**Профилактика сахарного диабета**

Сахарный диабет является самым распространенным эндокринологическим заболеванием в мире и развитие его связано с нарушением обмена углеводов в организме. Начальные стадии этого заболевания, на которых еще можно приостановить патологический процесс, протекают практически бессимптомно – человек не испытывает боли и дискомфорта, единственным способом заподозрить его, является определение уровня глюкозы крови.

**Сахарный диабет бывает 2 типов:**

**1. Инсулинозависимый**

В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей.

**2. Инсулинонезависимый**

Сахарный диабет 2 типа в XXI веке приобрел характер пандемии. Среди всех больных диабетом около 90 % людей имеют сахарный диабет 2 типа.

Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Причинами такого нарушения обменных процессов могут быть:

* недостаточная физическая активность, усугубляющая ожирение;
* неправильное питание с большим количеством жиров и простых углеводов;
* генетическая предрасположенность.

**Норма:** глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л, глюкоза < 7,8 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки.

**Преддиабет:** глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л, глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки (нарушение толерантности к глюкозе).

**Диабет:** глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более, глюкоза 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки.

**9 симптомов диабета**

1. Постоянная жажда, сухость во рту.
2. Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки.
3. Повышенная утомляемость, слабость.
4. Снижение веса.
5. Иногда повышенный аппетит.
6. Ухудшение зрения.
7. Снижение эрекции у мужчин.
8. Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин.
9. Повторяющиеся воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины.

**Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:**

* регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра;
* снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров;
* увеличить физическую активность;
* снизить массу тела (не менее 10% от исходной);
* регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом.

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям: сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5%.

**Профилактика диабета 1 типа сводится к следующему:**

1. Грудное вскармливание.

По данным исследований ВОЗ среди больных сахарным диабетом больше детей, которые с рождения находились на искусственном вскармливании. Это связано с тем, что в молочных смесях содержится белок коровьего молока, который может неблагоприятно влиять на секреторную функцию поджелудочной железы. К тому же грудное вскармливание помогает значительно усилить иммунитет младенца, а значит защитить его от вирусных и инфекционных заболеваний. Поэтому грудное вскармливание считается лучшей профилактикой диабета 1 типа.

2. Профилактика инфекционных заболеваний.

Для людей из группы риска по сахарному диабету 1 типа крайне опасны инфекционные заболевания, поэтому в качестве профилактики применяют меры по укреплению иммунитета, соблюдение правил гигиены, вакцинацию, здоровый образ жизни.

**Профилактика диабета 2 типа сводится к следующему:**

1. Диета, дробное питание до 5 раз в день.

Употребление рафинированных углеводов (сахар, мед, джемы и т.д.) и насыщенных жиров должно быть снижено до минимума. Основу питания должны составлять сложные углеводы и продукты, богатые растворимыми волокнами. В процентном соотношении содержание углеводов в пище должно быть 50-55%, жиров – не более 30 %, белков – не более 20 %. Предпочтение отдается белому мясу птицы, нежирной рыбе, блюдам из овощей, отварам трав, компотам без добавления сахара. Жареную пищу заменяют отварной, тушеной, запеченной. Сладости, газированные напитки, десерты, растворимые напитки с сахаром, фастфуды, копченое, соленое необходимо исключить из рациона.

2. Разумная физическая нагрузка.

Физическая активность улучшает процессы метаболизма и повышает чувствительность тканей организма к инсулину.

Занимаясь профилактикой сахарного диабета 2 типа, Вы действуете на благо всего организма. Правильная система питания, умеренная физическая активность, контроль веса являются базовыми понятиями для профилактики не только сахарного диабета, но и гипертонической болезни, инсульта, инфаркта.

Для раннего выявления сахарного диабета необходимо определять уровень сахара хотя бы 1 раз в год.

В КГБУЗ «Краевом Центре общественного здоровья и медицинской профилактики» города Барнаула Вы сможете определить уровень глюкозы в крови, оценить степень риска развития сахарного диабета и получить консультацию терапевта по индивидуальной профилактике сахарного диабета.

**МЫ ЗАБОТИМСЯ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ!**