

Диабет является хроническим заболеванием, которое развивается, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина, или когда организм не может эффективно использовать производимый инсулин.

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания диабета.

Чтобы способствовать предупреждению диабета и его осложнений необходимо следующее:

1. Добиться здорового веса тела и поддерживать его. Соответствие массы тела надлежащей, оцениваются с помощью индекса массы тела. Индекс массы тела = масса тела (кг) / рост (м²). Если Ваш индекс массы тела 25 - 29,9 кг/м², у Вас избыточная масса тела (30 кг/м² и более), другими словами - ожирение.

Доказано, что даже похудение на 5 % способно дать отличный эффект.

2. Быть физически активным — по меньшей мере, 30 минут регулярной активности ежедневно.

Это могут быть пешие прогулки не менее чем на 4 км, плавание, занятия теннисом или езда на велосипеде. Быстрая ходьба — лучшее средство от ожирения.

Если физическая активность (ходьба, работа по дому и прочее) занимает менее 30 мин в день, то у Вас низкий уровень физической активности. Низкий уровень физической активности способствует развитию очень большого числа заболеваний.

3. Своевременно посещать врачей, которые контролируют Ваше состояние здоровья.

Необходимо регулярно проходить медицинские обследования. Для людей, состоящих в группе риска, профилактика диабета обязательно включает сдачу анализов как минимум раз в полгода.

4. Постоянно следить за уровнем сахара в крови. Диагностирование на ранних этапах можно осуществлять с помощью относительно недорогого тестирования крови.

Нормальное содержание сахара в крови у людей, не страдающих диабетом, в измерении ммоль/литр = **3,9 - 5,8**. Через час после еды



допускается норма менее 8,9 ммоль/литр. Через два часа после еды сахар должен упасть до уровня менее 6,9 ммоль/литр. До обеда или ужина, у здорового человека должен быть 3,9-6,1 ммоль/литр. Точное значение для каждого индивидуально.

5. Соблюдать правильный режим питания — нужно обязательно исключить все слишком сладкие, высококалорийные продукты, есть больше свежих фруктов и овощей. Питание при диабете должно быть частым: 5-6 раз в сутки, но порции должны быть маленькими. Как правило, промежутки между приемами пищи составляют 2-3 часа. Желательно чтобы приемы пищи каждый день были в одно и то же время.

Рацион должен быть низкокалорийным и способствовать снижению веса. Кушать следует медленно, тщательно пережевывая пищу. Ни в коем случае нельзя переедать.

6. Вовремя принимать лекарства, которые назначили Вам в лечебном заведении.

Не пропускайте и самостоятельно не прекращайте прием назначенных Вам лекарственных препаратов.

7. Оставить все свои вредные привычки, потому как они пагубно влияют. Наукой уже доказано, что курение при диабете только усугубляет ситуацию. В результате обострения заболевания вещества и смолы, которые содержатся в сигаретах, усиливают вредное воздействие на организм. Алкоголь — высококалорийный продукт, который способствует накоплению абдоминального жира, а также непосредственно влияет на поджелудочную железу (в ней образуется инсулин) и приводит к нарушению ее функций и прогрессированию диабета.

8. Находить время для отдыха.

9. Избегать всевозможных стрессовых ситуаций и настроить себя на позитивное мышление.

Стресс — это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Угрозу здоровью представляет острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение. Нередко в стрессовых ситуациях у людей развиваются тревожные или депрессивные состояния.

Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Для людей уже живущих с диабетом и для тех, кто предрасположен к этой болезни, необходимо придерживаться здорового образа жизни и вырабатывать в себе оптимистичное отношение к окружающему миру, по возможности избегать стрессовых ситуаций. Такая жизненная позиция поможет диабетикам смягчить симптомы диабета и не допустить осложнений. А тем, кто в группе риска — избежать развития этого заболевания.