***Профилактика сахарного диабета***

*Профилактика сахарного диабета в XXI**веке — это уже не рекомендация,**а жесткая необходимость.*

*Профилактикой диабета являются:*

1. *Правильное питание*
2. *Ежедневные физические нагрузки*
3. *Сохранять душевное равновесие*
4. *Регулярно проходить медицинские обследования*



*ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ*

**

*САХАРНЫЙ ДИАБЕТ*

***Сахарный диабет***

*- это серьезное заболевание эндокринной* *системы.*

*На сегодняшний день темпы его**распространения не могут не пугать, так, по статистике около 6% населения**Земного шара страдают от этой болезни.*

*Диабет проявляется высоким уровнем сахара в крови из-за недостаточного воздействия инсулина. Этот гормон, который выделяет наша поджелудочная железа, регулирует обмен веществ, в первую очередь углеводов. При диабете по причине недостаточного воздействия инсулина проявляется сложное нарушение обменных процессов, вследствие чего повышается содержание сахара и кетоновых тел (продукты неправильного сгорания жиров) в крови, сахар выводится с мочой.*

***Симптомами сахарного диабета являются:***

1. *Постоянная сильная жажда;*
2. *Частые мочеиспускания;*
3. *Обезвоживание организма;*
4. *Сильное чувство голода;*
5. *Истощение;*
6. *Нарушение зрения;*
7. *Мышечная слабость;*
8. *Зуд и раздражения кожи.*

*Выделяют два основных типа сахарного диабета:*

*1) При заболевании I типа инсулина в организме не хватает катастрофически*

*2) При диабете II типа инсулин выделяется, однако его недостаточно для потребностей организма. Заболевание развивается достаточно медленно и его течение легкое. Чаще всего диабет II типа наблюдается у людей, страдающих от ожирения.*

***Лечение сахарного диабета***

*Лечение зависит от типа диабета.*

*Диабет I типа всегда необходимо лечить инсулином, компенсируя его отсутствие в организме.*

*Диабет II типа можно сначала лечить диетой, а при недостаточности этого лечения добавляются таблетки (антидиабетические пероральные препараты, то есть принимающиеся внутрь), в дальнейшем по показаниям возможно применение инсулина (в этой фазе уже большей частью происходит истощение клеток и полностью отсутствует инсулин).*

*Основой лечения диабета являются диета и лечебный режим. Диета должна быть составлена для каждого пациента индивидуально, в зависимости от веса тела, возраста, физической активности, и с учетом того, нужно ли ему похудеть или поправиться.*