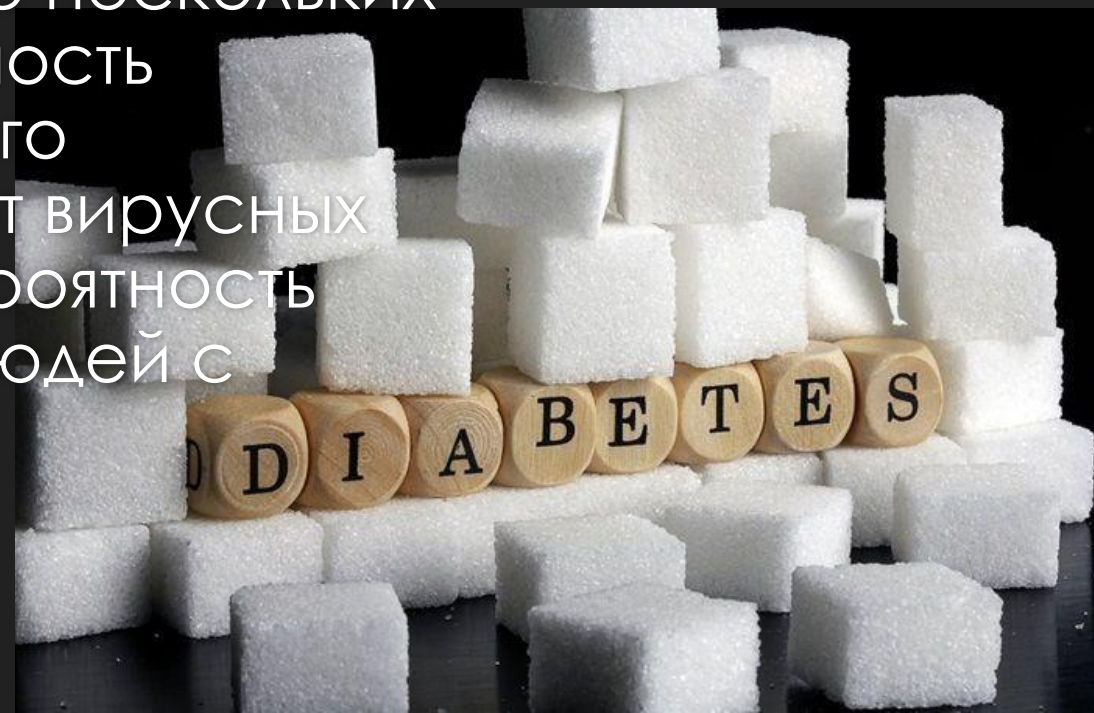


Профилактика развития Сахарного диабета

Роль медсестры

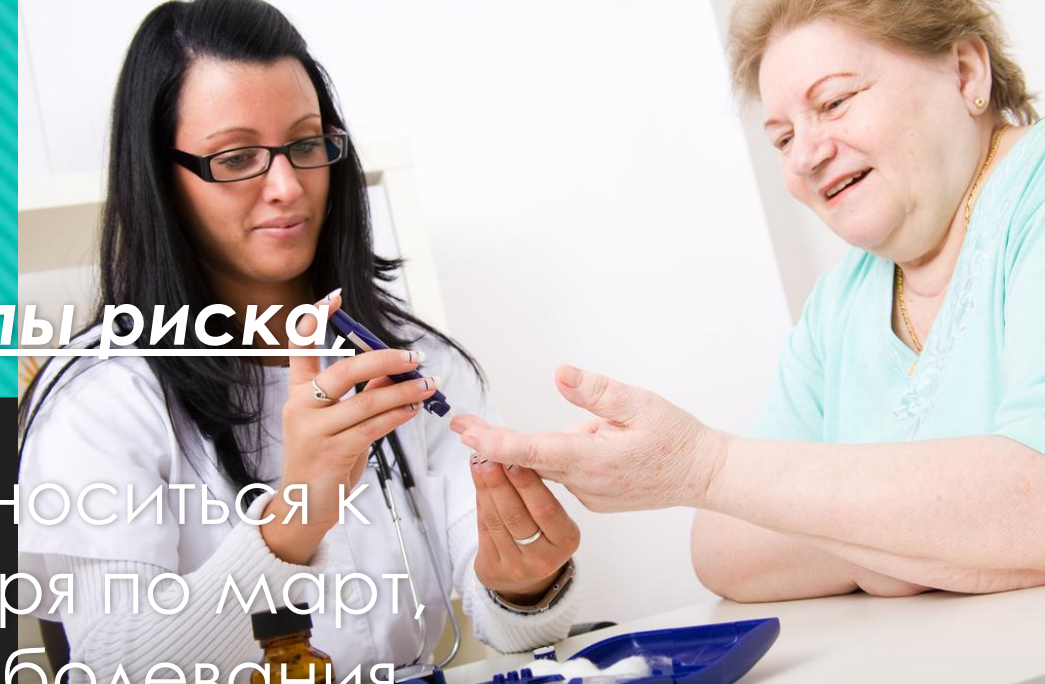
▣ Сахарный диабет является, прежде всего, наследственным заболеванием. Выявленные группы риска позволяют уже сегодня сориентировать людей, предупредить их от беспечного и бездумного отношения к своему здоровью. Диабет бывает, как наследуемым, так и благоприобретенным. Сочетание нескольких факторов риска повышает вероятность заболевания диабетом: для больного ожирением, часто страдающего от вирусных инфекций- гриппа и других; эта вероятность приблизительно такая же, как для людей с отягченной наследственностью.



Так что все люди, входящие в группы риска, должны быть бдительны.

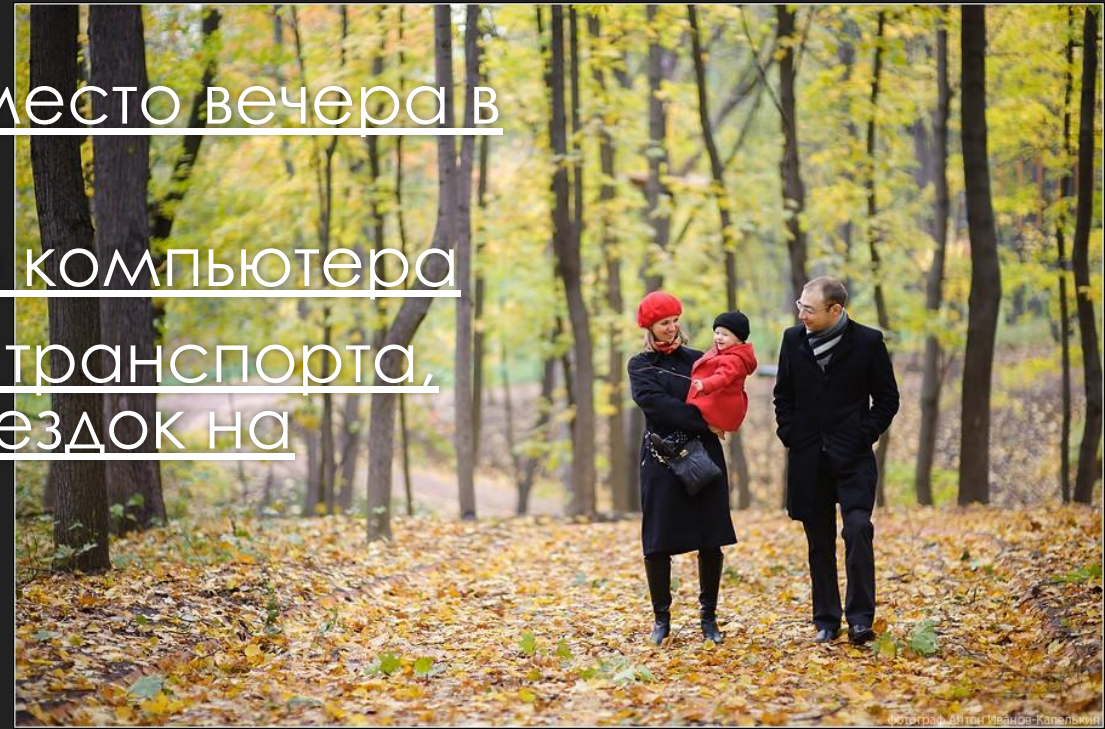
Особенно внимательно следует относиться к своему состоянию в период с ноября по март, потому что большинство случаев заболевания диабетом приходится на этот период.

Положение осложняется и тем, что в этот период состояние может быть принято за вирусную инфекцию.



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 АД нарушает здоровые процессы углеводного обмена. Любое сердечно-сосудистое заболевание повышает риск заболевания сахарным диабетом



К основным профилактическим мероприятиям относятся:

- 1. 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, в 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.



□ 2. А так же к женщинам с диабетом, беременных или с нарушениями толерантности к глюкозе в прошлом, в период беременности, к женщинам, родившим плод с массой тела более 4500 г. или имевшим патологическую беременность с последующей гибелью плода.





□ 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 сахарного диабета на самых ранних стадиях, на фоне ещё полного здоровья.

Вторичная профилактика сахарного диабета

- Ранний контроль заболевания, предупреждающий его прогрессирование. Вторичная профилактика предусматривает мероприятия, направленные на предупреждение осложнений заболевания.



ПРЕЗЕНТАЦИЯ ЗАКОНЧЕНА



ВСЕМ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ