

# Профилактика сахарного диабета

Что такое сахарный диабет?

? Сахарный диабет – это группа эндокринных заболеваний, которые развиваются вследствие недостаточности гормона инсулина. В результате развивается гипергликемия – стойкое увеличение содержания глюкозы в крови. Заболевание характеризуется хроническим течением, а также нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого.

👉 Типы сахарного диабета

1 тип – это заболевание, при котором поджелудочная железа не способна вырабатывать инсулин, который отвечает за усвоение глюкозы организмом. Как правило, его диагностируют у людей моложе 30 лет. Чаще всего передается по наследству. Такие пациенты вынуждены получать инсулин искусственно.

2 тип – составляет около 90% всех случаев сахарного диабета у взрослого населения. Чаще встречается у людей старше 40 лет и, как правило, сопровождается ожирением. Таким пациентам важно постоянно контролировать уровень сахара в крови. Диабет этого типа проявляется постепенно и нередко человек узнает о своей болезни случайно.

🍀 Как предотвратить развитие сахарного диабета?

Профилактика сахарного диабета:

- активный образ жизни и контроль веса. Физическая активность способствует снижению содержания сахара в крови;
- правильное питание. Ограничение в пище соли и сахара. Предпочтение стоит отдавать нежирной рыбе и белому мясу, бобовым, свежим овощам и фруктам, обезжиренным молочным продуктам;
- отказ от чрезмерного употребления мучных изделий, сладостей, макарон и выпечки;
- отказ от вредных привычек;
- постоянный контроль уровня глюкозы в крови для людей старше 40 лет.

Борьба с сахарным диабетом является важным элементом в реализации национального проекта «Здравоохранение» и в укреплении общественного здоровья!