Сахарным диабетом может заболеть любой человек - независимо от пола, возраста, наследственности и стиля жизни. Иногда можно ощущать себя полностью здоровым человеком, и только анализ крови выявит высокий сахар.

Ведение здорового образа жизни - основа профилактики сахарного диабета.

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжёлым последствиям: сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы.

Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей. Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак <6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %.

Проследить соответствие выполнения диетических и лечебных мероприятий возможно по уровню гликированного гемоглобина крови.

Этот показатель отражает средний уровень сахара в последние 3 месяца.

При любом повышении уровня сахара - его излишки будут «прилипать» к гемоглобину, гликолизируя («засахаривая») его.

*Кто подвержен риску:*

* у кого есть родственники, имеющие этот диагноз;
* у кого уже обнаружены другие нарушения обмена веществ;
* кто при рождении имел большую массу тела (свыше 4,5 кг);
* у кого наблюдается снижение иммунитета.
* вирусное инфекционное заболевание;» сильное нервное потрясение.

*Признаки:*

* у ребёнка повышается потребность в сладком;
* он трудно переносит большие перерывы между приёмами пищи, испытывает мучительное чувство голода;
* через полтора-два часа после еды ощущает сильную слабость.
* сильная жажда, обильное мочеотделение;
* резкое изменение аппетита;
* стремительная потеря веса;
* сонливость, раздражительность, повышенная утомляемость.

*Профилактика:*

* Прежде всего реально оценить, насколько велик у него диабетический риск.
* Проконсультироваться по этому поводу у детского эндокринолога, почитать популярную медицинскую литературу.
* Проводить закаливание ребёнка и регулярное занятие физкультурой, налаживать доброжелательный психологический микроклимат в семье - эти и другие профилактические меры помогут вашему ребёнку противостоять факторам, провоцирующим стресс и инфекции.
* Щадить его поджелудочную железу!
* Покупать свежие ягоды, соки, фрукты вместо конфет и пирожных.
* Проинформировать воспитателя в детском саду, школьного учителя, участкового педиатра о том, что ребёнок подвержен повышенному диабетическому риску.

*И самое главное, нельзя допускать, чтобы болезнь была обнаружена на поздней стадии: при первых симптомах её развития обращаться к детскому эндокринологу!*