Как уберечься от диабета?! вопросы и ответы Вы найдете в нашей рубрике🤝🏻🤝🏻🤝🏻  
Диабет - одно из самых коварных заболеваний. Он может не только испортить качество жизни, но и сделать человека инвалидом. Диабет деструктивно воздействует на ткани и все сосуды. Тяжелые формы этого заболевания могут привести к гангрене и ампутации конечностей.  
Однако заболевания не появляются сами по себе. Для их появления требуется комплекс предрасполагающих факторов. Понимание процессов развития диабета помогает своевременно распознать заболевание, а в некоторых случаях даже предотвратить его.  
  
Типы диабета  
Существует два основных типа диабета: 1 тип - инсулинозависимый и 2 тип - приобретенный или инсулинонезависимый. Сахарный диабет 1 типа развивается из-за недостатка выработки гормона инсулина поджелудочной железой. Диабет 1 типа развивается вследствие генетической предрасположенности: если заболевание было только у отца, то риск развития у ребенка невысок (3-7%); если у матери - риск передачи по наследству ребенку не более 10%; обоих родителей - то риск передачи болезни детям возрастает до 70%.  
  
Диабет 2 типа наследуется почти с 80% вероятностью, даже если болезнь была выявлена только у одного родителя. Раньше приобретенный диабет чаще развивался во взрослом возрасте. На сегодняшний день, случаев, когда это заболевание диагностируются у детей, все больше.  
-Факторы, влияющие на развитие диабета  
-Лишний вес и ожирение  
-Болезни желез внутренней секреции  
-Перенесенные вирусные инфекции  
-Частые стрессы  
-Частый прием лекарств  
-Малоподвижный образ жизни.  
Как уберечься от сахарного диабета?  
Чтобы не спровоцировать у себя возникновение этого коварного заболевания, очень важно регулярно проводить профилактику еще до установления диагноза.  
Необходимо:  
1. Вести активный образ жизн и контролировать свой вес. Это могут быть пешие прогулки, гимнастические упражнения, плавание, катание на велосипеде, коньках. Любые активные занятия, которые к тому же приносят удовольствие. Диабет напрямую связан с ожирением. Любая физическая активность способствует снижению содержания сахара в крови и уменьшает необходимость инсулина.  
2. Питайтесь правильно. Употребляйте продукты с большим содержанием пищевых волокон, которые нормализуют работу кишечника и понижают уровень холестерина. К таким продуктам относятся все фрукты и овощи, бобовые, молочные продукты, орехи и другие. Снизьте употребление мучных изделий, сладостей, макарон. Употребляйте только цельнозерновой хлеб.  
3. Высыпайтесь. Отдохнувший организм не будет требовать большого количества глюкозы, поэтому для профилактики диабета крайне важно хорошо высыпаться.  
4. Не курите и избегайте стрессов. Стрессы, курение снижают сопротивляемость организма к сахарному диабету и являются одной из причин проявления сахарного диабета.  
5. Контролируйте уровень глюкозы в крови, если вы старше 40 лет. Сдать анализ на сахар особенно необходимо тем, кто имеет склонность к полноте и ведет малоподвижный образ жизни.