

Сахарный диабет – самая распространенная гормональная проблема на планете. Им страдают миллионы людей. Возникает вопрос: можно ли снизить риск развития диабета?

Про сахарный диабет говорят, когда в крови обнаруживают высокий уровень глюкозы (или как принято говорить – сахара) из-за того, что для его переработки не хватает гормона инсулина.

Диабет первого типа. Возникает из-за недостатка инсулина (инсулин – это гормон, вырабатываемый бета-клетками в островках Лангерганса поджелудочной железы). Чаще всего он развивается в детском и подростковом возрасте. При сахарном диабете первого типа инсулин перестает вырабатываться, а при диабете второго типа – не воспринимается клетками тела.

Риск развития диабета первого типа может быть врожденным, но правильное питание и укрепление иммунитета снижают вероятность развития заболевания. Диабет второго типа — следствие малоподвижного образа жизни и переедания.

Основные принципы профилактики:

- придерживаться диетического питания с ограничением жирных продуктов животного происхождения, жареной, жирной и острой пищи, алкогольных напитков;
- строго контролировать вес тела, при избытке обязательно снижать до нормы;
- не менее 5 раз в неделю заниматься лечебной гимнастикой, ходьбой, плаванием, бегом;
- исключить стрессовый фактор;
- отказаться от вредных привычек.

Первичная профилактика диабета начинается с выявления предрасполагающих факторов:

- наследственность;
- избыток массы тела;
- сопутствующие заболевания;
- вредные привычки;
- возраст;
- планирование беременности;
- нарушенная толерантность к глюкозе.

Если пациент входит в одну из групп риска, то ему показано:

- исключение простых углеводов (сахар и белая мука), ограничение животных жиров;
- регулярная физическая активность, минимальная продолжительность – 150 мин. в неделю. Занятия обязательно должны быть посильными;
- нормализация веса;
- ограничение стрессов – овладение способами релаксации, дыхательная гимнастика, йога;
- предотвращение контактов с заболевшими в период эпидемий;
- отказ от курения и приема алкоголя.

Вторичная профилактика применяется к уже больным диабетом. Ее цель – предотвратить или отсрочить развитие сосудистых и нервных осложнений.

- постоянно контролировать уровень глюкозы в крови, гликированного гемоглобина;
- максимально приблизить свои показатели углеводного и жирового обмена к рекомендованным, поддерживать нормальный уровень артериального давления;
- строго придерживаться правил питания;
- своевременно проводить коррекцию дозы инсулина и таблеток для снижения сахара.

Третичная профилактика диабета применяется при возникновении осложнений заболевания.