

## Что такое сахарный диабет?

Сегодня мы с вами поговорим о том что такое сахарный диабет?

Сахарный диабет — группа эндокринных заболеваний, характеризующая высоким содержанием сахара в крови вследствие относительного или абсолютного недостатка гормона инсулина или нарушения его взаимодействия с клетками организма. Инсулин - это гормон поджелудочной железы, регулирующий обмен веществ, прежде всего углеводов (сахаров), но также жиров и белков.

### Факторы риска сахарного диабета

- Наследственность
- Пассивный образ жизни
- Плохое питание
- Избыточный вес



### Профилактика сахарного диабета

Поскольку диабет не излечивается, очень важно все время самому контролировать заболевание. Лучший способ достижения этого – как можно больше узнать о диабете. Это поможет Вам правильно оказывать помощь своему организму.

- Поддерживать диабет в хорошем состоянии вам помогут:
- Своевременное выявление и контроль факторов риска СД
- Регулярный самоконтроль уровня сахара в крови
- Регулярные посещения специалистов, оказывающих помощь при
- диабете
- Режим питания
- Физическая нагрузка
- Лекарственные препараты, назначенные врачом

