



ПРЕДОТВРАТИ ДИАБЕТ

Сахарный диабет – это серьезное заболевание эндокринной системы. Сахарный диабет, входит в группу заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения и смерти.

Симптомами сахарного диабета являются:

- Постоянная сильная жажда;
- Частые мочеиспускания;
- Обезвоживание организма;
- Сильное чувство голода;
- Истощение;
- Нарушение зрения;
- Мышечная слабость;
- Зуд и раздражение кожи.

Выделяют 2 типа сахарного диабета:

I тип

Инсулина в организме не хватает катастрофически, поэтому обязательной частью терапии являются ежедневные инъекции этого гормона. Лишь 10% больных диабетом имеют I тип. Обычно болезнь развивается у людей до 20 лет.

II тип

Инсулин выделяется, однако его недостаточно для потребностей организма. Заболевание развивается достаточно медленно и его течение легкое. Чаще всего диабет II типа наблюдается у людей, страдающих от ожирения. Если болезнь вовремя диагностировать, есть возможность купировать ее без медикаментозного лечения.

Возможна ли профилактика?

К сожалению, для предупреждения сахарного диабета I типа профилактических мер нет. Однако диабет II типа можно предотвратить или задержать его наступление у тех, кто имеет повышенный риск развития этого заболевания. Достаточно соблюдать несложные правила. Ведь если не учитывать наследственный фактор, то человек часто сам становится виновником появления диабета.

Список профилактических мероприятий прост:

1. **Правильное питание.** Нужно постараться уменьшить потребление углеводов, чтобы не перегружать поджелудочную железу (которая, напомним, выделяет инсулин), а также уменьшить количество потребляемых ежедневно калорий, чтобы сохранять хорошую физическую форму. Для профилактики диабета нужно свести к минимуму или вовсе изъять из меню легкоусвояемые углеводы, такие как сахар и любые продукты, содержащие сахар (печенье, натуральные соки). Основой питания должны стать сложные углеводы и еда, включающая растительные волокна. В целом диета должна выглядеть следующим образом: 60% сложных углеводов, 20% жиров (при этом 50-70% из них должны приходиться на растительные масла), 20% белков. Предпочтение стоит отдать птице, малокалорийной рыбе, овощам, несладким сокам. Следует ограничить потребление макаронных и мучных изделий, пряных, острых и копченых блюд. Жареную еду нужно заменить отварной, запеченной или тушеной.

2. **Ежедневные физические нагрузки.** Профилактика сахарного диабета будет эффективной, только если каждый день выкраивать хотя бы полчаса на занятия физкультурой. Физические нагрузки благотворно влияют на обменные процессы, благодаря им усиливается жировой состав крови, существенно снижается масса тела. Для профилактики сахарного диабета рекомендуется регулярно ходить пешком, кататься на велосипеде, заниматься танцами, плаванием, футболом и другими видами спорта.

3. **Сохранять душевное равновесие.** Поскольку регулярные стрессы являются одной из причин развития болезни, профилактика сахарного диабета включает контроль эмоционального состояния. Желательно как можно меньше общаться с отрицательно настроенными людьми, избегать стрессовых ситуаций. Если работа постоянно требует принятия сложных решений, возможно, ради сохранения здоровья следует от нее отказаться.

4. **Регулярно проходить медицинское обследование.** Для людей, состоящих в группе риска, профилактика диабета обязательно включает сдачу анализов как минимум раз в полгода.

Помните: осведомлен – значит вооружен! Будьте здоровы!