

Профилактика сахарного диабета

В рамках Недели профилактики неинфекционных заболеваний, врачи Лянторской городской больницы активно разъясняют населению информацию о мерах, которые следует предпринять для предотвращения сахарного диабета.

Сахарный диабет подразделяется на два основных типа:

- **Сахарный диабет 1 типа** — это заболевание, вызванное недостаточным производством инсулина поджелудочной железой.
- **Сахарный диабет 2 типа** — при этом типе инсулин вырабатывается в большем объеме, однако клетки тканей не способны его усваивать.

Профилактика сахарного диабета 1 типа

К сожалению, полностью предотвратить сахарный диабет 1 типа невозможно, но соблюдение определенных рекомендаций способно замедлить его развитие. Особенно это касается людей из группы риска — тех, кто имеет наследственную предрасположенность или близких родственников, страдающих сахарным диабетом 1 типа.

К числу таких мер относятся:

- **Правильное питание** — важно сократить потребление искусственных добавок, богатых жирами и углеводами, и придерживаться сбалансированного рациона с большим количеством фруктов и овощей.
- **Отказ от алкоголя и табака** — отказ от этих вредных привычек значительно снижает риск возникновения сахарного диабета.
- **Занятия физической культурой и спортом.**