



## Профилактика сахарного диабета

*Сахарный диабет — одно из наиболее социально значимых заболеваний, которое является опасным вызовом всему мировому сообществу.*



Диабет — самая распространенная гормональная проблема на планете. Ежегодно болезнь уносит жизни более 3 миллионов человек. Без надлежащих вмешательств уже к 2030 году диабет может стать седьмой по значимости причиной смерти. Возникает вопрос: можно ли снизить риск развития заболевания?

Сахарный диабет — это группа эндокринных заболеваний, развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в

результате чего развивается гипергликемия — стойкое увеличение содержания глюкозы в крови.

*Существуют два основных типа диабета.*

Диабет первого типа характеризуется отсутствием выработки организмом инсулина. Это наиболее тяжелая форма, больные диабетом 1го типа вынуждены постоянно водить в кровь инсулин, чтобы жить.

Диабетом первого типа в основном болеют дети и подростки. Болезнь может развиваться под влиянием вирусной инфекции, стресса, в результате аутоиммунных нарушений. В группу риска входят дети, чей вес при рождении составлял более 4,5 кг. С лишним весом у заболевших проблем нет, наоборот отмечается быстрая потеря веса.

Диабет второго типа возникает в результате неэффективного использования инсулина организмом. Развитие диабета 2го типа начинается из-за потери чувствительности тканей к гормону поджелудочной железы.

В целом заболевание характеризуется хроническим течением и нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого.

Диабет второго типа обычно развивается у людей, чей вес больше нормы на 20-30%. В современном мире диабет становится болезнью цивилизации. И главные виновники этого — малоподвижный образ жизни и чрезмерно калорийная пища. К тому же диабетом 2 типа все чаще начинают болеть и дети, хотя раньше этот диагноз ставился пациентам после 40 лет. По той же статистике из 10 людей, страдающих от лишнего веса, 6 станут диабетиками. Так что учитывая тот факт, что у нас в стране и в мире растет количество полных людей, профилактика диабета для многих очень актуальна.

*Различают две группы симптомов сахарного диабета: основные и вторичные.*

К основным симптомам относятся:

1. Усиленное выделение мочи. Проявляется учащённым обильным мочеиспусканием, в том числе и в ночное время.
2. Постоянная неутолимая жажда.
3. Постоянный неутолимый голод.
4. Похудание и истощение.

К вторичным симптомам относятся:

1. Зуд кожи и слизистых оболочек.
2. Сухость во рту.
3. Общая мышечная слабость.
4. Головная боль.
5. Воспалительные поражения кожи.
6. Нарушение зрения.

***Диабет 1го типа является заболеванием с наследственной предрасположенностью. Если в вашем семейном анамнезе есть больные сахарным диабетом 1го типа, рекомендуется пройти генетическое исследование на риск развития у вас данного заболевания.***

Профилактикой сахарного диабета 1го типа является:

1. 1. *Грудное вскармливание.*

По данным исследований ВОЗ среди больных сахарным диабетом больше детей, которые с рождения находились на искусственном вскармливании. Это связано с тем, что в молочных смесях содержится белок коровьего молока, который может неблагоприятно влиять на секреторную функцию поджелудочной железы. К тому же грудное вскармливание помогает значительно усилить иммунитет младенца, а значит защитить его от вирусных и инфекционных заболеваний. Поэтому грудное вскармливание считается лучшей профилактикой диабета 1 типа.

2. *Профилактика инфекционных заболеваний.*

Для людей группы риска по сахарному диабету 1го типа крайне опасны инфекционные заболевания, поэтому в качестве профилактики стоит позаботиться об укреплении иммунитета. Первым делом нужно сбалансировать работу и отдых, прогулка на свежем воздухе гораздо предпочтительнее «отдыха» за компьютером или телевизором. Кроме того, важно своевременно принимать витамины с микроэлементами — в течении одного месяца ранней весной или осенью.

***Диабет 2го типа чаще всего является приобретённым заболеванием – последствием неправильного питания и малоподвижного образа жизни.***

*Профилактика диабета 2го типа включает в себя:*

1. 1. *Диета, дробное питание до 5 раз в день.*

Употребление рафинированных углеводов (сахар, мед, джемы и т.д.) и насыщенных жиров должно быть снижено до минимума. Основу питания должны составлять сложные углеводы и продукты, богатые растворимыми волокнами. Отдавайте предпочтение белому мясу птицы, нежирной рыбе, блюдам из овощей, отварам трав, компотам без добавления сахара. Жареную пищу замените отварной, тушеной, запеченной. Сладости, газированные напитки, десерты, растворимые напитки с сахаром, фаст фуд, копченое, соленое по возможности исключите из рациона. Только в этом случае профилактика диабета будет действительно эффективной. Более того, диабетическую диету называют и основным лекарством от диабета. Ведь без ограничений в еде ни одно лечение не даст должного эффекта.

1. 2. *Разумная физическая нагрузка.*

Физическая активность улучшает процессы метаболизма и повышает чувствительность к инсулину. Высокие физические нагрузки приносят здоровью больше ущерба, чем пользы, они могут повлечь за собой травмы и истощают резервы организма. Поэтому профилактикой диабета является физкультура, то есть спорт для улучшения самочувствия.

Для профилактики сахарного диабета достаточно регулярно заниматься аэробными нагрузками. Лучше всего для детей и взрослых подойдет плавание, бег, ходьба, легкая атлетика, командные игры, лыжный спорт.

Многие не имеют возможности посещать специальные занятия в спортивных комплексах. В этом случае вполне достаточно будет тренироваться в домашних условиях.

Если вы подозреваете что вы или ваши близкие заболели сахарным диабетом – незамедлительно обратитесь к врачу! При выявлении на ранних стадиях – бороться с заболеванием значительно проще!