Памятка по профилактике сахарного диабета

у детей и подростков

По инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья, который в 2016 году проходил под девизом «Победим диабет!».

Каждый человек должен знать, что благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела, воздержанию от употребления табака и алкоголя можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом, снизить риск его возникновения.

Большое значение для формирования здорового населения играет своевременная профилактика диабета у детей и подростков, направленная на предупреждение заболевания.

Родителям стоит иметь в виду, что профилактику диабета необходимо начинать как можно раньше. Дети обычно очень активны и энергичны, бывает сложно заметить первые признаки развивающегося заболевания у юных непосед. К тому же, часто бывает так, что далеко не каждый ребенок любит лечиться и поэтому может просто не говорить родителям о своих недомоганиях.

Существует ряд рекомендаций по профилактике сахарного диабета, на которые следует обратить внимание:

- соблюдение режима дня;
- организация правильного рационального питания. Прием пищи должен осуществляться не реже 3-х раз в день. Рекомендуется включить в рацион ребенка медленные углеводы: бобовые злаки, листовые овощи, а вот сладостями, конфетами, шоколадом, сладкой выпечкой и сильногазированными напитками с высоким содержанием сахара лучше не злоупотреблять. Все должно быть в разумных количествах.

Если вам уже известно, что ваш ребенок входит в группу риска или имеет некоторые проблемы с содержанием уровня сахара в крови, то скорее всего для вас не станет открытием то, что благотворно на самочувствии скажутся:

- регулярные физические нагрузки. Отличным вариантом могут быть совместные активные игры на свежем воздухе вместо игр компьютерных;
- присутствие в меню зелени, овощей, фруктов, орехов, бобовых;
- повышение иммунитета;
- избежание стрессов (оградите ребенка от скандалов в семье и от ситуаций, которые могут заставить его сильно переживать);

- запрет сигарет. Это касается подростков, ведь именно они в целях самоутверждения могут попробовать начать курить, что безусловно способно нанести вред молодому организму. К тому же никотин, поступающий в организм, способствует развитию диабета и его последующих осложнений;
- прохождение периодических обследований в поликлинике по месту жительства. Особенно это актуально, если среди близких родственников есть лица, страдающие сахарным диабетом.

Уважаемые родители, Управление Роспотребнадзора по Республике Марий Эл напоминает, что ранняя профилактика сахарного диабета у детей и подростков поможет предупредить заболевание и снизить риск его возникновения.