут стать поврежденные сосуды почек,

энцефалопатия (поражение сосудов головного мозга).

Ввиду достаточно серьезных последствий, больным крайне необходима профилактика осложнений сахарного диабета.

**К превентивным мероприятиям относят:**

постоянный регулярный контроль над содержанием глюкозы в крови. При превышении допустимого показания начинается процесс поражения сосудов;

поддержание уровня артериального давления;

люди с сахарным диабетом должны соблюдать диету;

диабетикам необходимо отказаться от алкоголя и курения, которые могут усугубить состояние и привести к необратимым осложнениям.

Учитывая, что количество больных сахарным диабетом растет, профилактика

Профилактика сахарного диабета желательна для проведения каждым человеком.