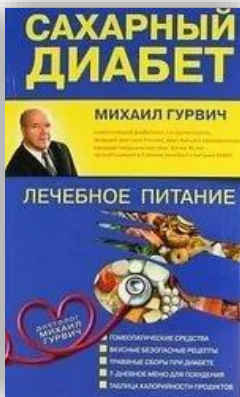



## ДИАБЕТ: БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ НАС ВЫБИРАЕТ

Диабет представляет собой серьезное заболевание. Профилактика диабета помогает избежать многих проблем со здоровьем, которые влечет за собой болезнь. Наука и медицина постоянно развиваются, и профилактика диабета сейчас становится все более и более актуальной.

Чтобы уберечь себя от опасного недуга, следует тщательно пересмотреть привычки и задуматься о том, насколько здоровым можно назвать ваш образ жизни и повседневный рацион питания. Пускай от диабета нельзя излечиться, существует ряд эффективных профилактических мер, позволяющих надежно оградить себя от развития болезни или возникновения тяжелых осложнений.

В предлагаемый обзор наиболее интересных ресурсов по теме включены печатные издания, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Гурвич М. М. Сахарный диабет : лечебное питание / Михаил Гурвич. – Москва : Эксмо, 2012. – 382 с. : ил. – (Лакомка).</b></p> <p>Лечебное питание - самое верное и безопасное лекарство при диабете, а также лучшее профилактическое средство. Автор Михаил Гурвич не скрывает, что сам является диабетиком со стажем, поэтому его советы не только профессиональны, но исполнимы и многократно проверены на практике. Простые и надежные советы позволят вам получить необходимую информацию о разных формах диабета; узнать свой оптимальный вес и – при необходимости – похудеть; продлить стадию компенсации; избежать диабетических осложнений; увеличить выносливость и работоспособность; чувствовать себя здоровым человеком.</p> <p>Возможность скачать полный текст книги <a href="http://amnedrp.huongson.org/cat_nlough_7/hneihn_190.html?i=1">http://amnedrp.huongson.org/cat_nlough_7/hneihn_190.html?i=1</a></p>
	<p><b>Демичева О. Ю. Сахарный диабет / Ольга Демичева. – Москва : Э, 2016. – 160 с. : ил. – (Академия доктора Родионова; кн. 7)</b></p> <p>В книге практикующего врача-эндокринолога в доступной форме представлена информация, основанная на последних изменениях в Минздраве, раскрываются причины и методы лечения сахарного диабета. Также рассказывается о том, какие профилактические меры необходимо соблюдать, чтобы предотвратить развитие диабета. Кроме этого в книге развенчиваются самые популярные мифы об этом заболевании.</p> <p>Полный текст доступен по адресу: <a href="http://www.rulit.me/books/saharnyj-diabet-read-436721-0.html">http://www.rulit.me/books/saharnyj-diabet-read-436721-0.html</a></p>



**Диабет. Предупреждение, диагностика и лечение традиционными и нетрадиционными методами / [ред.-сост. В. Р. Хамидова]. – Москва : РИПОЛ классик, 2008. – 255 с.**

Эта книга предназначена для больных сахарным диабетом, однако очень хочется надеяться, что ее прочтут и те, кто еще не столкнулся с таким заболеванием. Почему? Потому что тогда, возможно, риск заболеть серьезным недугом у многих людей существенно снизится. В том случае, конечно, если они займутся профилактикой сахарного диабета.

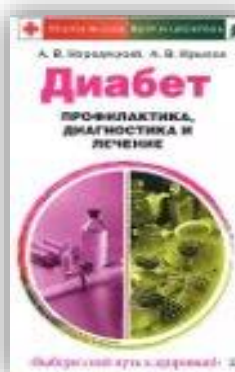
Полный текст доступен по адресу: <http://e-libra.su/read/251526-diabet.-preduprezhdenie-diagnostika-i-lechenie-tradicionnymi-i-netradicionnymi-metodami.html>



**Карамышева Т. Е. Сахарный диабет : современная энциклопедия / Т Карамышева. – Москва : Эксмо, 2015. – 460 с. : ил. – (Российская медицинская библиотека).**

Многолетний опыт лечения пациентов с сахарным диабетом, а также живой интерес ко всему новому на медицинском рынке позволили автору этой книги написать уникальную книгу, которая поможет оптимально справиться с болезнью, избежать осложнений и быть в курсе последних достижений медицины в области борьбы с диабетом и его профилактики.

Возможность скачать книгу  
[http://citybook.ucoz.net/news/sakharnyj\\_diabet\\_sovremennaja\\_ehn\\_ciklopedija\\_tatjana\\_karamysheva/2016-05-06-68](http://citybook.ucoz.net/news/sakharnyj_diabet_sovremennaja_ehn_ciklopedija_tatjana_karamysheva/2016-05-06-68)



**Кородецкий А. В. Диабет. Профилактика, диагностика и лечение / А. В. Кородецкий, А. В. Крылов. – Москва : Эксмо, 2008. – 223 с. – (Ищем выход: врач и целитель).**

Издание - настоящая энциклопедия диабета, содержащая все самую необходимую и полезную информацию. Она будет интересна широкому кругу читателей, которые намерены не только разобраться в своем недуге, но и успешно с ним справиться.

Опытный эндокринолог, врач-диабетолог профессионально освещает теоретические и практические аспекты, а известный травник, народный целитель дает практические рекомендации в русле самых современных направлений в лечении сахарного диабета, предлагаемых народной медициной.



**Назина Ю. В. Сахарный диабет / Назина Ю. В. – Москва : Науч. книга, 2008. – 255 с.**

Автор в своей книге рассказывает не только о самом заболевании, о его признаках, течении, осложнениях и возможных сопутствующих заболеваниях. Объясняет, что необходимо знать людям, страдающим сахарным диабетом, и людям с факторами риска (т. е. людям, имеющим предрасположенность к возникновению сахарного диабета)

Широкое внимание в книге уделено диетотерапии (предложен наиболее рациональный режим питания, при котором уровень сахара в крови будет в норме) и фитотерапии (определенные рецепты приготовления лекарственных средств из растений и трав).

Полный текст книги доступен по адресу: [http://www.e-reading.club/bookreader.php/83697/Nazina -  
\\_Saharnyyi\\_diabet.html](http://www.e-reading.club/bookreader.php/83697/Nazina_-_Saharnyyi_diabet.html)



**Осипова А. Ю. Побеждаем диабет : эффективные методы лечения. – Москва : Центрполиграф, 2010. – 192 с. – (Методики доктора Осиповой).**

Эта книга написана, прежде всего, для диабетиков. Но она будет полезна и тем, кто находится в группе риска заболеть этим недугом. Ранняя диагностика и профилактика сахарного диабета может спасти много жизней и предотвратить грозные осложнения заболевания.



Познакомиться подробнее с книгой: [https://bookz.ru/authors/alla-osipova/pobejdae\\_908/1-pobejdae\\_908.html](https://bookz.ru/authors/alla-osipova/pobejdae_908/1-pobejdae_908.html)




**Первушина Е. В. Диабет и его профилактика : эндокринная система / [Первушина Е. В.]. - Санкт-Петербург : Амфора, 2013. - 63 с. : цв. ил. – (Семейная энциклопедия здоровья).**

Самым распространенным расстройством эндокринной системы является сахарный диабет. Диабет пока неизлечим. Больные сахарным диабетом очень часто не выглядят безнадежно больными. Единственное их отличие состоит в том, что им нужно относиться к своему здоровью внимательно, заботиться о себе и не подвергать опасности безрассудными выходками. Но эти правила было бы очень полезно соблюдать многим людям, считающим себя здоровыми.

Возможность скачать книгу <http://slimyclub.com/showthread.php?t=332430>

	<p><b>Смирнова М. А. Лечебное питание. Сахарный диабет / Смирнова М. А. – Москва : РИПОЛ классик, 2016. – 63 с. – (Здоровый образ жизни и долголетие).</b></p> <p>Нельзя недооценивать значение правильного, сбалансированного питания для людей, страдающих сахарным диабетом. Соблюдение правильной, сбалансированной диеты для людей, страдающих сахарным диабетом, - необходимое условие поддержания высокого качества жизни и залог успешного лечения. Режим питания вместе с умеренными физическими нагрузками являются главными «рычагами управления» этой коварной болезнью, позволяющими контролировать уровень сахара в крови. Обо всем этом и многом другом вам расскажет эта книга.</p> <p>Полный текст книги доступен по адресу: <a href="http://www.rulit.me/books/lechebnoe-pitanie-saharnyj-diabet-read-315226-1.html">http://www.rulit.me/books/lechebnoe-pitanie-saharnyj-diabet-read-315226-1.html</a></p>
	<p><b>Фадеев П. А. Сахарный диабет / П. А. Фадеев. – Москва : Оникс, 2011. – 206 с. – (Как победить болезнь)</b></p> <p>В книге в доступной форме изложены все основные вопросы, связанные с одним из самых массовых заболеваний человечества – сахарным диабетом. Читатель узнает, что такое сахарный диабет и каковы причины его возникновения; почему нужно и когда начинать регулярно делать анализ крови на сахар; что такое предиабет и чем он опасен; какие существуют современные методы профилактики и лечения сахарного диабета; о самой современной и эффективной диете для диабетиков.</p>
<p><b>Интернет-ресурсы</b></p>	
	<p>Портал <b>ТерапевтПлюс</b> выбрал своей миссией предоставить информацию о профилактике, диагностике и лечение заболеваний, об их симптомах и причинах появления. В разделе <b>«Профилактика сахарного диабета»</b> (<a href="http://terapevtplus.ru/endokrinologiya/profilaktika-saharnogo-diabeta/">http://terapevtplus.ru/endokrinologiya/profilaktika-saharnogo-diabeta/</a>) представлена информация не только о причинах, симптомах и методах лечения этого заболевания, но и о профилактических мероприятиях, о диете и здоровом образе жизни.</p>
	<p>Вся без исключения информация, опубликованная на страницах медицинского ресурса <b>Diabetof.RU</b> предоставляется для общего пользования.</p> <p>В разделе <b>Профилактика сахарного диабета</b> (<a href="http://diabetof.ru/profilaktika-diabeta/profilaktika-saharnogo-diabeta.html">http://diabetof.ru/profilaktika-diabeta/profilaktika-saharnogo-diabeta.html</a>) содержатся материалы, рассказывающие с чего начинать профилактику диабета, как правильно рассчитать диету при этом заболевании, на что обращать внимание и многое другое.</p>

	<p><b>Портал про диабет и лечение</b> (<a href="http://diabetikalive.ru/profilaktika">http://diabetikalive.ru/profilaktika</a>) содержит всю доступную информацию об этом заболевании. Лечение, профилактика, питание, различные осложнения и другую полезную информацию Вы найдете на этом ресурсе.</p>
	<p>Информационный портал <b>Adiabetic.ru</b> создан с целью, помочь людям, страдающим сахарным диабетом и его осложнениями. На портале размещены статьи о симптомах и методах лечения, а также о профилактике диабета (<a href="http://adiabetic.ru/lechenie/profilaktika-saxarnogo-diabeta.html">http://adiabetic.ru/lechenie/profilaktika-saxarnogo-diabeta.html</a>)</p>
	<p>Одна из главных целей сайта «<b>Школа диабета</b>» – предоставление широкой аудитории общей информации о сахарном диабете и особенностях образа жизни с сахарным диабетом. Управлять этим заболеванием вполне под силу многим, главное соблюдать определенные меры. Об этом и многом другом – в разделе <b>Профилактика</b> (<a href="https://shkoladiabeta.ru/diabet/factors/">https://shkoladiabeta.ru/diabet/factors/</a>)</p>
	<p>Проект <b>SYL.ru</b> на сегодняшний день является одним из самых масштабных информационных интернет-изданий для женщин. Это популярный портал для представительниц прекрасной половины всех возрастных категорий, для любознательных, самостоятельных, для тех, кто занимает активную жизненную позицию, и тех, кому есть чем поделиться.</p> <p>В статье Е. Сташевской «<b>Профилактика сахарного диабета у мужчин, женщин и детей</b>» (<a href="https://www.syl.ru/article/167519/new_profilaktika-saharnogo-diabeta-u-mujchin-jenschin-i-detey-pamyatka-po-profilaktike-saharnogo-diabeta">https://www.syl.ru/article/167519/new_profilaktika-saharnogo-diabeta-u-mujchin-jenschin-i-detey-pamyatka-po-profilaktike-saharnogo-diabeta</a>) в доступной форме рассказано о всех формах и методах профилактики заболевания.</p>
	<p>Авторский блог врача-эндокринолога Лебедевой Диляры Ильгизовны «Сахар в норме» посвящен проблемам сахарного диабета, ожирения и метаболических нарушений. На блоге вы найдете исчерпывающую информацию по сахарному диабету 1 и 2 типа и по ожирению, в том числе и профилактике этого заболевания (<a href="http://saxarvnorme.ru/profilaktika-saxarnogo-diabeta.html">http://saxarvnorme.ru/profilaktika-saxarnogo-diabeta.html</a>).</p>
	<p>Сайт <b>Serdec.ru</b> посвящен здоровью сердечно-сосудистой системы. Здесь вы найдете информацию о наиболее распространенных заболеваниях, методах их лечения и профилактики.</p> <p>Кому следует соблюдать профилактические меры, какие виды профилактики диабета существуют и в чем особенности профилактики при разных типах диабета, а также как адекватно реагировать на стрессы, правильно питаться и многое другое в материалах раздела <b>Профилактика диабета</b></p>

	<a href="http://serdec.ru/prochee/profilaktika-diabeta">http://serdec.ru/prochee/profilaktika-diabeta</a>
	Это сайт для тех, кто любит не только свое тело, но и ведет здоровый образ жизни. Материал <b>Как избежать сахарного диабета, 13 способов</b> ( <a href="http://builderbody.ru/kak-izbezhat-saxarnogo-diabeta/">http://builderbody.ru/kak-izbezhat-saxarnogo-diabeta/</a> ) минимизировать риски развития болезни