

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ВРАЧЕБНО-ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДИСПАНСЕР  
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

# Профилактика развития сахарного диабета

(Памятка для населения)



Уфа 2018

**Сахарный диабет** - это заболевание, развивающееся вследствие недостаточности инсулина, в результате чего развивается увеличение глюкозы в крови.

### **Типы сахарного диабета:**

**I тип** возникает вследствие недостаточной выработки инсулина поджелудочной железой.

**II тип**, характеризуется тем, что инсулин вырабатывается в нормальном или в большем объеме и клетки тканей не усваивают его.

### **Факторы, способствующие развитию сахарного диабета:**

- наследственная предрасположенность,
- превышение допустимого веса (ожирение),
- частые нервные стрессы,
- инфекционные заболевания,
- другие болезни: ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия.

Сахарный диабет I типа предупредить невозможно, но соблюдение рекомендаций может приостановить развитие. 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 I типа.

### **Меры профилактики развития сахарного диабета I типа:**

- **питание:** необходимо следить за количеством искусственных добавок, употребляемых в пищу, снижать потребление консервированных продуктов, богатых жирами, углеводами.

- **предупреждение инфекционных и вирусных заболеваний**, которые являются одними из причин развития сахарного диабета.

- **отказ от алкоголя и табакокурения.** Вред этих продуктов огромен для каждого организма, отказавшись от употребления алкоголя, а также курения можно уменьшить риск заболевания диабетом.

К группе риска заболевания сахарным диабетом II 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 год. Своевременная проверка уровня глюкозы позволит выявить болезнь на ранних стадиях и вовремя начать лечение.

## **Нормальные значения уровня сахара в крови:**

- натощак (до еды) 3,3-5,5 ммоль/л;
- через 2 часа после еды до 7,8 ммоль/л.

**Последствия сахарного диабета** могут проявиться в **осложнениях**: потеря зрения, поражение сердечно-сосудистой системы, ухудшение работы почек.

Так как основной после наследственности причиной развития сахарного диабета является ожирение, то профилактика диабета II типа должна начинаться с корректировки питания.

### **Рекомендации по снижению веса с целью профилактики развития сахарного диабета II типа:**

- 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.

Занятия спортом, ежедневные умеренные физические нагрузки также относятся к предупредительным мерам в борьбе с сахарным диабетом. При занятиях спортом активизируется обмен веществ, обновляются клетки крови, улучшается их состав. Более активная работа мышц улучшает их способность использовать инсулин и поглощать глюкозу.

### **Двигайтесь для профилактики сахарного диабета - и выключите телевизор и компьютер!**

- Бездействие способствует развитию сахарного диабета II типа.
- Бесконечные до седьмого пота тренировки не нужны, чтобы получить эту выгоду. **Ежедневная ходьба в течение 30 минут** снижает риск развития сахарного диабета II типа на 30%.

- Телевизор, компьютер - это особенно пагубная форма бездействия: каждые 2 часа, которые проводятся перед экраном увеличивает шансы развития диабета на 20%, что также увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 15%. Чем больше смотреть телевизор, тем больше шансов, что это приведёт к избыточному весу или ожирению, а кроме того, нездоровая диета часто связана именно с просмотром телевизора, что также может объяснить вред телевизора здоровью.

Однако помните, что вид спорта и уровень нагрузки необходимо подбирать исходя из общего физического состояния, лучше

проконсультироваться с врачом-терапевтом, врачом по спортивной медицине.

Профилактика сахарного диабета - это и **сохранение положительного эмоционального духа**. Постоянные стрессы, депрессия, нервное истощение могут привести к развитию заболевания. Стоит избегать ситуаций, вынуждающих нервничать, находить варианты выхода из депрессивного состояния.

В группу риска попадают те женщины, у которых за время беременности вес увеличился более чем на 17 кг, а также те, у которых ребенок родился весом 4,5 кг и выше. Профилактику сахарного диабета женщинам нужно начинать сразу после родов, так как сахарный диабет развивается постепенно и может проявиться через несколько лет. К предупредительным мероприятиям для женщин относят восстановление веса, физические нагрузки и поддержание правильного образа жизни.

### **Как не допустить сахарный диабет у детей?**

Профилактика сахарного диабета у детей должна начинаться с рождения. Искусственные смеси содержат большое количество белка коровьего молока, которое негативно сказывается на работе поджелудочной железы, поэтому ребёнку необходимо **грудное вскармливание до года**. Это укрепит иммунитет ребёнка и защитит его от заболеваний инфекционного характера. Второй мерой предотвращения заболевания сахарным диабетом является профилактика вирусных заболеваний (гриппа, краснухи) у детей.

Учитывая, что количество больных сахарным диабетом растёт, профилактика желательна для проведения каждым человеком.

**Составители:** Садыкова З.Ш.- заведующая центром здоровья ГАУЗ РВФД;  
Адыева Л.Ф.- врач-терапевт центра здоровья ГАУЗ РВФД;  
Панова М.Ю.- врач-методист кабинета медицинской профилактики  
ОМО ГАУЗ РВФД

