Автор: В. Кохановская, заведующий отделом общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Что такое диабет? Это такое заболевание, которое сопровождается хроническим повышением глюкозы (сахара) крови. Сахарный диабет имеет особую актуальность.

Число больных сахарным диабетом увеличивается из года в год, что является серьезной проблемой, так как данное заболевание влечет за собой раннюю инвалидность, высокую смертность за счет осложнений.

**В зависимости от факторов, приводящих к развитию сахарного диабета выделяют 3 вида этого заболевания:**

- сахарный диабет Iтипа – инсулинозависимый;

- сахарный диабет IIтипа – инсулинонезависимый;

- гестационный сахарный диабет – диабет беременных, который развивается после 28 недель беременности.

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

*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.

**Факторы риска, способствующие развитию диабета II типа:**

- избыточный вес;

- малоподвижный образ жизни;

- переедание;

- чрезмерное употребление легкоусваеваемых углеводов (сахар, мед, конфеты и т.д.);

- частое употребление жирной пищи;

- частые стрессы;

- курение.

Сахарный диабет – коварное заболевание. Поэтому для успешного лечения особенно важно как можно раньше поставить правильный диагноз.

**Признаки диабета (как I, так и II типа):**

- частое мочеиспускание;

- постоянное чувство жажды;

- быстрая потеря или, наоборот, прибавка веса;

- слабость, вялость, сонливость;

- неясность зрения (белая пелена перед глазами);

- онемение и покалывание в конечностях по утрам;

- медленное заживление ран.

Диагноз: Сахарный диабет устанавливают после измерения глюкозы крови, т.к. на ранней стадии жалоб может и не быть.

**В норме глюкоза крови 3,3 – 5,5 ммоль/л**

Длительная гипергликемия (высокий уровень сахара в крови)является основной причиной развития осложнений  сахарного диабета, таких как поражение глаз,почек, нервов («диабетическая стопа»), а также сердца и крупных кровеносных сосудов.

Важно помнить, что сахарный диабет ? это образ жизни. Такое восприятие заболевания при соблюдении определенных правил не лишает больных нормально жить и работать.

**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, питаться меньшими порциями);

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

- отказаться от вредных привычек, употребления алкоголя, табакокурения.

**Будьте внимательны к своему здоровью!**

**Пациенту в преддиабетическом состоянии или при наличии сахарного диабета нужно помнить о том, что важно строго соблюдать рекомендации лечащего врача и ни в коем случае не заниматься самолечением! Самолечение приведет к тому, что будет расти риск развития осложнений.**

В рамках Всемирного дня борьбы против диабета будут работать «прямые» телефонные линии, 14 ноября на Ваши вопросы ответят:

- **с 9.00 до 11.00** по телефону **4-97-82**– детский врач - эндокринолог

**Студнев Владимир Григорьевич**;

- **с 12.30  до 14.30** по телефону **4-44-24** - врач - эндокринолог

**Стасюкевич Светлана Ивановна**.