



**С 9 ноября по 18 ноября
проходит городской
декадник
на тему: «Профилактика
диабета».
14 ноября – Всемирный
день диабета**

**Профилактика сахарного диабета
Памятка для населения**

Сахарный диабет является **серьезной медико-социальной проблемой**, которая обусловлена высокой распространенностью. А самое тревожное, что ежегодно число больных СД (сахарным диабетом) увеличивается. Так, за последние 10 лет в России число больных увеличилось в 2 раза (с 2.1 млн человек до 4.3 млн). Стоит добавить, что **серьезность этого заболевания также связана с возможностью возникновения:**

1. Риска ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда увеличивается более чем в 2 раза;
2. Риска гипертонической болезни – более чем в 3 раза;
3. Риска патологии почек – в 17 раз;
4. Риска гангрены нижних конечностей в 20-40 раз.

Профилактика сахарного диабета.

1. Сбалансированное и рациональное питание
2. Двигательная активность (10 тысяч шагов в день)
3. Снижение избыточного веса
4. Правильная реакция на стрессовые факторы.

Придерживаясь этих пунктов риск снизится риск возникновения не только СД, но и многих других заболеваний.

Теперь подробнее разберем, что лучше делать больным СД. Главное на что стоит обратить внимание – это **на поддержание уровня глюкозы крови в пределах близких к норме**, поскольку, чем выше будет уровень гликемии, тем выше риск развития осложнений, и соответственно, тем опаснее для больных. Контроль уровня глюкозы осуществляется при помощи специального прибора – глюкометра.

Рекомендации для больных СД.

1. Сбалансированная диета.

Или «диабетическая диета». По своей сути это здоровый план питания, который поддерживает хороший уровень глюкозы в крови.

Разберем конкретней:

- Разнообразный рацион
- Готовка на пару, на гриле, запекать или варить. Исключаем жирную пищу, особенно жаренную на масле.
- Свести к минимуму употребление рафинированной продукции и сладости.
- Уменьшить употребление соли. В приготовлении можно заменять травами, специями, лимонным соком
- Исключить употребление алкоголя. Если уж совсем не получается, то также свести к минимуму.



Важно не только, чем питаться, а еще и как, и когда!

- Рекомендуется питаться малыми порциями, но чаще.
- Не пропускать прием пищи. Стараться питаться в определенное время каждый день.

2. **Физическая активность.**

В современном мире мы все чаще пользуемся удобствами технического прогресса, такими как лифты, различные виды транспорта. На учебе, работе, да и в повседневной жизни проводится в сидя. Малоподвижный образ жизни стал обычным и нормальным явлением, но не стоит забывать, что физическая активность – это ключ к

хорошему здоровью.

Для пациентов с диабетом физические упражнения помогают эффективно использовать глюкозу крови. И конечно, физическая активность поможет снизить избыточную массу тела. Чтобы увеличить физическую активность необязательно посещать фитнес залы.

Несколько советов, которые помогут перестать вести малоподвижный образ жизни:

- Ежедневные прогулки на свежем воздухе, 30-60 минут в день
- Значительно реже пользоваться лифтом, чаще подниматься пешком по лестнице
- В домашних условиях можно отказаться от некоторых устройств дистанционного управления техникой
- Выходить на 1 остановку раньше, или парковать автомобиль немного дальше от места назначения
- Активный отдых в выходные дни или свободное время. Поездки на велосипеде, плавание, активные игры (футбол, волейбол), и многое другое.

3. **Медицинская помощь.**

Для правильного и эффективного управления диабетом очень важно получать качественную медицинскую помощь и вносить необходимые изменения в свою жизнь.

Любое улучшение метаболического контроля приведет к снижению риска развития осложнений и скорости их прогрессирования у больных СД 1 и 2 типов. В связи с этим необходимо держать постоянный контакт с лечащим врачом, и регулярно осуществлять контроль уровня глюкозы крови.

4. **Социальная сфера жизни.**

Немаловажная часть здорового образа жизни - борьба со стрессом, общее снижение уровня стресса, а также правильное реагирование на стрессовые ситуации поможет уменьшить риск развития СД, а людям с диабетом снизить риск развития осложнений, а также лучше осуществлять контроль своего заболевания. Важно держать баланс в соблюдении всех составляющих здорового образа жизни, а также научиться правильно заботиться о себе, контролировать свое состояние.

А главное, что **необходимость дополнительной заботы о себе не мешает вести полноценную социальную жизнь.**

БЕРЕГИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!