**Профилактика сахарного диабета**

**Сахарный диабет** – это болезнь, характеризующаяся хроническим повышением уровня сахара в крови (гипергликемией), развивающаяся в результате недостаточной выработки (секреции) инсулина или уменьшения чувствительности клеток организма к инсулину. Сахарный диабет встречается у 1-3 % населения. Ежегодно число больных сахарным диабетом увеличивается на 6-10 %. Это приводит к удвоению числа больных каждые 10-15 лет.

Факторы риска развития сахарного диабета:

-семейная история сахарного диабета.(если у родителей или братьев, или сестёр есть сахарный диабет);

-возраст старше 45 лет;

-низкая физическая активность;

-избыточная масса тела и ожирение;

-артериальная гипертония;

Сахарный диабет существует двух типов:

* сахарный диабет 1 типа возникает вследствие недостаточной выработки инсулина поджелудочной железой,
* сахарный диабет 2 типа более распространен. Характеризуется тем, что инсулин вырабатывается не только в необходимом, но и большем объеме, однако он не находит применение, так как клетки тканей не усваивают его.

Вследствие того, что причины возникновения сахарного диабета 1 и 2 типов различны, то и профилактические мероприятия несколько отличаются.

**Профилактические меры для сахарного диабета 1 типа**

Сахарный диабет 1 типа предупредить невозможно, однако соблюдение некоторых рекомендаций может помочь задержать, приостановить развитие заболевания. Профилактика сахарного диабета особенно необходима людям, относящимся к группе риска. Это те, у кого существует наследственная предрасположенность, то есть состоит в близком родстве с человеком, больным сахарным диабетом 1типа.

***К профилактическим мерам для сахарного диабета I типа относят:***

* правильное питание. Необходимо следить за количеством искусственных добавок, употребляемых в пищу, снижать потребление консервированных продуктов, богатых жирами, углеводами. Рацион должен быть разнообразным, сбалансированным, а также включать фрукты и овощи.
* предупреждение инфекционных и вирусных заболеваний, которые являются одними из причин развития сахарного диабета.
* отказ от алкоголя и табака. Известно, что вред от этих продуктов огромен для каждого организма, отказавшись от употребления алкогольных напитков, а также курения можно существенно уменьшить риск заболевания сахарным диабетом.

***Как не заболеть сахарным диабетом.***

**К группе риска заболевания сахарным диабетом 2 типа** относятся люди в возрасте старше 45 лет, а также имеющих родственников с сахарным диабетом. В этих случаях обязательно обследование на определение уровня сахара в крови не реже 1 раза в полгода. Своевременная проверка уровня глюкозы позволит выявить болезнь на ранних стадиях и вовремя начать [лечение](http://s-diabet.ru/lechenie-saxarnogo-diabeta-1-tipa/). Последствия сахарного диабета могут проявиться в следующих осложнениях:

* потеря зрения,
* поражение сердечно-сосудистой системы,
* ухудшение работы почек.

Так как основной после наследственности причиной развития сахарного диабета является ожирение, то профилактика сахарного диабета 2 типа должна начинаться с корректировки питания. Известным способом измерения избытка веса является расчет ИМТ (индекса массы тела). ИМТ = вес(кг)/(рост(м²). Если величина ИМТ у взрослого составляет18,5-25, то вес считается нормальным. Величина ИМТ, равная 25-30, оценивается как избыточный вес, при величине больше 30 – как ожирение. Если этот показатель превышает допустимые нормы, то необходимо соблюдать следующие рекомендации по снижению веса:

* недопустимо голодание и увлечение жесткими диетами,
* есть лучше несколько раз в день, но небольшими порциями и в определенное время,
* не есть, если не хочется,
* разнообразить меню, включить в рацион свежие овощи, фрукты, исключить жирные и консервированные продукты.

Итак, главными методами профилактики диабета являются:

1) Правильное сбалансированное питание. Нужно постараться уменьшить потребление углеводов, чтобы не перегружать поджелудочную железу (которая, напомним, выделяет инсулин), а также уменьшить количество потребляемых ежедневно калорий, чтобы сохранять хорошую форму. Для профилактики диабета нужно свести к минимуму или вовсе изъять из меню легкоусвояемые углеводы, такие как сахар и любые продукты, содержащие сахар (печенье, ненатуральные соки).

Основой питания должны стать сложные углеводы и еда, включающая растительные волокна. В целом диета должна выглядеть следующим образом: 60% сложных углеводов, 20% жиров (при этом 50-70% из них должны приходиться на растительные масла), 20% белков. Предпочтение стоит отдать птице, малокалорийной рыбе, овощам, несладким сокам. Следует ограничить потребление макаронных и мучных изделий, пряных, острых и копченых блюд. Жареную еду нужно заменить отварной, запеченной или тушеной. Восполнить дефицит сладких продуктов можно с помощью сахарозаменителей .

2) Ежедневные физические нагрузки. Профилактика сахарного диабета будет эффективной, только если каждый день выкраивать, хотя бы полчаса на занятия физкультурой. Физические нагрузки благотворно влияют на обменные процессы, благодаря им усиливается расщепление жиров, улучшается жировой состав крови, существенно снижается масса тела.

Для профилактики сахарного диабета врачи советуют регулярно ходить пешком 30 и более минут, кататься на велосипеде, заниматься танцами, плаванием, футболом и другими видами спорта.

3) Сохранять душевное равновесие. Поскольку регулярные стрессы являются одной из причин развития болезни, профилактика сахарного диабета включает контроль за эмоциональным состоянием. Желательно как можно меньше общаться с отрицательно настроенными людьми, избегать стрессовых ситуаций. Если работа постоянно требует принятия сложных решений, возможно, ради сохранения здоровья следует от нее отказаться. Стрессы напрямую связаны с давлением. Контролируйте его. Повышенное артериальное давление нарушает здоровые процессы углеводного обмена. Любое сердечнососудистое заболевание повышает риск заболевания сахарным диабетом.

4) Регулярно проходить медицинские обследования. Для людей, состоящих в группе риска (наследственная предрасположенность к сахарному диабету, гиперлипидемия, избыточная масса тела, ожирение, артериальная гипертензия, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение), профилактика диабета обязательно включает сдачу анализов крови на сахар как минимум раз в полгода. Осведомлен — значит, вооружен!

Врач – терапевт ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики» Данилович Е. В.