

Сахарный диабет - болезнь, которая долгое время может протекать без симптомов, а затем обернуться тяжелейшими осложнениями, ведущими к инвалидности и смерти.

При сахарном диабете происходит **поражение практически всех органов и тканей**.

Заподозрить заболевание можно по **ранним симптомам**:

общая усталость, апатия, увеличение количества мочи, жажда, судороги в ногах (преимущественно ночью).

Чаще всего болезнь проявляется на фоне сопутствующих заболеваний (артериальная гипертензия, ожирение, частые стрессы), в развитии заболевания **важнейшая роль** принадлежит **избыточному весу и малоподвижному образу жизни, курение** ускоряет прогрессирование сосудистых осложнений и ведет к **ампутации конечностей**.

Памятка по профилактике сахарного диабета.

Глюкоза – один из самых важных источников энергии для человека, который поступает в организм вместе с пищей. При каких обстоятельствах этот источник может вдруг стать разрушительным для здоровья? Почему так много людей подвержены болезни диабетом и **возможна ли профилактика сахарного диабета?**

Заболевание напрямую связано с питанием, ведь глюкоза постоянно поступает в человеческий организм с теми или иными продуктами.

Необходимо пересмотреть состав рациона (**уменьшить повышенную нагрузку на поджелудочную железу**):

- **Уменьшить** все жирное, жареное, кондитерские изделия (сладкое, мучное), а также консервированное. Хлеб из муки высшего сорта исключить.

- **Увеличить** более полезное: хлеб из муки 1 или 2 сорта с отрубями, фрукты и овощи.

Избыточный вес (ожирение) входит в список причин, из-за которых развивается диабет, поэтому **контролировать вес**.

Значение водного баланса для организма

Самый веский довод в пользу воды - полное **расщепление глюкозы** возможно только при наличии **достаточного количества воды** в организме.

Важно **употреблять** именно **обычную воду**. **Чай, кофе, пиво, квас** и т.д. – **это напитки**, которые можно отнести к жидкому виду еды, они плохо справляются с функцией восстановления водного баланса.

Физическая активность Профилактика сахарного диабета не обходится без регулярных физических нагрузок.

Самый простой способ оставаться в форме – это чаще ходить как можно больше пешком. **Ежедневная физическая нагрузка жизненно необходима!**

Развитие стрессоустойчивости

Профилактика сахарного диабета подразумевает под собой развитие стрессоустойчивости – необходимо научиться правильно относиться к жизненным неудачам и потерям, научиться вести себя правильно в стрессовых ситуациях.

На фоне **сильной стрессовой ситуации** можно не только заработать себе сахарный диабет, но и ускорить прогресс болезни в два, а то и в три раза.

Первичная профилактика сахарного диабета

Всегда включает в себя своевременное прохождение обследований. Времени у работающего человека не так много, но всё же **ежегодное** прохождение **медицинского осмотра или диспансеризации,** куда входит обязательное **исследование крови на сахар** поможет выявить **преддиабет** (скрытое течение заболевания) и **уберечь от тяжелых осложнений,** ведущих к инвалидности (ампутация нижних конечностей, слепота, отказ почек).

Заболевание легче (бесплатно) предупредить, чем долго (затратно) лечиться.