

Диабет: можно ли избежать заболевания

Сахарный диабет – это хроническое эндокринологическое заболевание, при котором наблюдается повышенное содержание глюкозы в крови.

Симптомы диабета: *сухость во рту, жажда, учащенное мочеиспускание (особенно по ночам).*

Сахарный диабет бывает:

1 типа – у больных нет своего инсулина, они вынуждены делать уколы перед каждым приемом пищи. Это заболевание не излечимо.

2 типа - у человека есть свой инсулин, но клетки перестают на него реагировать. Заболевание развивается на фоне лишнего веса и поддается коррекции при помощи диеты и спорта.

Факторы риска сахарного диабета 2 типа

- наличие близких родственников с сахарным диабетом;
- лишний вес;
- низкая физическая активность;
- курение.

Как избежать Диабета 2 типа?

Регулярно проходить диспансеризацию, контролировать свой вес при помощи регулярных физических нагрузок. Отказаться от курения и правильно питаться. Убрать из рациона все жирные, жареные, слишком острые продукты, а также консервы, кондитерские изделия и заменить их на более полезные – например, фрукты и овощи.