

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА



Диабет – это серьезное хроническое заболевание, развивающееся вследствие нарушения выработки достаточного количества инсулина поджелудочной железой или в случае невозможности организмом использовать выработанный им инсулин.

- Существует 2 основных типа сахарного диабета – 1 и 2, при которых в организме наблюдается выраженная инсулиновая недостаточность. Сахарный диабет, возникший у беременной женщины называется гестационным.
- Курильщики на 50% больше склонны к развитию диабета 2 типа.
- Сахарный диабет носит наследственный характер – ему подвержены люди, страдающие ожирением.



Общие признаки наличия сахарного диабета:

- повышенная жажда и учащенное мочеиспускание в ночные часы;
- сухость кожных покровов;
- постоянное чувство голода, необъяснимое снижение массы тела;
- судороги икроножных мышц, покалывание и онемение в конечностях;
- нарушение зрения.

На развитие сахарного диабета влияет ряд факторов, среди них:



нездоровое
питание



ожирение и
лишний вес



вредные
привычки



дефицит физической
активности

Популярные виды физической активности при сахарном диабете:

- Ходьба и бег
- Плавание
- Фитнес и аэробика
- Езда на велосипеде
- Танцы

**УКРЕПЛЯЯ ЗДОРОВЬЕ ВЫ ПРЕДОТВРАЩАЕТЕ
РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА.**