Автор: Анна Пигулевская, фельдшер – валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ

Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день диабета. Впервые этот день был проведен Всемирной Организацией Здравоохранения и Международной диабетической федерацией 14 ноября 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 и гиподинамия.

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.