Профилактика развития Сахарного диабета Роль медсестры

Сахарный диабет является, прежде всего, наследственным заболеванием. Выявленные ГРУППЫ РИСКО ПОЗВОЛЯЮТ УЖЕ СЕГОДНЯ сориентировать людей, предупредить их от беспечного и бездумного отношения к своему здоровью. Диабет бывает, **как наследуемым, так** <u>и благоприобретенным</u>. Сочетание нескольких факторов риска повышает вероятность заболевания диабетом: для больного ожирением, часто страдающего от вирусн инфекций- гриппа и других; эта вероятность приблизительно такая же, как для людей с ABETES отягченной наследственностью.



Первичная профилактика диабета

- При первичной профилактике мероприятия направлены на предупреждение **сахарного**
 - **диабета**: изменение образа жизни (необходимо хотя бы 10-20 минут в день заниматься любым видом спорта):
- Ходьба по лестнице вместо использования лифта
- Прогулка в парке с друзьями, вместо вечера в кафе
- Активные игры с детьми, вместо компьютера
- Использование общественного транспорта вместо личного для утренних поездок на работу.

Устранение факторов риска сахарного диабета, профилактические мероприятия только у отдельных лиц или в группах с высоким риском развития сахарного диабета в будущем.

Избегать стрессов

Такая мера будет отличной профилактикой абсолютно всех заболеваний, а не только сахарного диабета. Следует избегать контактов с отрицательно настроенными людьми. Если же это неизбежно, контролировать себя и сохранять спокойствие. В этом могут помочь аутотренинги или же тренинги и консультация со специалистами.

Никаких сигарет!

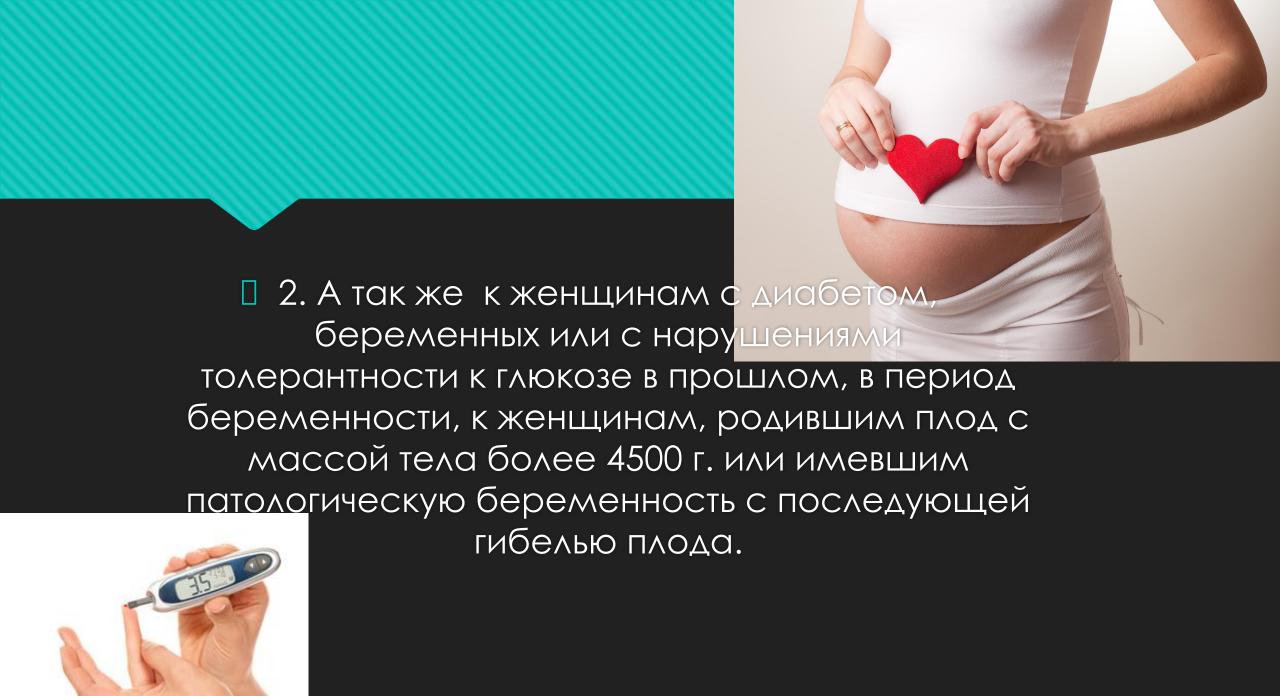
Они лишь создают иллюзию успокоения, но на самом деле это не так. При этом нервные клетки и гормональный фон всё равно страдают, а никотин поступает в организм, способствуя развитию диабета и его последующих осложнений.

Стрессы напрямую связаны с давлением!

Необходимо контролировать артериальное давление. Повышенное А\Д нарушает здоровые процессы углеводного обмена. Аюбое сердечно-сосудистое заболевание повышает риск заболевания сахарным диабетом

К основным профилактическим мероприятиям относятся:

<u>1.</u>Рациональное питание взрослого населения, физическая активность, предупреждение ожирения и его лечение. Следует ограничивать и даже ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧАТЬ ИЗ ПИТАНИЯ ПРОДУКТЫ, содержащие легко усвояемые углеводы (рафинированный сахар и т.д) и пищу, богатую животными жирами. Эти ограничения относятся н первую очередь. к лицам с повышенным риском заболевания: неблагоприятная наследственность в отношении сахарного диабета, ожирение особенно при его сочетании с диабетической наследственностью, атеросклероз, гипертоническая болезнь.



К сожалению, профилактики сахарного диабета в полном смысле этого слова не существует, но в настоящее время успешно разрабатывается иммунологические диагностикумы, с ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ МОЖНО ВЫЯВИТЬ возможность развития саханого диабета на самых ранних стадиях, на фоне ещё ПОЛНОГО ЗДОРОВЬЯ.

Вторичная профилактика сахарного

диабета

Предупреждающий его прогрессирование. Вторичная профилактика предусматривает мероприятия, направленные на предупреждение осложнений заболевания.

