**Памятка больному сахарным диабетом**

\*В основе лечения всех форм диабета лежит диетическое питание. Необходим четкий режим дня при сахарном диабете.

\* Соблюдайте правила личной гигиены и гигиены жилища.

\* Прием алкоголя, курение недопустимы.

\* Назначенные сахарпонижающие препараты должны приниматься в строго определенное время.

\* Соблюдайте чистоту и стерильность при введении инсулина.

\* У больных, получающих инсулин, могут развиться гипогликемические состояния, признаками которых являются слабость, дрожание рук, потливость, онемение губ, языка, чувство голода, помрачение сознания, вплоть до бессознательного состояния (гипогликемическая кома).

\* Острое инфекционное заболевание, несвоевременное и недостаточное введение инсулина, умственное и физическое переутомление, грубые нарушения режима дня и питания и другие причины могут привести к обострению заболевания и развитию диабетической комы.

\* При выборе профессии и трудовой деятельности больным диабетом должны учитываться ограничения, обусловленные особенностями заболевания, необходимостью предотвращения его осложнений и ранней инвалидизации. \* Компенсированный сахарный диабет не является препятствием к браку и нормальной семейной жизни.

\* Для предупреждения осложнений, среди которых наиболее часты поражения глаз, почек, печени, ног, заболевания нервной системы, десен, больной сахарным диабетом должен находиться под постоянным врачебным наблюдением, быть на диспансерном учете.

**Профилактика сахарного диабета**

Диабет - заболевание эндокринной системы, связанное с нарушением обмена веществ. Поскольку этиология сахарного диабета 1 и 2 типов разная, то будут различаться также профилактика сахарного диабета обоих типов и лечение этих заболеваний. Профилактика сахарного диабета 1 типа Сахарным диабетом 1 типа называют заболевание, при котором бета-клетки поджелудочной железы не секретируют инсулин, необходимый для расщепления глюкозы в крови. Катализировать заболевание может внешний агрессор (инфекция, травма), из-за которого происходит воспаление ткани поджелудочной железы и гибель b-клеток. Поэтому профилактика диабета первого типа сводится к следующим действиям: 1. Грудное вскармливание. По данным исследований ВОЗ среди больных сахарным диабетом больше детей, которые с рождения находились на искусственном вскармливании. Это связано с тем, что в молочных смесях содержится белок коровьего молока, который может неблагоприятно влиять на секреторную функцию поджелудочной железы. К тому же грудное вскармливание помогает значительно усилить иммунитет младенца, а значит защитить его от вирусных и инфекционных заболеваний. Поэтому грудное вскармливание считается лучшей профилактикой диабета 1 типа. 2. Профилактика инфекционных заболеваний. Для детей группы риска по сахарному диабету 1 типа крайне опасны инфекционные заболевания, поэтому в качестве профилактирующих средств применяют иммуномодуляторы типа интерферона и другие средства укрепления иммунитета. Профилактика сахарного диабета 2 типа Среди всех больных диабетом около 90 % людей имеют сахарный диабет 2 типа. При этом заболевании инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой, перестает восприниматься организмом и не участвует в расщеплении глюкозы. Причинами такого нарушения обменных процессов могут быть: · ожирение; · недостаточная физическая активность, усугубляющая ожирение; · неправильное питание с большим количеством жиров и простых углеводов; · генетическая предрасположенность. Профилактика сахарного диабета 2 типа сводится к следующему. 1. Диета, дробное питание до 5 раз в день. Употребление рафинированных углеводов (сахар, мед, джемы и т.д.) и насыщенных жиров должно быть снижено до минимума. Основу питания должны составлять сложные углеводы и продукты, богатые растворимыми волокнами. Отдавайте предпочтение белому мясу птицы, нежирной рыбе, блюдам из овощей, отварам трав, компотам без добавления сахара. 2. Разумная физическая нагрузка. Физическая активность улучшает процессы метаболизма и повышает чувствительность к инсулину.