

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Факторы риска		Норма сахара в крови	Почему стоит заниматься физкультурой?
Наследственность	3,3-5,5 ммоль/л – независимо от возраста	5,5-6,0 ммоль/л – преддиабет, промежуточное состояние.	- при физической нагрузке повышается чувствительность клеток к инсулину и улучшается его усвоение;
Избыточная масса тела		6,1 ммоль/л и выше – сахарный диабет.	- постепенно снижается масса тела, улучшается общий обмен веществ;
Заболевания поджелудочной железы			- улучшается работа сердца, снижается риск развития сердечных приступов, инфарктов;
Вирусные инфекции			- снижается артериальное давление;
Симптомы		Как уберечься от сахарного диабета II типа	
Повышенный сахар в крови	1. Правильное питание!	1. Потребляйте растительную пищу с низким содержанием жира. Пять блюд с овощами и фруктами в день!	- улучшается кровообращение внутренних органов;
Повышенный сахар в моче	2. Ешьте больше продуктов богатых сложными углеводами (хлеб из муки грубого помола, макароны,рис, овощи, гречку). Ешьте маленькими порциями каждые 4 часа.	2. Ешьте больше продуктов богатых сложными углеводами (хлеб из муки грубого помола, макароны,рис, овощи, гречку). Ешьте маленькими порциями каждые 4 часа.	- замедляется развитие атеросклероза, улучшается подвижность позвоночника и суставов;
Сильная жажда	3. Минимум сахара и соли!	3. Минимум сахара и соли!	- повышается общий тонус организма, улучшается самочувствие.
Быстрая утомляемость	4. Принимайте витамины и не нервничайте!	4. Принимайте витамины и не нервничайте!	
Нарушение зрения	5. Следите за своим весом. легкие физические нагрузки снижают степень риска заболевания сахарным диабетом на 50%.	5. Следите за своим весом. легкие физические нагрузки снижают степень риска заболевания сахарным диабетом на 50%.	
Резкое похудение и наборог			Помните! Высокий уровень сахара служит основанием для того, чтобы отложить физкультуру!
Предрасположенность к инфекциям			Не стремитесь к рекордам! Ваш главный рекорд – отличное здоровье!

I тип – инсулинов зависимый

При диабете I типа поджелудочная железа не может продуцировать инсулин. В крови повышается содержание глюкозы, что оказывает повреждающее действие на кровеносные сосуды, нервы, почки и другие органы. Людям с этим типом диабета требуются ежедневные инъекции инсулина. Сахарный диабет I типа возникает вследствие генетической предрасположенности к заболеванию. Заболевание не поддается терапии, но его можно контролировать ежедневными инъекциями инсулина.

II тип – инсулинов независимый.

II тип диабета не требует инъекций инсулина. Поджелудочная железа сама вырабатывает этот гормон, но он не активен. Развивается такой тип постепенно и протекает в стерой форме, поэтому часто на ранней стадии не диагностируется. Одна из причин данного диабета – наследственность. Самый распространенный тип диабета. Его иногда называют диабетом пожилого возраста, так как он подстерегает людей старше 40-60 лет, в основном женщин с избыточным весом.

ПРОФИЛАКТИКА АТЕЗАД ОТОК САХАРНОГО ДИАБЕТА



Сахарным диабетом может заболеть любой человек независимо от пола, возраста и наследственности.