

Автор: А.Захарова, зав. отделом общественного здоровья



Ежегодно **7 апреля во всем мире проходит Всемирный день здоровья**. В 2016 году Всемирной организацией здравоохранения приоритетной темой проведения Всемирного дня здоровья выбрана – «Профилактика сахарного диабета».

Согласно данным Международной Федерации Диабета, двадцать лет назад количество людей с диагнозом «сахарный диабет» во всем мире не превышало 30 миллионов.

Сегодня количество пациентов с сахарным диабетом составляет 415 миллионов, а к 2040 году их число увеличится до 642 миллиона человек. В различных странах от 40 до 80% лиц с диагнозом «сахарный диабет» не осознают серьезность своего заболевания и зачастую не получают адекватного лечения, препятствующего развитию необратимых осложнений.

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

В Речицком районе на 1 апреля 2016 года состоит на диспансерном учете 3619 больных сахарным диабетом, в том числе 25 детей.

Основными факторами риска развития заболевания являются:

- наследственность;
- 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 табакокурения, потребления алкоголя.

Важно помнить, что при соблюдении рекомендаций врача и с сахарным диабетом можно жить полноценной жизнью

В период проведения Всемирного дня здоровья в Речицком районе запланированы:

«Прямые» телефонные линии:

- 06.04.2016 г. с врачом-эндокринологом Стасюкевич Светланой Ивановной

по телефону 4-44-24 с 9.00 до 11.00;

- 06.04.2016г. с заведующим отдела общественного здоровья Захаровой Аллой Павловной по телефону 6-45-80 с 11.00 до 13.00;

- 07.04.2016г. с заведующим детской поликлиникой Майсеенко Светланой Александровной по телефону 2-56-93 с 10.00 до 12.00;

- 07.04.2016г. с заведующим отделом эпидемиологии Игнатовым Кириллом Олеговичем по телефону 2-06-65 с 14.00 до 16.00;

8 апреля с 9.00 до 14.00 на базе поликлиники УЗ «Речицкая ЦРБ» в кабинете № 6 будет проводиться профилактический скрининг по раннему выявлению сахарного диабета 2-го типа для всех желающих посетителей.

Кинолектории для учащихся школ города и района по вопросам здорового образа жизни и профилактике зависимостей;

Информация в СМИ по вопросам здорового образа жизни.