**Цукровий діабет та його профілактика**

Діабет є метаболічним захворюванням, що проявляється тривалим підвищенням рівня глюкози в крові вище норми. Хвороба призводить до серйозних пошкоджень серця, судин, очей, нирок та нервів. Знаючи про ризики та профілактику захворювання можна вберегти себе та прожити довге життя завдяки вчасно розпочатому лікуванню.

Існує декілька типів діабету: цукровий діабет І типу, цукровий діабет ІІ типу, гестаційний діабет та інші.

За даними ВООЗ майже 422 мільйонів людей у всьому світі страждають на діабет.

**Цукровий діабет І типу** — відомий як інсулінозалежний. У цьому випадку підшлункова залоза виробляє мало інсуліну або взагалі не виробляє його. За допомогою інсулінотерапії та інших методів лікування, люди, які хворіють на діабет, можуть покращити якість та тривалість життя.

Найбільш поширеним, переважно серед дорослого населення, є **цукровий діабет ІІ типу**. Він виникає, коли організм стає стійким до інсуліну, розвивається інсулінорезистентність. За останні десятиліття поширеність цього типу цукрового діабету значно зросла у багатьох країнах світу. Перед тим, як у людини розвивається цукровий діабет ІІ типу, вона часто має «переддіабет». При цьому рівень глюкози в крові підвищується, але не настільки, аби діагностувати хворобу. Переддіабет зазвичай має безсимптомний перебіг. Переддіабет підвищує ризик розвитку цукрового діабету 2 типу та серцево судинних захворювань. Серед факторів ризику переддіабету виділяють: надмірну масу тіла чи ожиріння, генетичну схильність, низьку фізичну активність, гестаційний діабет у минулому тощо.

**Які бувають симптоми діабету?**

* Підвищена спрага, сухість у роті;
* Слабкість, постійне почуття втоми;
* Затуманений зір;
* Оніміння кінцівок, поколювання в руках та ногах;
* Повільно заживають порізи та виразки;
* Різка втрата ваги;
* Часте сечовипускання.

Ці симптоми є узагальненими. Якщо ви довгий час спостерігаєте такі зміни в організмі, звертайтеся до сімейного лікаря для подальшої діагностики.

Діабет усіх типів, може призвести до ускладнень та спричинити: ниркову недостатність, втрату зору, ампутацію кінцівок, пошкодження нервів, вдвічі збільшити ризик серцево-судинних ускладнень (інфаркт, інсульт).

Вчасне діагностування та профілактика зменшують ризик розвитку діабету!

**Поради з профілактики діабету:**

1. **Збільшіть фізичну активність**

Регулярні фізичні навантаження допоможуть вам позбавитися зайвої ваги, знизити рівень цукру в крові, підвищити чутливість до інсуліну. Це можуть бути вправи на свіжому повітрі, фітнес-програма тощо.

1. **Дотримуйтеся здорового харчування**

Дієти, що ґрунтуються на відмові від конкретних продуктів, допомагають схуднути, проте вони можуть позбавити вас від необхідних нутрієнтів. При виборі типу харчування для профілактики або при діабеті потрібно проконсультуватися зі спеціалістом та враховувати ваші індивідуальні особливості, щоби не зашкодити організму.

1. **Споживайте більше клітковини та цільнозернових продуктів**

Клітковина допомагає: зменшити ризик діабету, покращити контроль рівня цукру в крові, знизити ризик серцевих захворювань. У цьому також допомагають цільнозернові. Їжте більше овочів, фруктів, горіхів, крупи.

1. **Стежте за вагою**

Якщо у вас ожиріння чи надмірна вага, ризик захворіти на діабет зростає. Доведено, що втрата надмірної ваги сприяє поліпшенню здоров’я. Завдяки заняттям спортом та втраті зайвої ваги, ризик діабету зменшується на понад 50%.

1. **Утримуйтеся від куріння та зловживання алкоголем**

Куріння може призвести до підвищення цукру та резистентності до інсуліну. Чим більше ви курите, тим більший ризик діабету. Надмірна кількість алкоголю також впливає на ризик розвитку хвороби.

1. **Вчасно звертайтеся до лікаря**

В разі погіршення стану або довготривалих симптомах, звертайтеся до сімейного лікаря.

Не потрібно боятися. Пам’ятайте, ви можете керувати своїм станом здоров’я! Здоровий спосіб життя, фізичні вправи, правильне харчування дозволить вам жити повноцінно.

Світлана Карманська Бактеріолог Надвірнянського

 районного відділу

 ДУ «ОЦ КПХ МОЗУ»