



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Предупредить сахарный диабет

Сахарный диабет – заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина и характеризующееся нарушением обмена углеводов с повышением количества глюкозы в крови и моче, а также другими нарушениями обмена веществ

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.

Факторы, способствующие развитию диабета: наследственная предрасположенность, превышение допустимого веса (ожирение), частые нервные стрессы, инфекционные заболевания, ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия.

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

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, т.е. имеющим наследственную предрасположенность.

К профилактическим мерам диабета 1 типа относят: правильное питание (разнообразный, сбалансированный рацион с минимальным употреблением консервированных продуктов, богатых жирами и углеводами); предупреждение инфекционных и вирусных заболеваний; отказ от алкоголя и табака.

К профилактическим мерам диабета 2 типа относят: обследование на определение уровня сахара в крови не реже 1 раза в 1-2 года; своевременная проверка уровня глюкозы позволит выявить болезнь на ранних стадиях и вовремя начать лечение; коррективировка питания; занятия спортом, ежедневные умеренные физические нагрузки; сохранение положительного эмоционального духа, поскольку постоянные стрессы, депрессия, нервное истощение могут привести к развитию заболевания.

Известным способом измерения избытка веса является расчет индекса массы тела:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$$

Если ИМТ 18,5-24,9 кг/м² – вес идеальный. Если ИМТ 25-29,9 кг/м² – вес избыточный

Как не допустить сахарный диабет у детей

Профилактика сахарного диабета у детей должна начинаться с рождения. Ввиду того, что искусственные смеси содержат большое количество белка коровьего молока (которое может негативно сказаться на работе поджелудочной железы), то, прежде всего, ребенку необходимо грудное вскармливание до года или полутора лет. Это укрепит иммунитет ребенка и защитит его от заболеваний инфекционного характера. Мерой предотвращения заболевания сахарным диабетом является профилактика вирусных заболеваний (гриппа, краснухи и др.).

