**⚡"Нельзя полностью вылечить, но можно контролировать и жить полноценной жизнью": - о профилактике и лечении сахарного диабета**  
**❗В Новомалыклинском районе зарегистрировано более 657 пациентов старше 18 лет и 7 детей с сахарным диабетом.**➡О причинах развития заболевания и его профилактике во Всемирный день борьбы с сахарным диабетом рассказывает **врач-терапевт Новомалыклинской районной больницы Ахметова О.М.**  
☑«Среди основных причин развития сахарного диабета выделяют:  
🔺генетическую предрасположенность, особенно для сахарного диабета 1 типа  
🔺воздействие факторов внешней среды  
🔺 низкую физическую активность  
🔺 ожирение  
🔺 старение организма.  
  
Сахарный диабет вызывает поражение сосудов сердца, мозга, конечностей, почек и сетчатки глаз. Как следствие может развиться инфаркт миокарда, инсульт, гангрена, слепота и другие заболевания.  
  
Люди с диабетом нуждаются в постоянном уходе и поддержке. Им необходимо управлять своим состоянием и избегать осложнений. Большинство случаев сахарного диабета представлено первым и вторым типом. Кроме них, существуют более редкие типы диабета.  
  
Диабет 1 типа может быть следствием генетической предрасположенности к заболеванию. Под воздействием неблагоприятных факторов, например, после перенесенной вирусной инфекции изменяется состояние иммунной системы организма и выработка антител к бета-клеткам поджелудочной железы.  
  
Сегодня полностью вылечить сахарный диабет нельзя, однако его можно контролировать и жить полноценной жизнью.  
  
Пациентам с диагнозом «сахарный диабет» нужно:  
📌придерживаться здорового питания с ограничением легкоусвояемых углеводов (сахара), насыщенных жиров  
📌 быть физически активным - не менее 150 минут физической нагрузки умеренной интенсивности в неделю  
📌 отказаться от употребления табака и алкоголя  
📌 снизить вес на 10 % при избыточной массе тела и ожирении, поддерживать его  
📌проводить регулярный самоконтроль глюкозы крови  
📌принимать сахароснижающие лекарственные препараты по назначению врача.  
  
❗Основная цель лечения диабета - достижение и удержание целевых индивидуальных уровней глюкозы крови. Целевые показатели глюкозы крови определяет лечащий врач с учетом сопутствующих заболеваний".