14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета



Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день диабета. Впервые этот день был проведен [Всемирной Организацией Здравоохранения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и [Международной диабетической федерацией](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F&action=edit&redlink=1) [14 ноября](https://ru.wikipedia.org/wiki/14_%D0%BD%D0%BE%D1%8F%D0%B1%D1%80%D1%8F) 1991 года для координации борьбы с диабетом во всём мире. В Республике Беларусь Всемирный день диабета проводится по инициативе Министерства здравоохранения Республики Беларусь с учетом рекомендаций вышеназванных организаций.

Целью проведения Всемирного дня борьбы против диабета является повышение уровня информированности населения о проблемах диабета и связанных с ним осложнениях.

Актуальность проблемы обусловлена масштабностью распространения сахарного диабета. Сахарный диабет характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжается всю жизнь. Отчётливо прослеживается наследственная предрасположенность, однако реализация этого риска зависит от действия множества факторов, среди которых лидируют [ожирение](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B6%D0%B8%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и [гиподинамия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D1%8F).

В мире сахарным диабетом страдает около 10% населения, однако, если учесть скрытые формы заболевания, то эта цифра может быть в 3-4 раза больше. Развивается вследствие хронического дефицита инсулина и сопровождается расстройствами углеводного, белкового и жирового обмена.

По данным ВОЗ, сахарный диабет увеличивает смертность в 2—3 раза и сокращает продолжительность жизни. При отсутствии квалифицированной поддержки организма диабет приводит к различного рода осложнениям, постепенно разрушая организм человека.

**Сахарный диабет** – это состояние, сопровождающееся хроническим повышением уровня глюкозы в крови (гипергликемии) и моче (глюкозурия), которое развивается в результате абсолютного или относительного дефицита инсулина, приводящее к нарушению обмена веществ и поражению практически всех органов и систем в организме человека.

**Различают 3 вида сахарного диабета:**

- сахарный диабет I типа – инсулинозависимый;

- сахарный диабет II типа – инсулинонезависимый;

- гестационный сахарный диабет – диабет беременных.

Диабет I типа развивается у молодых людей, у которых инсулин не вырабатывается в результате повреждения клеток поджелудочной железы. Основная причина этой формы – наследственный фактор.

Диабет II типа более распространен. Обычно развивается у людей после 40 лет и имеющих избыточный вес. В данном случае наблюдается уменьшение чувствительности тканей организма человека к инсулину.

**Основными факторами риска развития заболевания являются:**

- генетическая предрасположенность (заболевание диабетом у близких родственников), стресс, чрезмерное употребление легкоусваеваемых углеводов (сахар, мед, конфеты и т.д.);

- возраст (чем старше человек, тем выше степень риска);

- ожирение.

**С целью профилактики сахарного диабета необходимо:**

- контролировать уровень глюкозы в крови при наличии у близких родственников сахарного диабета, а также, если ваш возраст превышает 40 лет;

- добиваться снижения массы тела до нормального уровня при развивающемся ожирении;

- питаться правильно (ограничить потребление сахара и продуктов, содержащих сахар, сладких напитков, белый хлеб, уменьшить количество насыщенных жиров – маргарин, сливочное масло, сыр, жирное мясо, употреблять фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, питаться меньшими порциями);

- вести образ жизни с достаточной двигательной активностью, с учётом возраста и возможностей вашего организма;

- отказаться от вредных привычек, употребления алкоголя, табакокурения.

**14 ноября 2018 года, позвонив по номеру «прямой» телефонной линии учреждения «Гомельский областной эндокринологический диспансер» по тел. 8(0232) 33-74-83, Вы сможете задать интересующие Вас вопросы.**

*Анна Пигулевская,*
*фельдшер - валеолог*
*отдела общественного здоровья
                                                                         Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*