

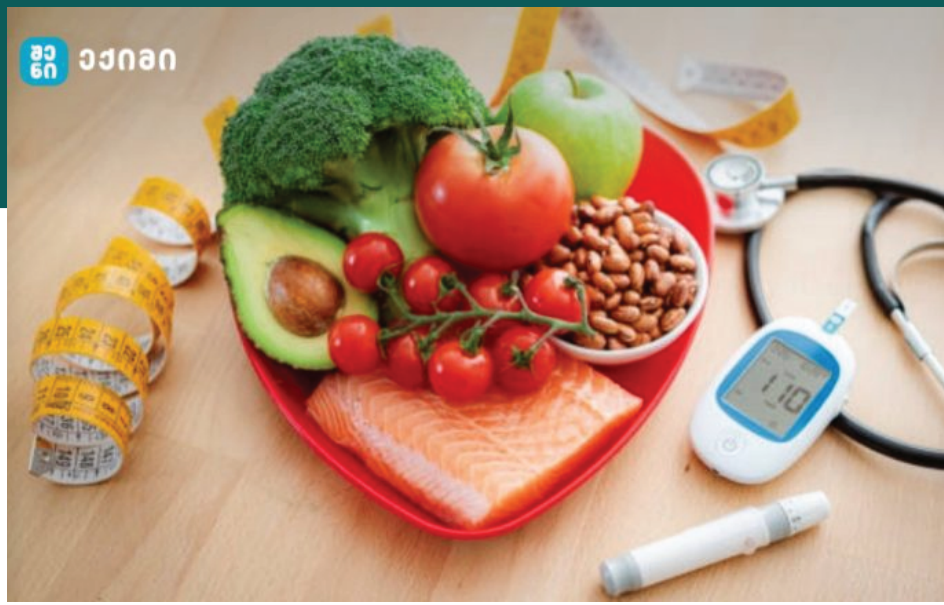
დასკვნა

ტიპი 2 დიაბეტის პრევენცია შესაძლებელია ჯანსაღი ცხოვრების წესის მიღებით, რომელიც მოიცავს ბალანსირებულ კვებას, ფიზიკურ აქტივობას და წონის კონტროლს. რეგულარული სისხლის ანალიზებით და ექიმთან კონსულტაციებით, შეგიძლიათ გამოავლინოთ დიაბეტის ნიშნები და დროულად მიიღოთ პრევენციული ზომები. მეტი ინფორმაციისა და ჯანმრთელობის პირადი გეგმის შესადგენად მიმართეთ თქვენს ექიმს.



დიაბეტის პრევენცია (ჯანმრთელობის პრევენცია)

საინფორმაციო ბუკლეტი



დიაბეტის პრევენცია – საინფორმაციო ბუკლეტი (ჯანმრთელობის პრევენცია)

ტიპი 2 დიაბეტი შეიძლება თავიდან აიცილოთ ან მისი განვითარება შეეცოვნდეს ჯანსაღი ცხოვრების წესის მიღებით. თუ თქვენ ან თქვენი ახლობლები ხართ დიაბეტის განვითარების რისკის ქვეშ, მნიშვნელოვანია შეიმუშაოთ სწორი კვების, ვარჯიშისა და წონის კონტროლის ჩვევები. ეს ბუკლეტი დაგეხმარებათ, გაიგოთ, როგორ მიიღოთ ცხოვრების ჯანსაღი წესები და როგორ შეამოწმოთ სისხლში შაქრის დონე დროული ჩარევის მიზნით.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "დიაბეტის პრევენცია (ჯანმრთელობის პრევენცია)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი, 2024. 4 p. (PHIG-026)



ჯანსაღი ჩვევები დიაბეტის პრევენციისთვის

1. ბალანსირებული დიეტა

სწორი კვება – თქვენს დიეტაში ჩართეთ დიდი რაოდენობით ხილი, ბოსტნეული, სრულმარცვლოვანი პროდუქტები და ჯანსაღი ცხიმები (მაგალითად, თხილი და ავოკადო). მოერიდეთ შაქრიან და დამუშავებულ საკვებს, რომელიც სისხლში შაქრის დონეს და დიაბეტის განვითარების რისკს ზრდის.

2. რეგულარული ფიზიკური აქტივობა

ვარჯიში და მოძრაობა – კვირაში მინიმუმ 150 წუთი ზომიერი ფიზიკური აქტივობა (მაგალითად, სიარული, ცურვა ან ველოსიპედით სეირნობა) აუმჯობესებს ორგანიზმის უნარს, რომ სისხლში შაქრის სტაბილური დონე შეინარჩუნოს, ასევე, ხელს უწყობს წონის შემცირებას.

3. ჯანსაღი წონის შენარჩუნება

წონის კონტროლი – ჭარბი წონა ზრდის დიაბეტის რისკს, ამიტომ ჯანსაღი წონის შენარჩუნება მნიშვნელოვანია. წონის კლება, თუნდაც 5-10% წონის დაკლება, ამცირებს დიაბეტის განვითარების რისკს.

სისხლში შაქრის რეგულარული შემოწმება

1. დიაბეტის წინასწარი გამოვლენა

შაქრის მონიტორინგი – რეგულარულმა სისხლის ანალიზებმა შეიძლება გამოავლინოს წინასწარი დიაბეტის ნიშნები (პრედიაბეტი), რაც იმას ნიშნავს, რომ სისხლში შაქრის დონე ნორმალურ ზღვარს სცდება, თუმცა ჯერ დიაბეტი არ არის. დროულმა დიაგნოსტიკამ და ცხოვრების წესის შეცვლამ შეიძლება გააჩეროს დიაბეტის განვითარება.

2. სამედიცინო კონსულტაციები

პროფილაქტიკური კონსულტაციები – თუ გაქვთ დიაბეტის რისკის ფაქტორები (მაგალითად, ჭარბი წონა, უმოძრაო ცხოვრების წესი ან ოჯახში დიაბეტის შემთხვევები), მიმართეთ ექიმს რეგულარული



შემოწმებისთვის. ექიმი დაგეხმარებათ დაგეგმოთ პროფილაქტიკური ნაბიჯები და შეადგინოთ ინდივიდუალური გეგმა დიაბეტის პრევენციისთვის.

დიაბეტის რისკების შემცირება

1. სხვა რისკების მართვა

არტერიული წნევა და ქოლესტერინი – მაღალი არტერიული წნევა და ქოლესტერინის დონის მაღალი მაჩვენებელი დიაბეტის რისკს ზრდის. ორივე ფაქტორის მართვა და კონტროლი ასევე ეხმარება დიაბეტის პრევენციას.

2. სიგარეტის მიტოვება

არა მოწევას – სიგარეტის მოწევა არამხოლოდ ზრდის დიაბეტის რისკს, არამედ ხელს უწყობს სხვა გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებსაც, რაც დამატებით რისკს ქმნის. სიგარეტის მიტოვებით, შეგიძლიათ შეამციროთ დიაბეტის რისკი და გაიუმჯობესოთ ჯანმრთელობა.