

## 14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета



Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день борьбы с диабетом, который был введен в 1991 году Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения в ответ на угрозу возрастания заболевания диабетом во всем мире.

Сахарный диабет является серьезной медико-социальной проблемой XXI века. Важность проблемы заболеваемости сахарным диабетом в мире подчеркивает принятие Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных наций в декабре 2006 года декларации по сахарному диабету, в которой высказывается озабоченность в отношении роста заболеваемости сахарным диабетом в мире - неинфекционного заболевания, носящего характер эпидемии. В настоящее время сахарный диабет занимает ведущее место во всемирных программах здравоохранения, где особое место уделяется доступности жизненно важных лекарственных средств, профилактике ожирения и сахарного диабета.

По данным ВОЗ, сахарный диабет увеличивает смертность населения в 2-3 раза и сокращает продолжительность жизни. Актуальность проблемы обусловлена еще и масштабностью распространения данной болезни.

В Республике Беларусь Всемирный день борьбы против диабета проводится по инициативе Министерства здравоохранения Республики Беларусь с учетом рекомендаций ВОЗ.

**Сахарный диабет** - хроническое заболевание, развивающееся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или, когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.

**Инсулин** - гормон, регулирующий уровень содержания глюкозы в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания глюкозы в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

При **диабете 1 типа** (ранее известном как инсулинозависимый, юношеский или детский), для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Причина этого типа диабета до конца неясна, поэтому в настоящее время его нельзя предотвратить. Симптомы включают чрезмерное мочеотделение (полиурию), жажду (полидипсию), чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость.

**Диабет 2 типа** (ранее называемым инсулиннезависимым или взрослым) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом,

что в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности. Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета 1 типа, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, уже после возникновения осложнений. До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

**Гестационный диабет** является гипергликемией, которая развивается или впервые выявляется во время беременности. Женщины, имеющие такую форму диабета, имеют повышенный риск осложнений во время беременности и родов. У них также повышен риск заболевания диабетом 2-го типа позднее. Чаще всего гестационный диабет диагностируется во время пренатального скрининга.

**Основными факторами риска развития заболевания являются:**

- генетическая предрасположенность (заболевание диабетом у близких родственников), стресс, чрезмерное употребление легкоусвояемых 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.

***12 ноября 2020 года с 10.00 до 12.00***

***на базе учреждения «Гомельский областной эндокринологический диспансер»***

***будет работать «прямая» телефонная линия***

***по номеру 8(0232) 33-74-95.***

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