

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА



Диабет – это серьезное хроническое заболевание, развивающееся вследствие нарушения выработки достаточного количества инсулина поджелудочной железой или в случае невозможности организмом использовать выработанный им инсулин.

- Существует 2 основных типа сахарного диабета – 1 и 2, при которых в организме наблюдается выраженная инсулиновая недостаточность. Сахарный диабет, возникший у беременной женщины называется гестационным.
- Курильщики на 50% больше склонны к развитию диабета 2 типа.
- Сахарный диабет носит наследственный характер – ему подвержены люди, страдающие ожирением.



Общие признаки наличия сахарного диабета:

- повышенная жажда и учащенное мочеиспускание в ночные часы;
- сухость кожных покровов;
- постоянное чувство голода, необъяснимое снижение массы тела;
- судороги икроножных мышц, покалывание и онемение в конечностях;
- нарушение зрения.

На развитие сахарного диабета влияет ряд факторов, среди них:



нездоровое
питание



ожирение и
лишний вес



вредные
привычки



дефицит физической
активности

Популярные виды физической активности при сахарном диабете:

- Ходьба и бег
- Плавание
- Фитнес и аэробика
- Езда на велосипеде
- Танцы

**УКРЕПЛЯЯ ЗДОРОВЬЕ ВЫ ПРЕДОТВРАЩАЕТЕ
РАЗВИТИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА.**

ҚАНТ ДИАБЕТІНІҢ АЛДЫН АЛУ



Диабет – бұл ұйқы безінің жеткілікті мөлшерде инсулин өндіруінің бұзылуына байланысты немесе организм өзі өндірген инсулинді қолдана алмаған жағдайда дамидын ауыр созылмалы ауру.

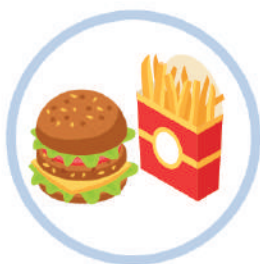
- Қант диабетінің 2 негізгі түрі бар – 1 және 2, оларда организмде айқын инсулин жетіспеушілігі байқалады. Жүкті әйелдерде пайда болған қант диабеті гестациялық диабет деп аталады.
- Темекі шегушілер 2-дәрежелі қант диабетінің дамуына 50% көбірек бейім келеді.
- Қант диабетінің тұқым қуалайтын сипаты болады – оған артық салмақтан зардап шегетін адамдар бейім болады.



Қант диабетінің жалпы белгілері:

- түнде көп сұйықтық ішу және жиі зәр шығару ;
- терінің құрғауы;
- үнемі аштық сезімі, түсініксіз салмақтың азаюы;
- балтыр бұлшық еттері мен аяқтарының тартылуы, шаншу және ұйып қалу;
- көру қабілетінің бұзылуы.

Қант диабетінің дамуында бірқатар факторлар әсер етеді, олардың арасында:



Дұрыс тамақтанбау



Артық салмақ және семіздік



Зиянды әдеттер



Дене белсенділігінің тапшылығы

Қант диабеті кезінде танымал дене белсенділігінің түрлері:

- Жүру және жүгіру
- Фитнес және аэробика
- Би
- Шомылу
- Велосипед тебу

ДЕНСАУЛЫҚТЫ НЫҒАЙТУ АРҚЫЛЫ СІЗ ҚАНТ ДИАБЕТІНІҢ ДАМУЫНА ЖОЛ БЕРМЕЙСІЗ.