**Профилактика сахарного диабета.**

Сахарный диабет – заболевание эндокринной системы, при котором нарушается процесс обмена углеводов, жиров, белков и водного баланса. Причиной такого нарушения является дефицит инсулина, или неспособность организма правильно его использовать для питания энергией клеток. При сахарном диабете в крови человека находится избыточное количество глюкозы. При недостаточной продукции инсулина, организм испытывает истощение. За переработку глюкозы отвечает инсулин, который вырабатывается в поджелудочной железе.

**Для чего нужна глюкоза?**

Глюкоза в организме человека питает и наполняет тело энергией. Нормальная функциональность клеток зависит от их возможности правильно усваивать глюкозу. Чтобы она приносила пользу и впитывалась, необходим гормон инсулин, если его нет, глюкоза остается в крови в неусвоенном виде. Клетки испытывают голодание – так возникает сахарный диабет.

**Причины сахарного диабета.**

При возникновении диабета, поражаются островки поджелудочной железы, предполагается, что на их разрушение могут влиять такие факторы:

* Вирусные заболевания, такие как вирусный гепатит, краснуха и другие заболевания – которые в совокупности с другими факторами дают осложнение в виде диабета
* Наследственный фактор – если диабет был у мамы, вероятность у ребенка заболевания составляет 3%, если у папы, то 5%, а если диабет у обоих родителей, вероятность 15%
* Нарушение работы иммунной системы

**Существуют два вида диабета:**

* Сахарный диабет 1 типа – встречается реже, обычно у молодых людей до 30 лет и у детей. При этом виде диабета, требуются каждодневные инъекции инсулина.
* Сахарный диабет 2 типа – этим видом заболевания обычно болеют люди в пожилом возрасте, а также люди, страдающие ожирением. Именно неправильное питание и отсутствие активного образа жизни негативно сказывается на организме.

**Симптомы сахарного диабета.**

Если у человека долгие годы держится избыточный вес, это может указывать на нарушения в работе его организма. Если есть симптомы диабета, то необходимо сделать анализы. Симптомами сахарного диабета являются:

* Постоянная, неутолимая жажда
* Частые мочеиспускания, и днем и ночью
* Нарушение зрения
* Запах ацетона изо рта
* Усталость

**Диагностика сахарного диабета**



Для диагностирования заболевания необходимо сдать анализ в любой лаборатории, который займет не больше 15 минут. Если же не обращать внимания на свои симптомы, можно дождаться осложнений, в виде инфаркта или почечной недостаточности. Повышенный сахар можно увидеть с помощью таких анализов:

* Анализ крови натощак
* Случайное определение, после приема пищи
* Анализ на гликированный гемоглобин
* Анализ мочи.
* **Нормами сахара в крови являются:**
* От 3,9 до 5,0 мм/л – анализ делается натощак
* Не высше 5,5 – анализ, после приема пищи
* Гликированый гемоглобин – 4,6 -5,4

 **Преддиабет.**

Преддиабет – это состояние организма на границе нормального самочувствия и начала сахарного диабета. При этом состоянии развита плохая чувствительность клеток к инсулину, а также выработка инсулина производиться в меньших количествах. Так возникает инсулинорезистентность, а ее причины следующие:

* Избыточный вес
* Повышенное артериальное давление
* Повышенное количество холестерина в крови
* Болезни поджелудочной железы, которые вовремя не лечиться

Как правило, люди не обращаются во время за помощью, и чаще всего возникает осложнения в виде сахарного диабета 2 типа или инфаркта.

**Профилактика сахарного диабета.**



Хоть сахарный диабет является неизлечимым заболеванием, имеет смысл начинать профилактику как можно раньше. Особенно важно следить за питанием и образом жизни, если родители имеют сахарный диабет в своем анамнезе.
Для профилактики заболевания необходимо следить за такими аспектами своей жизни:

* Здоровое питание
* Физические нагрузки
* Отсутствие вредных привычек
* Отсутствие стрессов
* Наблюдение за своим самочувствием и периодические проверки у доктора
* Кормите детей грудным молоком, так как ученые доказали, то риску заболевания подвержены дети, которые находились с рождения на искусственном вскармливании
* Укрепляйте иммунитет, чтобы инфекция не стала толчком к развитию заболевания

Здоровое питание должно включать не только употребление полезной пищи, а также достаточное количество воды. Это важно не только для нормального водного баланса, а и по таким причинам:

* Клетки насыщаются глюкозой не только благодаря инсулину, а и глюкозе. При недостаточном количестве воды клетки страдают от голодания
* Если в организме недостаточное количество воды, то и выработка инсулина также снижается

Врачи рекомендуют пить стакан воды натощак, а также не меньше 2 литров воды на протяжении дня. Воду лучше пить до еды, за полчаса, или через час после употребления пищи. Чай, компот и другие напитки – не являются водой, нужно пить чистую, отстоявшуюся воду.

**Диета, как профилактика диабета.**



Человеку, который имеет риск заболеть диабетом, следует ограничить употребление углеводов. Основное питание должно состоять из таких продуктов:

* Мясо, птица
* Рыба
* Яйца
* Масло сливочное, сыр, молочные продукты
* Шпинат, сельдерей
* Продукты, которые снижают уровень сахара в крови, например квашеная капуста

**Ограничить стоит такие продукты:**

* Картофель
* Хлеб
* Зерновые продукты и крупы
* Сладости, например лучше заменить конфетами на основе стевии
* Как можно реже жарить продукты – лучше тушить блюдо или запекать
* Вместо кофе – пить напиток из цикория, вместо черного чая – зеленый, или компот, либо чай с мелиссой

**Важно также соблюдать правила питания:**

* Не переедайте
* Не кушайте после 7 вечера
* Избегайте голода, носите с собой полезные перекусы – орехи, бутерброды с брынзой и куриной грудкой, и другие
* Кушайте чаще, но маленькими порциями
* Не кушайте слишком горячую пищу, тщательно пережевывайте – так Вы быстрее насытитесь, а пища лучше перевариться.

**Спорт для профилактики диабета**



Физические упражнения имеют большую эффективность при лечении диабета. Часто, достаточно лишь соблюдения диеты и физической нагрузки, чтобы сократить инъекции инсулина до минимума. Физическая нагрузка имеет такие плюсы:

* Повышает чувствительность клеток организма к инсулину
* Способствует лучшему контролю над уровнем сахара в крови
* Предотвращает риск возникновения сердечнососудистых заболеваний
* Снижает уровень холестерина в крови
* Продлевает жизнь и вырабатывает гормон эндорфин, который дает человеку ощущения счастья и эйфории.

Для диабетиков подходят не все виды спорта, следует исключить травматичные его виды, например: альпинизм, прыжки с парашютом, борьба. Для людей с диабетом, предлагают такие виды спорта:

* Ходьба
* Фитнес
* Йога
* Волейбол, футбол
* Плавание
* Велосипедным спортом

Занятия спортом должны быть регулярными, и осуществляться  4-5 раз в неделю.

**К какому врачу обратиться?**

Если у Вас появились подозрения на сахарный диабет, обращайтесь к врачу-эндокринологу (участковому врачу-терапевту), сдайте анализы крови. Дополнительные исследования, такие как УЗИ почек, кардиограмма, осмотр у офтальмолога назначаются по установлению диагноза и направлению лечащим врачом.

**Будьте здоровы!**[**2**](https://share.yandex.net/go.xml?service=odnoklassniki&url=http%3A%2F%2Fterapevtplus.ru%2Fendokrinologiya%2Fprofilaktika-saharnogo-diabeta%2F&title=%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D1%82%D0%B0%20-%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D1%82)