



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Предупредить сахарный диабет

Сахарный диабет – заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина и характеризующееся нарушением обмена углеводов с повышением количества глюкозы в крови и моче, а также другими нарушениями обмена веществ.

Сахарный диабет существует двух типов:

сахарный диабет 1 типа возникает вследствие недостаточной выработки инсулина поджелудочной железой;

сахарный диабет 2 типа характеризуется высоким уровнем глюкозы (сахара) в крови, организм не вырабатывает достаточное количество инсулина или неправильно его использует. В результате глюкоза остается в крови.

Факторы, способствующие развитию диабета: наследственная предрасположенность, превышение допустимого веса (ожирение), частые нервные стрессы, инфекционные заболевания, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, употребление продуктов с высоким содержанием сахара и углеводов, возраст старше 45 лет.

Вследствие того, что причины возникновения сахарного диабета 1 и 2 типов различны, то и профилактические мероприятия несколько отличаются.

Профилактика 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, т.е. имеющим наследственную предрасположенность.

К профилактическим мерам относят: правильное питание (разнообразный, сбалансированный рацион с минимальным употреблением консервированных продуктов, богатых жирами и углеводами), предупреждение инфекционных и вирусных заболеваний, отказ от алкоголя и табака.

Профилактика сахарного диабета 2 типа

К профилактическим мерам относят

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.

Корректировка питания. Ешьте здоровую пищу. Сбалансированный рацион должен состоять из фруктов, овощей, цельных злаков, молочных продуктов с низким содержанием жира и белка. Выбирайте продукты с меньшим содержанием калорий, насыщенных жиров, трансжиров, сахара и соли. При приеме пищи тарелка должна состоять на 50% из фруктов и овощей, на 25% из постного белка, такого как фасоль, курица или индейка без кожи, на 25% из цельных злаков, таких как неочищенный рис. Воздержитесь от употребления белого риса, хлеба, муки, фруктовых соков, газированных напитков, конфет и сладкой выпечки.

Занятия спортом, ежедневные умеренные физические нагрузки. При занятиях спортом активизируется обмен веществ, обновляются клетки крови, улучшается их состав. Однако, вид спорта и уровень нагрузки необходимо подбирать исходя из общего физического состояния, лучше проконсультироваться с врачом.

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.

Учитывая, что количество больных сахарным диабетом растет, профилактику необходимо проводить каждому.

