

Профилактика развития сахарного диабета (Памятка для населения)



Сахарный диабет - это заболевание, развивающееся вследствие недостаточности инсулина, в результате чего развивается увеличение глюкозы в крови.

Типы сахарного диабета:

I тип возникает вследствие недостаточной выработки инсулина поджелудочной железой.

II тип, характеризуется тем, что инсулин вырабатывается в нормальном или в большем объеме и клетки тканей не усваивают его.

Факторы, способствующие развитию сахарного диабета:

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

Сахарный диабет I типа предупредить невозможно, но соблюдение рекомендаций может приостановить развитие. 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 I типа.

Меры профилактики развития сахарного диабета I типа:

- **питание:** необходимо следить за количеством искусственных добавок, употребляемых в пищу, снижать потребление консервированных продуктов, богатых жирами, углеводами.
- **предупреждение инфекционных** и вирусных заболеваний, которые являются одними из причин развития сахарного диабета.
- **отказ от алкоголя и табакокурения.**

Вред этих продуктов огромен для каждого организма, отказавшись от употребления алкоголя, а также курения можно уменьшить риск заболевания диабетом.

К группе риска заболевания сахарным диабетом II 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 год.

Своевременная проверка уровня глюкозы позволит выявить болезнь на ранних стадиях и вовремя начать лечение. **Нормальные значения уровня сахара в крови:** • натощак (до еды) 3,3-5,5 ммоль/л; • через 2 часа после еды до 7,8 ммоль/л.

Последствия сахарного диабета могут проявиться в **осложнениях:** потеря зрения, поражение сердечно-сосудистой системы, ухудшение работы почек.

Так как основной после наследственности причиной развития сахарного диабета является ожирение, то профилактика диабета II типа должна начинаться с корректировки питания.

Рекомендации по снижению веса с целью профилактики развития сахарного диабета II типа:

- 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. Более активная работа мышц улучшает их способность использовать инсулин и поглощать глюкозу.

Двигайтесь для профилактики сахарного диабета - и выключите телевизор и компьютер!

- Бездействие способствует развитию сахарного диабета II типа.

- Бесконечные до седьмого пота тренировки не нужны, чтобы получить эту выгоду. Ежедневная ходьба в течение 30 минут снижает риск развития сахарного диабета II типа на 30%.

- Телевизор, компьютер - это особенно пагубная форма бездействия: каждые 2 часа, которые проводятся перед экраном увеличивает шансы развития диабета на 20%, что также увеличивает риск развития сердечнососудистых заболеваний на 15%. Чем больше смотреть телевизор, тем больше шансов, что это приведёт к избыточному весу или ожирению, а кроме того, нездоровая диета часто связана именно с просмотром телевизора, что также может объяснить вред телевизора здоровью.

Однако помните, что вид спорта и уровень нагрузки необходимо подбирать исходя из общего физического состояния, лучше проконсультироваться с врачом-терапевтом, врачом по спортивной медицине.

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 женщинам 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 не допустить сахарный диабет у детей?

Профилактика сахарного диабета у детей должна начинаться с рождения. Искусственные смеси содержат большое количество белка коровьего молока, которое негативно сказывается на работе поджелудочной железы, поэтому ребёнку необходимо грудное вскармливание до года.

Это укрепит иммунитет ребёнка и защитит его от заболеваний инфекционного характера.

Второй мерой предотвращения заболевания сахарным диабетом является профилактика вирусных заболеваний (гриппа, краснухи) у детей. Учитывая, что количество больных сахарным диабетом растёт, профилактика желательна для проведения каждым человеком.

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Костромской области»

