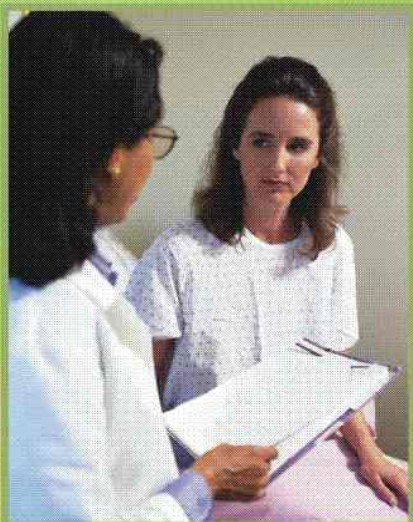


# САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА.



**Сахарный диабет** — хроническое заболевание, возникающее вследствие нарушения образования и/или действия инсулина в организме (нарушение углеводного обмена). При этом нарушается синтез инсулина в поджелудочной железе (диабет I типа), либо организм не способен эффективно использовать имеющийся инсулин (диабет II типа).

**Симптомы заболевания:** слабость, высокая утомляемость, постоянное чувство жажды, частое мочеиспускание, сухость кожи, зуд, внезапная и быстрая потеря веса, ухудшение зрения, снижение иммунитета, что приводит к частым простудам, вирусным заболеваниям.

## **РИСК ЗАБОЛЕТЬ ДИАБЕТОМ СУЩЕСТВУЕТ У ВСЕХ!**

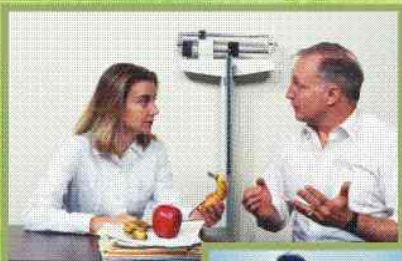
**Факторы риска:** генетическая предрасположенность (заболевание диабетом у близких родственников), стресс, чрезмерное употребление легкоусвояемых углеводов (сахар, мед, конфеты и т.д.), заболевания поджелудочной железы, малоподвижный образ жизни, перенесенные инфекционные заболевания.

**Осложнения диабета:** падение зрения, сердечно-сосудистые заболевания, почечная недостаточность.

*Хотя полное излечение сахарного диабета невозможно, существует эффективное лечение, направленное на профилактику прогрессирования заболевания и снижение риска развития осложнений.*

## **МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ:**

- Предпочесть в питании цельнозерновые продукты (хлеб грубого помола, кукуруза, гречка и пр.), которые в отличие от рафинированных не повышают уровень сахара в крови.
- Исключить из рациона продукты, содержащие трансжиры (маргарины и т.п.), способствующие возникновению диабета.
- Оптимизировать двигательную активность.
- Поддерживать в норме вес тела.
- Отказаться от вредных привычек — чрезмерного употребления алкоголя, курения (у курильщиков риск заболеть на 90% выше, чем у некурящих).



## **ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ДИАБЕТОМ ВАМ НЕОБХОДИМО:**

- принимать противодиабетические препараты, рекомендованные врачом;
- посоветовавшись с врачом изменить режим питания;
  - вести здоровый образ жизни с достаточной двигательной активностью;
  - следить за своим весом;
- контролировать содержание глюкозы в крови и моче.



*Важно понимать, что при соблюдении определенного образа жизни сахарный диабет не мешает Вам жить полноценной жизнью: работать, иметь семью и детей.*