

# Памятка по профилактике сахарного диабета. Профилактика сахарного диабета у мужчин, женщин и детей

## Что такое диабет

Диабет – это такое состояние организма, при котором по многим причинам не происходит должное расщепление глюкозы и повышается уровень сахара в крови. Заболевание напрямую связано с питанием, ведь глюкоза постоянно поступает в человеческий организм с теми или иными продуктами.

## Почему развивается сахарный диабет

Диабет 1 типа – тяжелое заболевание, появлению которого больше всего способствует генетическая предрасположенность. Острые вирусные инфекции (например, краснуха), перенесенные в раннем детстве или во внутриутробном периоде, при наличии дополнительных негативных факторов также влияют на появление СД1. Огромное содержание нитратов в пище также способно разрушать инсулиновые бета-клетки и существенно влиять на уровень глюкозы в крови. Причиной развития болезни может стать неправильное введение прикорма для детей, провоцирующее повышенную нагрузку на поджелудочную железу.

## Профилактика сахарного диабета 1 типа

Чтобы до конца жизни не подсесть на инсулиновую иглу, лучше заранее позаботиться о здоровье собственной эндокринной системы. Но, к сожалению, профилактика сахарного диабета 1 типа как таковая не существует – наиболее вероятно избежать 2 типа данного заболевания. Однако есть проверенные способы, помогающие отсрочить проблемы с сахаром в крови.

Человеку с высоким фактором риска необходимо избегать краснухи, эпидемического паротита, а также самых различных вирусов, в том числе гриппа и простого герпеса.



Грудное вскармливание ребенка необходимо осуществлять до полутора лет.

Также нужно исключить из рациона продукты с огромным количеством искусственных добавок и консервы. Эти рекомендации должны в обязательном порядке выполняться, если среди близких родственников человека есть больные диабетом 1 типа.

## Профилактика сахарного диабета 2 типа



Как и в случае СД1, СД2 вероятнее появится у того человека, у которого хоть один из родителей, братьев или сестер болен диабетом 2 типа. Профилактика сахарного диабета 2 типа, прежде всего, предусматривает сдачу анализов на уровень сахара в крови в течение каждых трех лет, особенно после преодоления возрастной отметки в 45 лет. Если обнаружить болезнь в самом зародыше, то есть все шансы сохранить своё здоровье.

Ожирение входит в список причин, из-за которых развивается диабет, поэтому контролировать вес, давать себе ежедневную физическую нагрузку жизненно необходимо. Лучшим ориентиром в определении идеального веса станет ИМТ (индекс массы тела).

## Профилактика детского диабета

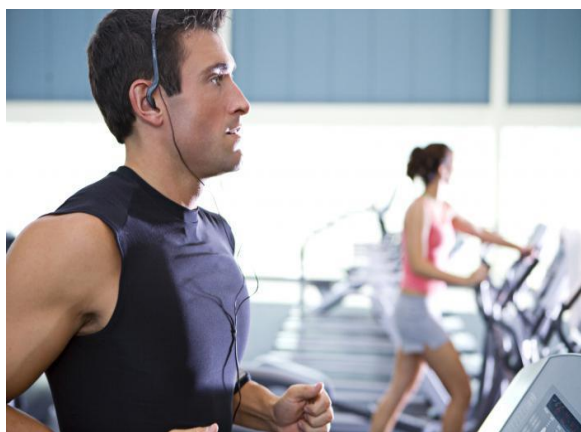
Профилактика сахарного диабета у детей поможет подстраховать и продлить жизнь своего ребенка. Если у маленького ребенка или подростка вдруг будет обнаружен сахарный диабет, то почти в 90% случаев это будет СД1. При таком диагнозе инсулином придется пользоваться пожизненно.



## Профилактика женского диабета

По симптоматике и течению женский диабет от мужского мало чем отличается. Но профилактика сахарного диабета у женщин имеет, все же, свои особенности. Особенно тщательно нужно следить за своим здоровьем во время беременности, потому что существует такое понятие, как гестационный СД. Гестационный сахарный диабет, как правило, возникает во время беременности и проходит после родов, но при неблагоприятных факторах может перерасти в СД2.

## Профилактика мужского диабета



Самая лучшая профилактика сахарного диабета у мужчин – вовремя обращаться к врачу при наличии даже нескольких характерных для диабета симптомов: частое мочеиспускание, сухость слизистых оболочек, неконтролируемая жажда и т.д.

### Роль здоровой диеты в профилактике диабета

От своих вредных гастрономических пристрастий отказаться сложно, но это просто необходимо: продукция, богатая консервантами, жирами, химическими добавками, буквально изнашивает поджелудочную и повышает шансы человека заболеть

сахарным диабетом в несколько раз. Профилактическая диета не подразумевает полный отказ от сахара, но имеет в виду, что человек не будет переедать, пищу будет принимать часто, но маленькими порциями, а также отдаст предпочтение фруктам и овощам.

Свежие фрукты, овощи и соки уже содержат в себе какую-то часть ферментов растительного происхождения, поэтому их переваривание снимает с органов ЖКТ лишнюю нагрузку. Особое предпочтение стоит отдать капусте, свекле, болгарскому перцу и редису.

## Физическая активность и профилактика диабета



Профилактика сахарного диабета не обходится без регулярных физических нагрузок. Более того, когда у человека уже диагностирован диабет, без занятий физкультурой ему никак не обойтись, потому что это один из самых эффективных способов бороться с излишками сахара в крови.

Большой плюс физических нагрузок – это потеря лишнего веса, но спорт входит в ряд профилактических мер против диабета не только поэтому: физическая активность выводит из крови лишнюю глюкозу. Можно заняться в свободное время растяжкой, спортивной ходьбой, пилатесом, плаванием и т.д. Самый простой способ оставаться в форме – это чаще гулять с друзьями, ходить как можно больше пешком, играть в подвижные игры с детьми.