

Профилактика сахарного диабета – памятка

Диабет невозможно излечить, но его можно поддерживать на одном уровне. Наилучший способ достичь такого результата – это быть хорошо осведомленным об этом заболевании. В любом случае вы сможете оказать себе помощь сами, если это будет необходимо.

Профилактика сахарного диабета памятка поможет вам контролировать свое здоровье:

- вовремя выявлять всевозможные факторы риска, держать все под четким контролем;
- постоянно следить за уровнем сахара в крови;
- своевременно посещать врачей, которые контролируют ваше состояние здоровья;
- соблюдать правильный режим питания – нужно обязательно исключить все слишком сладкие продукты, есть больше свежих фруктов и овощей;
- правильно распределять физическую нагрузку на тело и значительно ее увеличить;
- вовремя принимать лекарства, которые назначили вам в лечебном заведении;
- оставить все свои вредные привычки, потому как они пагубно влияют;
- стараться в меру отдыхать, чтобы не перегрузить себя – проводить несколько дней в году на оздоровительном курорте;
- пить оптимальное количество воды в сутки;
- избегать всевозможных стрессовых ситуаций и настроить себя на позитивное мышление.

Симптомы заболевания

- возникает потребность в обильном питье;
- мочеиспускание происходит гораздо чаще;
- во рту становится сухо;
- проявляется всеобщая слабость организма – мышечная в том числе;
- постоянное чувство голода;
- у женщин в области половых органов появляется зуд;
- постоянно хочется спать и чувствуется усталость;
- раны практически не заживают;
- люди, которые болеют сахарным диабетом первого типа сильно худеют, а для тех, у кого второй тип – это ожирение.

Чтобы проверить себя на наличие заболевания или же предрасположенности к нему, стоит только провести необходимые исследования. Если у вас в крови обнаружат глюкозу, которая превышает допустимую норму, а в анализе мочи будет повышенный ацетон и глюкоза.