

«10+1 Πράγματα που Κάνουν την Εμφάνιση του Διαβήτη Τύπου 2 πιο Πιθανή», από το glykouli.gr!

Η εμφάνιση του διαβήτη εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Η γενετική προδιάθεση παίζει ρόλο, αλλά ακόμα μεγαλύτερο ρόλο παίζει ο τρόπος ζωής, δηλαδή η διατροφή και η άσκηση. Ας δούμε ποια είναι τα 12 πράγματα που κάνουν την εμφάνιση του διαβήτη τύπου 2 πιο πιθανή.

1. Υπάρχει ιστορικό διαβήτη τύπου 2 στην οικογένειά σας. Αν έχετε κάποιον γονιό, αδελφό ή αδελφή που έχει διαβήτη τύπου 2, τότε οι πιθανότητές σας αυξάνονται. Ωστόσο, μπορείτε να παρέμβετε αλλάζοντας τις καθημερινές σας συνήθειες, όπως η άσκηση και η διατροφή, για να μειώσετε τις πιθανότητες.

2. Έχετε προδιαβήτη. Αυτό σημαίνει ότι το σάκχαρό σας είναι πάνω από το κανονικό, αλλά δεν έχετε ακόμα τη νόσο. Για να το κρατήσετε εκεί, κάντε περισσότερη άσκηση και χάστε βάρος.

3. Δεν είστε σωματικά δραστήριοι. Δεν είναι ποτέ αργά για να το αλλάξετε. Ξεκινήστε άσκηση, σιγά σιγά στην αρχή και αυξάνοντας την ένταση όσο περνάει ο καιρός.



4. Είστε υπέρβαροι. Ειδικά αν τα παραπάνω κιλά βρίσκονται στην περιφέρεια. Δεν σημαίνει πως όποιος έχει διαβήτη τύπου 2 είναι υπέρβαρος, αλλά τα παραπανίσια κιλά αυξάνουν τις πιθανότητες να νοσήσετε.

5. Έχετε καρδιακές παθήσεις.

6. Έχετε υψηλή πίεση.

7. Τα επίπεδα της καλής χοληστερόλης είναι χαμηλά. Ιδιαίτερα χαμηλά θεωρούνται τα επίπεδα που είναι κάτω από 40mg/dL.

8. Τα τριγλυκερίδιά σας είναι αυξημένα. Υψηλά επίπεδα θεωρούνται όσα είναι πάνω από 150 mg/dL.

9. Είχατε διαβήτη στο παρελθόν κατά την εγκυμοσύνη. Ο διαβήτης κύησης προδιαθέτει την εμφάνιση διαβήτη τύπου 2 στο μέλλον.

10. Είστε γυναίκα με σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών.

11. Είστε άνω των 45 ετών. Οι πιθανότητες εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 αυξάνονται με την ηλικία. Ωστόσο, ο διαβήτης δεν είναι φυσιολογικό κομμάτι του γήρατος.

Για να εκτιμήσετε τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 μιλήστε με τον γιατρό σας. Με ένα καλό πλάνο, μπορείτε να

διατηρήσετε την υγεία σας και να αποφύγετε την εμφάνιση της νόσου. Οι αλλαγές στη σωματική δραστηριότητα και στην διατροφή μπορούν να αποτρέψουν τον διαβήτη τύπου 2 και να σας χαρίσουν μια ποιοτική ζωή.

GlykouliGr

<http://glykouli.gr/10970/101-pragmata-pou-kanoun-tin-emfanisi-tou-diaviti-tipou-2-pio-pithani/>