

От диабета во всем мире страдают миллионы людей. Без надлежащего лечения это хроническое заболевание способно привести к различным сердечным патологиям, почечной недостаточности, потере зрения. Это заставляет многих задаваться вопросом относительно того, как минимизировать риски развития диабета. Профилактика является лучшим способом сохранения как собственного здоровья, так и своих близких. Данный аспект особенно важен, учитывая то, что многие люди имеют предрасположенность к болезни.



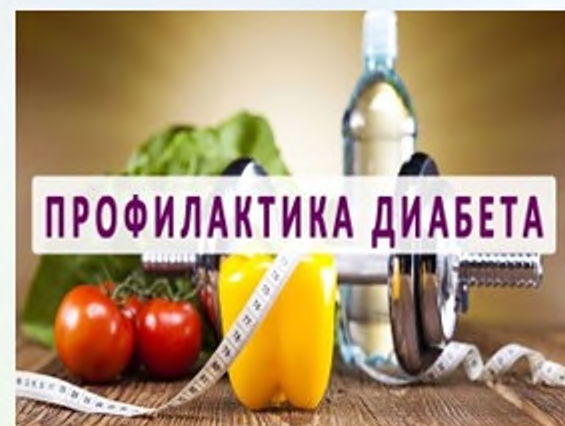
У семидесяти процентов людей, имеющих предрасположенность к этому недугу, может развиваться диабет второго типа. Однако, предпринимая определенные шаги, этого избежать вполне возможно. Повлиять на возраст, гены, образ жизни, предшествующий тому моменту, когда человек решает уделять своему здоровью повышенное внимание, не получится, но вот исключить определенные вредные привычки и обзавестись полезными, помогающими минимизировать риски развития болезни, под силу каждому.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полностью исключить риск, если предрасположенность к сахарному диабету существует, нельзя, однако контролировать факторы, которые способны привести к развитию этого недуга, можно. Если проанализировать свой распорядок дня, вредные привычки, питание, физическую активность, внести в уже привычный образ жизни изменения, то предотвратить развитие болезни вполне возможно. Главное, приложить максимум усилий, так как от этого зависит сохранность здоровья.



ГАПОУ «Брянский базовый медицинский колледж»



Выполнили:
Студенты группы 311ф11
Специальность «Лечебное дело»
Куратор группы: Лазовская И.В

№1 ОТКАЗАТЬСЯ ОТ РАФИНИРОВАННЫХ УГЛЕВОДОВ И САХАРА

Наличие связи между потреблением продуктов, богатых рафинированными углеводами и сахаром, и увеличением вероятности возникновения недуга было доказано в ходе различных исследований. Если воздерживаться от употребления такой пищи, подобный риск значительно минимизируется. Из тридцати семи исследований, проведенных на сегодняшний день, все подтвердили то, что питающиеся быстрыми углеводами люди на сорок процентов больше подвержены диабету.



№2 ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ НА РЕГУЛЯРНОЙ ОСНОВЕ

Занятия различными видами физической активности понижают уровень сахара не только у предрасположенных к диабету, но и у страдающих ожирением людей. Такой результат дают силовые, высокоинтенсивные и аэробные тренировки. Если сделать спорт частью своей жизни, то инсулин начнет вырабатываться без каких-либо нарушений.



№3 СДЕЛАТЬ ВОДУ ОСНОВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ПОСТУПАЮЩЕЙ ЖИДКОСТИ

В отличие от прочих сладких и газированных жидкостей, у воды выявлено множество положительных качеств. Она не просто утоляет жажду, но позволяет держать под контролем инсулин и сахар.



№4 ПРИВЕСТИ ВЕС В ОПТИМАЛЬНУЮ НОРМУ

Чтобы избавиться от лишней массы тела, следует придерживаться диетического питания. Можно соблюдать средиземноморскую, вегетарианскую или любую другую диету, которая не навредит здоровью. Важно не только похудеть, но и сохранить достигнутый результат. Вместе с возвращающимися килограммами о себе дадут знать и старые проблемы, когда концентрация и инсулина, и сахара в организме вновь повысится.



№5 ПЕРЕЙТИ ОТ СИДЯЧЕГО К АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Нельзя практически не двигаться и предупредить появление диабета. Отсутствие движения, как удалось выяснить ученым, играет важную роль в развитии болезни. Достаточно просто один раз в час вставать и прогуливаться. Главное, перебороть собственные привычки, что, как было доказано, очень тяжело.



№6 НЕ ДОПУСКАТЬ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА D

Витамин D, как полагают ученые, положительно отражается на клетках, синтезирующих инсулин, нормализует сахар, уменьшает вероятность появления диабета. Восполнить его суточную норму, равную от 2000 и до 4000 МЕ, позволяет нахождение на солнце, употребление печени трески, жирных сортов рыбы.