

Диабет: можно ли избежать заболевания

Сахарный диабет – это хроническое эндокринологическое заболевание, при котором наблюдается повышенное содержание глюкозы в крови.

Диабет 2 типа - у человека есть свой инсулин, но клетки перестают на него реагировать. Заболевание развивается на фоне лишнего веса и поддается коррекции при помощи диеты и спорта.

Факторы риска сахарного диабета 2 типа

- наличие близких родственников с сахарным диабетом;
- лишний вес;
- низкая физическая активность;
- курение.

Как избежать диабета 2 типа?

Регулярно проходить диспансеризацию, контролировать свой вес при помощи регулярных физических нагрузок и правильного питания и отказаться от курения.

Для поддержки пациентов созданы школы здоровья по борьбе с сахарным диабетом. Приходите на занятия в поликлинику своего города, врачи научат компенсировать диабет.

Где пройти диспансеризацию и что входит в обследование <https://profilaktica.ru/for-population/dispanserizaciya/dispanserizatsiya-2024/>