**14 ноября Всемирный день борьбы с диабетом**

 **Профилактика сахарного диабета.**

Сахарный диабет – заболевание эндокринной системы, при котором нарушается процесс обмена углеводов, жиров, белков и водного баланса. При недостаточной продукции инсулина, организм испытывает истощение. За переработку глюкозы отвечает инсулин, который вырабатывается в поджелудочной железе.

**Причины сахарного диабета.**

* Вирусные заболевания,
* Наследственный фактор
* Нарушение работы иммунной системы

**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

**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

**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)