Диабет: можно ли избежать заболевания

**Сахарный диабет** – это хроническое эндокринологическое заболевание, при котором наблюдается повышенное содержание глюкозы в крови.

**Диабет 2 типа** - у человека есть свой инсулин, но клетки перестают на него реагировать. Заболевание развивается на фоне лишнего веса и поддается коррекции при помощи диеты и спорта.

**Факторы риска сахарного диабета 2 типа**

* наличие близких родственников с сахарным диабетом;
* лишний вес;
* низкая физическая активность;
* курение.

**Как избежать диабета 2 типа?**

Регулярно проходить диспансеризацию, контролировать свой вес при помощи регулярных физических нагрузок и правильного питания и отказаться от курения.

Для поддержки пациентов созданы школы здоровья по борьбе с сахарным диабетом. Приходите на занятия в поликлинику своего города, врачи научат компенсировать диабет.

Где пройти диспансеризацию и что входит в обследование <https://profilaktica.ru/for-population/dispanserizaciya/dispanserizatsiya-2024/>