**"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".