

Сахарный диабет - это хроническое заболевание, связанное с повышенным уровнем сахара в крови. Важно принимать меры для предотвращения этой «сладкой» болезни.

Вот несколько рекомендаций:

1. Следуйте здоровому питанию: употребляйте пищу, богатую клетчаткой (фрукты, овощи, цельнозерновые продукты).
2. Оставайтесь активными: постоянная физическая активность может помочь управлять уровнем сахара в крови.
3. Контролируйте свой вес: избегайте ожирения, так как оно может повысить риск развития сахарного диабета.
4. Избегайте стресса: стресс может повышать уровень сахара в крови.
6. Чтобы не допустить заболевания сахарным диабетом, проходите диспансеризацию раз в 3 года (для лиц от 18 до 39 лет) и каждый год – лицам, старше 39 лет.

Помните, что эти рекомендации направлены на профилактику сахарного диабета. Если у вас уже есть это заболевание, важно соблюдать рекомендации врача и придерживаться предписанного плана лечения.