

Қант диабетінің қауіп факторлары

- **Артық салмақ**
- **Тұқым қуалаушылық**
- **Холестериннің шамадан тыс деңгейі**
- **Экология**
- **Қан қысымының жоғарылығы**
- **Жүйке күйзелісі**

Профилактикасы

- **Тиімді тамақтану**

- Тағам талшықтарына бай тағамдарды-жемістер мен жидектерді, бұршақ тұқымдастарды, әр түрлі жаңғақтар түрлері мен қаймақты пайдалану. Бұндай тағам ішек жұмысын қалыпқа келтіреді, холестерин мөлшерін азайтады, артық салмақтың төмендеуіне әсер етеді, қандағы қант мөлшерін бақылауда ұстайды. Дәнді дақылдар қан қысымын қадағалауға және қант диабетінің белгілерінің пайда болуын тежейді.

- Өз салмағыңызды қалыпты ұстаңыз. Тез жүру – семірмеудің бірден бір емі. Аптасына 5 рет дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданатын кісілер қант диабетімен ауру қауіп дәрежесін 50 % дейін төмендетеді. Кез келген ауа райында күніне 4 километр жаяу жүріңіз.

- *Белсенді өмір салты*

- Кез-келген дене шынықтыру белсенділігі инсулинге деген сезімталдықты жоғарылатып және қандағы қант мөлшерін төмендетеді. Спорт өз денсаулығыңды сақтауға көмектеседі.

- Жылына 2 рет эндокринолог бақылауында бақылану. Арнайы мамандардың кеңесінен невропатолог, окулист, кардиолог, нефролог өту қажет. Белсенді салауатты өмір салтын ұстану.