Коротко о сахарном диабете



Профилактика диабета:

Сахарный диабет — заболевание возникающие из-за нарушения усвоения глюкозы и повышения содержания сахара в крови

ЗАБОЛЕВАНИЕ БЫВАЕТ ДВУХ ТИПОВ:

Диабет первого типа — организм вырабатывает антитела, которые нарушают производство инсулина в организме

Диабет второго типа — причиной является избыточный вес. Клетки инсулина не справляются с переработкой огромного количества питательных веществ

Причины:

- Наследственность
- Ожирение
- Вирусные инфекции
- Стресс

Диабет первого типа сложно поддается профилактике, потому что чаще всего возникает по наследственным причинам.

ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ДИАБЕТА ВТОРОГО ТИПА НУЖНО:

- 1. Следите за рационом. Ограничить употребление жирного, жареного, соленого и сладкого.
- «Вы то, что вы едите».
- 2. Поддерживайте нормальную физическую форму и не допускайте ожирения. Ежедневная зарядка, прогулки, спорт.
- «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».
- 3. Следите не только за рационом и физической формой, но и за другими органами. Контролируйте свое давление и в случае гипертонической болезни обращайтесь к специалисту.

помните:

«Здоровье - великое дело как для того, кто им пользуется, так и для других»

Норма сахара в крови натощак от 3,5 до 5,5 ммоль.

(4942) 45-01-35 г. Кострома, ул.Ленина, 151 cmp@lpu.dzo-kostroma.ru ok.ru/zdorovaya.kostroma/ vk.com/zdorovaya_kostroma





