

Профилактика сахарного диабета

Сахарный диабет является одним из наиболее распространенных хронических заболеваний, остающихся серьезной медико-социальной проблемой XXI века, в связи со снижением качества жизни больных, ранней инвалидизацией, высокой смертностью за счет поздних осложнений диабета.

Сахарный диабет – это состояние, сопровождающееся хроническим повышением уровня глюкозы в крови (гипергликемии) и моче (глюкозурия), которое развивается в результате абсолютного или относительного дефицита инсулина, приводящее к нарушению обмена веществ и поражению практически всех органов и систем в организме человека.

Различают 3 вида сахарного диабета:

- сахарный диабет I типа – инсулинозависимый;
- сахарный диабет II типа – инсулинонезависимый;
- гестационный сахарный диабет – диабет беременных, который развивается после 28 недель беременности.

Диабет I типа развивается у молодых людей, у которых инсулин не вырабатывается в результате повреждения клеток поджелудочной железы. Основная причина этой формы – наследственный фактор.

Диабет II типа более распространен. Обычно развивается у людей после 40 лет и имеющих избыточный вес. В данном случае наблюдается уменьшение чувствительности тканей организма человека к инсулину.

Основными факторами риска развития заболевания являются:

- наследственность;
- возраст (чем старше человек, тем выше степень риска);
- ожирение.

С целью профилактики сахарного диабета необходимо:

- контролировать уровень глюкозы в крови при наличии у близких родственников сахарного диабета, а также, если ваш возраст превышает 40 лет;
- добиваться снижения массы тела до нормального уровня при развивающемся ожирении;
- питаться правильно (ограничить потребление сахара и продуктов, содержащих сахар, сладких напитков, белый хлеб, уменьшить количество насыщенных жиров – маргарин, сливочное масло, сыр, жирное мясо, употреблять фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, питаться меньшими порциями);
- вести образ жизни с достаточной двигательной активностью, с учётом возраста и возможностей вашего организма;
- отказаться от табакокурения, потребления алкоголя.

Важно помнить, что при соблюдении рекомендаций врача и с сахарным диабетом можно жить полноценной жизнью.

по материалам ГУ «ГОЦГЭиОЗ»

Житковичский районный центр гигиены и эпидемиологии

