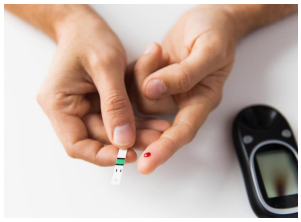
Автор: *А. Пигулевская, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ*



Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день диабета. Целью Всемирного дня борьбы с диабетом является повышение осведомленности о диабете – не только о количестве заболевших сахарным диабетом, но и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни.

В 2019 году по инициативе Всемирной организации здравоохранения и Международной Диабетической Федерации Всемирный день будет проходить под девизом «**Время действовать!» (It,s time to act!)**
. 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.

В Гомельской области за 9 месяцев 2019 г. зарегистрировано 53 505 пациентов, из них сахарный диабет 1 типа у 3 089 человек, включая 437 детей. За 9 месяцев 2019 г. впервые установлен диагноз сахарного диабета у 2 928 человек, из них с сахарный диабет 1 типа – 92.

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 2019 года, позвонив по телефону 8(0232) 33-74-95 с 10.00 до 12.00 Вы сможете задать интересующие Вас вопросы заместителю главного врача учреждения «Гомельский областной эндокринологический диспансер».