**Профилактика сахарного диабета**



Сахарный диабет является одним из трех заболеваний наиболее часто приводящих к инвалидизации населения. Также в тройку этих заболеваний входит атеросклероз и рак.

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения диабет займет седьмое место среди причин смертности к 2030 году.

По данным Международной диабетической федерации на конец 2016 года, в мире порядка 415 миллионов людей в возрасте от 20 до 79 лет больны диабетом, причем половина из них не знает о своем диагнозе.

**Диабет** – это серьезное хроническое заболевание, развивающееся вследствие нарушения выработки достаточного количества инсулина поджелудочной железой или в случае невозможности организмом использовать выработанный им инсулин.

Инсулин – это гормон, регулирующий содержание сахара в крови, или глюкозы.

Существует 2 основных типа сахарного диабета - 1 и 2. Это 2 заболевания, при которых в организме наблюдается выраженная инсулиновая недостаточность. Однако, существуют и промежуточные формы сахарного диабета, а диабет, возникший у беременной женщины называется гестационным.

**Сахарный диабет 1 типа (инсулинозависимый)** – чаще всего развивается в детском и подростковом возрасте, но не исключается развитие заболевания и в любом другом возрасте. Данный вид заболевания развивается вследствие разрушения иммунной системой организма клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин. По этой причине поджелудочная железа не способна вырабатывать инсулин и после приема пищи, богатой углеводами, уровень сахара в крови повышается.

**Сахарный диабет 2 типа (инсулиннезависимый)** – встречается в 4 раза чаще сахарного диабета 1 типа, и, как правило, этот вид диабета развивается у людей старше 40 лет. В этом случае инсулин в организме вырабатывается, даже в повышенных количествах, но не оказывает должного воздействия в связи с нарушением чувствительности к нему клеток в тканях организма.

Курильщики на 50% больше склонны к развитию диабета 2 типа.

Заболевание носит наследственный характер. Особенно ему подвержены люди, страдающие ожирением.

Общие признаки наличия сахарного диабета:

* Повышенная жажда и учащенное мочеиспускание в ночные часы;
* Сухость кожных покровов;
* Постоянное чувство голода, необъяснимое снижение массы тела;
* Судороги икроножных мышц, покалывание и онемение в конечностях;
* Нарушение зрения;
* Зуд кожи и слизистых половых органов;
* Слабость, утомляемость, хроническая усталость;
* Плохое заживление ран;
* Повторяющиеся инфекции мочевых путей.

При подозрении на данное заболевание врач направляет пациента на сдачу анализов, определяющих уровень следующих показателей:

* Уровень содержания сахара в крови;
* Уровень содержания сахара в моче.



На развитие сахарного диабета влияет ряд факторов, среди них

* ожирение и лишний вес,
* дефицит физической активности,
* вредные привычки,
* нездоровое питание.

Данные риски существенно возрастают у людей в старше 45 лет.

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания диабета второго типа. Чтобы способствовать предупреждению диабета второго типа и его осложнений необходимо следующее:

* поддерживать оптимальный вес тела;
* быть физически активным (ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболевания сахарным диабетом);
* придерживаться здорового питания и уменьшать потребление углеводов (сахара и др.) и насыщенных жиров;
* воздерживаться от употребления табака;
* ежемесячно контролировать уровень глюкозы крови (более 6,1 ммоль/л натощак- повод обратиться к врачу);
* соблюдать рекомендации врача.

30 минут упражнений пять раз в неделю плюс здоровая диета могут снизить риск заболевания диабетом на 58%

При первых признаках заболевания необходимо незамедлительно обратиться к врачу.