

Сахарный диабет 1 типа

В настоящее время в России не зарегистрировано медикаментозных методов профилактики этого заболевания. Однако продолжаются научные работы, целью которых является снизить риск развития сахарного диабета 1 типа, особенно если в семье уже есть случаи болезни.

Сахарный диабет 2 типа

Так как в начале заболевания зачастую отсутствуют явные симптомы, то многие люди не знают, что у них уже есть сахарный диабет 2 типа, предиабет (предстадия сахарного диабета, которая может быть обратима) или они имеют высокий риск его развития.

Краеугольным камнем лечения сахарного диабета 2 типа является здоровый образ жизни, в том числе повышенная физическая активность и здоровое питание. При отсутствии данного базового подхода происходит постепенное прогрессирование заболевания, которое истощает резервные возможности. Это приводит к назначению лекарственных сахароснижающих препаратов (таблетированные и/или инъекционные формы), чтобы держать уровень глюкозы в крови под контролем.

Доказано, что усилия по изменению образа жизни могут снизить риск развития сахарного диабета 2 типа почти на 60%.

Развитие сахарного диабета 2 типа можно предупредить если:

- **Контролировать массу тела** - избегать избытка массы тела и ожирения. Снижение массы тела на 5-10% от исходного может значительно улучшить состояние здоровья, а у лиц с предиабетом может предупредить развитие как минимум 6 случаев диабета из 10.

Сопутствующими заболеваниями, течение которых напрямую ассоциировано с ожирением, являются неалкогольная жировая болезнь печени, синдром обструктивного апноэ сна, патология опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и др. Если у Вас избыточная масса тела или ожирение, важно знать, что нужно сдавать анализ крови на общий холестерин и его фракции, триглицериды и глюкозу 1 раз в год, контролировать артериальное давление.

- **Придерживаться принципов здорового рационального питания**

Правильное питание - одна из важнейших составляющих образа жизни, которая оказывает существенное влияние не только на общее самочувствие, но и здоровье человека в целом.

Соблюдение здорового сбалансированного питания - отличный способ контролировать свой вес и уровень сахара в крови и снизить риск развития сахарного диабета 2 типа.



Важно помнить, что резкие ограничения в питании, очень низкокалорийные диеты дают кратковременные результаты и не рекомендуются, а голодание противопоказано.

Консультация врача-специалиста поможет оценить Ваше питание и получить индивидуальные рекомендации по его изменению, поможет научиться делать правильный выбор продуктов питания и улучшить свое здоровье.

Цель должна состоять в том, чтобы не только похудеть, но и поддерживать более здоровый вес в дальнейшем. Поэтому здоровое разнообразное питание следует сохранить как привычку на всю жизнь.

- **Быть физически активным.** Регулярная физическая активность умеренной интенсивности (быстрая ходьба, плавание, велосипед, танцы) длительностью не менее 30 мин в большинство дней недели. Предпочтительно ежедневно, но не менее 3 раз в неделю (перерывы не

должны быть более 2-х дней), суммарной продолжительностью не менее 150 минут в неделю.



Рекомендуется быть активными большую часть времени, желательно каждый день, сокращать время в течение дня, которое вы проводите неподвижно. Это также помогает поднять настроение. У более молодых пациентов, а также у пациентов в хорошей физической форме возможны дополнительные интенсивные тренировки общей продолжительностью минимум 75 минут в неделю. Режим физической активности является индивидуальным и зависит от общего состояния здоровья, возраста, переносимости, сопутствующих заболеваний (которые определяют противопоказания и меры предосторожности, при этом может потребоваться консультация врача)

Регулярная физическая активность является одним из основных факторов образа жизни, влияющих на развитие сахарного диабета 2 типа.

Физическая активность помогает:

поддерживать здоровую массу тела

благоприятно влиять на уровень артериального давления

улучшать толерантность к глюкозе

повысить сердечно-сосудистую тренированность

понижить уровень влияния стресс;

избегать стресса и соблюдать режим дня (ложиться спать до 23:00).

Важно знать, что риск сердечно-сосудистых заболеваний, являющихся ведущей причиной смертности, повышен не только у пациентов с уже известным сахарным диабетом 2 типа, но и у лиц с предиабетом и с факторами риска. Поэтому очень важно **контролировать свой уровень холестерина и его фракций, показатели артериального давления**. Иногда для поддержания их целевых значений требуются лекарственные препараты, которые назначает врач.

- Очень важен отказ от курения.

Вы не можете повлиять на свой возраст или наследственную предрасположенность к предиабету и сахарному диабету, но Вы можете изменить Ваш образ жизни и снизить тем самым риск развития этих заболеваний.

Будьте здоровы!