* + [Алкоголь](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/)
	+ [Курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/)
	+ [Наркотики](http://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/)
* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
	+ [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
	+ [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
	+ [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
	+ [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
	+ [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
	+ [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
	+ [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
	+ [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
	+ [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
	+ [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
	+ [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
	+ [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
	+ [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
	+ [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
	+ [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
	+ [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
	+ [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
	+ [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
	+ [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
	+ [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
	+ [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
	+ [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
	+ [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
	+ [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
	+ [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
	+ [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
	+ [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
	+ [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
	+ [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
	+ [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
	+ [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
	+ [Ты сильнее! Минздрав утверждает](http://www.takzdorovo.ru/download/youarestronger/)
	+ [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
	+ [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
	+ [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
	+ [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
	+ [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
	+ [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
	+ [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
	+ [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Конец формы

**Профилактика диабета**



Диабет – самая распространенная гормональная проблема на планете. Им страдают миллионы людей, вне зависимости от их расовой или национальной принадлежности. Возникает вопрос: можно ли снизить риск развития диабета?

**Что такое диабет?**

Про [диабет](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/chto-takoe-diabet/) говорят, когда в крови обнаруживают высокий уровень глюкозы (или как принято говорить – сахара) из-за того, что для его переработки не хватает гормона инсулина.

**Диабет первого типа**

**Инсулин**

Гормон, вырабатываемый бета-клетками в островках Лангерганса поджелудочной железы. При сахарном диабете первого типа инсулин перестает вырабатываться, а при диабете второго типа – не воспринимается клетками тела.

Этот тип диабета возникает из-за недостатка инсулина. Чаще всего он развивается в детском и подростковом возрасте, но может начаться и у взрослых.

**Главная причина** развития диабета первого типа – разрушение клеток в островках Лангерганса: первые симптомы возникают, если они погибли  на 80-90 процентов.

**Основные факторы** гибели этих клеток — воздействие токсичных веществ и вирусов, в том числе краснухи, ветряной оспы, свинки, кори.

Кроме того, существуют и **факторы генетической предрасположенности** к развитию диабета первого типа. Если родители болеют диабетом, у их детей риск развития этого заболевания повышается. Такие семьи генетики называют «ядерными».

Еще не заболевшим членам таких семей имеет смысл провести **генетическое исследование**, чтобы выяснить, есть ли риск развития диабета .

Риск развития диабета первого типа снижается, если соблюдать основные принципы:

— Не прекращайте **грудное вскармливание** как минимум [до шести месяцев](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-deti/grudnoe-vskarmlivanie-prakticheskie-sovety/) – как рекомендует Всемирная организация здравоохранения.
— Укрепляйте **иммунитет ребенка** – вовремя делайте необходимые прививки, проводите [закаливание](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/zakalivanie-nachinaem-s-detstva/), соблюдайте разумные [правила гигиены](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/priuchaem-rebenka-k-pravilam-lichnoj-gigieny/).
— Обеспечьте ребенку [полноценное питание](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/ratsion-doshkolnika-rekomendatsii-roditelyam/), богатое **основными питательными веществами** и витаминами как [растительного](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/naturalnye-vitaminy-iz-ovoshhej-i-fruktov/), так и [животного](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/naturalnye-vitaminy-v-produktah-zhivotnogo-proishozhdeniya/) происхождения (например, витамином D, которое есть в рыбе и сливочном масле).
— Следите за **массой тела малыша** – не позволяйте ему набирать лишние килограммы. Здоровый ребенок должен [двигаться](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/zaryadka-dlya-malyshej/) не менее часа в день, получая в это время умеренную или высокую физическую нагрузку.

**Диабет второго типа**

Это наиболее распространенная форма диабета, которая развивается обычно у людей зрелого возраста.

При этой форме диабета клетки поджелудочной железы продолжают работать и производить инсулин, но клетки печени, мышц и жировой ткани на него реагируют слабо. Причем, чем больше сахара поступает в организм, тем ниже становится чувствительность клеток к инсулину.

**Основные причины** развития диабета второго типа – ожирение, малоподвижный образ жизни, переедание, стрессы.

Защититься от диабета второго типа очень просто:

— **Сократите количество высококалорийной пищи в рационе** – откажитесь в основном от [фаст-фуда](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/vsya-pravda-o-fast-fude/) и [переработанных продуктов](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/20-faktov-o-zdorovom-pitanii/).
— **Следите за массой тела**. Понять, нормальный ли у вас вес, можно, [посчитав индекс массы тела](http://www.takzdorovo.ru/calcs/492/intro/).
— **Регулярно двигайтесь**: Всемирная организация здравоохранения рекомендует не менее получаса [умеренной физической нагрузки](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/fizicheskaya-nagruzka-skolko-nuzhno/) в день.

**Как определить, что есть диабет?**

Не поленитесь сходить на **диспансеризацию** в  поликлинику. В числе врачей, которых вы посетите, будет и врач-эндокринолог.  Кроме того, во время диспансеризации вы сдадите обязательный анализ крови.

По его результатам врач-эндокринолог может направить вас на **дополнительные анализы**:

— Анализ крови натощак для определения содержания в ней глюкозы.
— Тест на толерантность к глюкозе:  натощак принимается назначенное эндокринологом количество сахара (глюкозы), после чего определяется концентрация глюкозы в крови через каждый час.
— Анализ мочи на глюкозу и кетоновые тела.

**Главное о диабете**

Риск развития диабета первого типа может быть врожденным, но правильное питание и укрепление иммунитета снижают вероятность развития заболевания.

Диабет второго типа  - следствие малоподвижного образа жизни и переедания. Определить, не повышен ли уровень сахара в крови, можно, сдав анализы в поликлинике.