

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



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 допустить сахарный диабет у детей

[Профилактика данного заболевания у детей](#) должна начинаться с рождения. Ввиду того, что искусственные смеси содержат большое количество белка коровьего молока (которое может негативно сказаться на работе поджелудочной железы), то, прежде всего, **ребенку необходимо грудное вскармливание до года** или полутора лет. **Это укрепит иммунитет** ребенка и защитит его от заболеваний инфекционного характера. Второй мерой предотвращения заболевания сахарным диабетом является профилактика вирусных заболеваний (гриппа, краснухи и др.).

[Сахарным диабетом чаще страдают женщины](#), однако профилактика сахарного диабета у мужчин также должна производиться и начинаться как можно раньше.

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 развивается постепенно и может проявиться через несколько лет. К предупредительным мероприятиям для женщин относят восстановление веса, физические нагрузки и поддержание 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 показателя 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 желательна для проведения каждым человеком.