**Профилактика диабета**

**Диабет** - это хроническая болезнь, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина (диабет 1 типа) или когда снижается чувствительность к инсулину (диабет 2 типа). Инсулин регулирует уровень глюкозы в крови. Повышенный уровень глюкозы со временем может привести к осложнениям на сердце, сосуды, глаза, почки и нервные волокна.

Причины диабета 1 типа неизвестны. Способов профилактики в настоящее время не существует. Симптомы: чрезмерное мочеотделение, жажда, постоянное чувство голода, потеря веса, изменение зрения и усталость. Эти симптомы могут появиться внезапно. Людям с диабетом 1 типа необходим инсулин.

Почти 90% пациентов с диабетом — больные диабетом 2 типа, что чаще всего — результат излишнего веса и низкой физической активности. Симптомы менее выраженные, болезнь выявляется поздно, после возникновения осложнений.

Диабет 2 типа обычно развивается у пожилых людей, но чаще стал встречаться среди лиц молодого и среднего возраста. Людей с диабетом 2 типа можно лечить таблетированными препаратами, но также может потребоваться инсулин.

**Диабет можно предотвратить!**



**Факторы риска сахарного диабета 2 типа:**

* избыточная масса тела, ожирение (особенно абдоминальное (окружность талии более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин);
* нерациональное питание;
* недостаточная физическая активность;
* возрасг более 45 лет; наследственная отягощенность;
* повышенное содержание холестерина и других жиров в крови (дислипидемия);
* нарушение углеводного обмена (повышенная гликемия натощак и нарушенная толерантность к глюкозе) — «преддиабет»;
* артериальная гипертония и другие сердечно-сосудистые заболевания;
* использование препаратов, способствующих повышению глюкозы в крови или прибавке массы тела;
* гестационный сахарный диабет; синдром поликистозных яичников;
* стресс и депрессия; нарушения сна.

**Уровень глюкозы в крови натощак должен блыть не более 5,6 ммоль/л. в венозной плазме - не более 6,1 ммоль/л.**

**Если уровень глюкозы периодически повышается:**

* контролируйте уровень глюкозы в центре здоровья, кабинете медицинской профилактики;
* контролируйте артериальное давление, холестерин крови;
* наблюдайтесь у врача.

**Профилактика диабета и его осложнений:**

* добиться здорового веса тела и поддерживать его; придерживаться здорового питания с ограничением животных жиров и простых углеводов, с высоким содержанием пищевых волокон; голодание противопоказано; **нужно ограничивать:** сахар, мед, картофель, пшеничные хлопья, манную кашу, хлеб белый, рис, макароны высших сортов, кукурузу, бананы, сухофрукты; **рекомендуются продукты:** цельнозерновой хлеб, хлеб с отрубями, несладкие фрукты, ягоды, лиственные овощи, трибы, бобовые, орехи, молочные продукты с низким содержанием жиров, рыба, мясо предпочтительно нежирных сортов; употреблять больше овощей, фруктов, бобовых;
* быть физически активным — по 30 минут регулярной умеренной интенсивности - ходьба, плавание, езда на велосипеде, танцы; при наличии заболеваний и возраста старше 40 лет необходимо получить разрешение врача;
* контролировать массу тела и окружность талии;
* отказаться от курения; высыпаться.

**Контролируйте уровень глюкозы крови и будьте здоровыми.**

