**Профилактика сахарного диабета**

[](http://krdgp25.ru/userfiles/clauses/large/1708_profilaktika-sakharnogo-dia.jpg)

Сахарный диабет – заболевание эндокринной системы, при котором нарушается процесс обмена углеводов, жиров, белков и водного баланса. Причиной такого нарушения является дефицит инсулина, или неспособность организма правильно его использовать для питания энергией клеток.При сахарном диабете в крови человека находится избыточное количество глюкозы. При недостаточной продукции инсулина, организм испытывает истощение. За переработку глюкозы отвечает инсулин, который вырабатывается в поджелудочной железе.

**Причины сахарного диабета**

При возникновении диабета, поражаются островки поджелудочной железы, которые называются островки Лангерганса. Предполагается, что на их разрушение могут влиять такие факторы:

* Вирусные заболевания, такие как вирусный гепатит, краснуха и другие заболевания – которые в совокупности с другими факторами дают осложнение в виде диабета
* Наследственный фактор – если диабет был у мамы, вероятность у ребенка заболевания составляет 3%, если у папы, то 5%, а если диабет у обоих родителей, вероятность 15%
* Нарушение работы иммунной системы

Существуют два вида диабета:

* Сахарный диабет 1 типа – встречается реже, обычно у молодых людей до 30 лет и у детей. При этом виде диабета, требуются каждодневные инъекции инсулина.
* Сахарный диабет 2 типа – этим видом заболевания обычно болеют люди в пожилом возрасте, а также люди, страдающие ожирением. Именно неправильное питание и отсутствие активного образа жизни негативно сказывается на организме.

**Симптомы сахарного диабета**

Если у человека долгие годы держится избыточный вес, это может указывать на нарушения в работе его организма. Если есть симптомы диабета, то необходимо сделать анализы. Симптомами сахарного диабета являются:

* Постоянная, неутолимая жажда
* Частые мочеиспускания, и днем и ночью
* Нарушение зрения
* Запах ацетона изо рта
* Усталость

**Диагностика сахарного диабета**

Для диагностирования заболевания необходимо сдать анализ в любой лаборатории, который займет не больше 15 минут. Если же не обращать внимания на свои симптомы, можно дождаться осложнений, в виде инфаркта или почечной недостаточности. Повышенный сахар можно увидеть с помощью таких анализов:

* Анализ крови натощак
* Случайное определение, после приема пищи
* Анализ на гликированный гемоглобин
* Анализ мочи

Зная нормы сахара, можно использовать для измерения глюкометр, если у Вас имеется точный прибор.  
Нормами сахара в крови являются:

* От 3,9 до 5,0 мм/л – анализ делается натощак
* Не высше 5,5 – анализ, после приема пищи
* Гликированый гемоглобин – 4,6 -5,4