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

14 ноября отмечается Всемирный День Диабета. Сахарный диабет (далее - СД) занимает приоритетное место среди международных медико-социальных задач, стоящих перед здравоохранением. По данным Международной диабетической федерации (МДФ), в 2021 году количество пациентов с СД в мире превысило 463 миллиона, при этом предполагается, что каждый второй пациент не выявлен. Ежегодно МДФ определяет девиз и главное направление медико-социальных мероприятий, приуроченных к Всемирному Дню Диабета.
Темой Всемирного дня диабета на период 2021-2023 гг. была определена «Доступ к лечению диабета».
Актуальность проблемы обусловлена еще и масштабностью распространения данной болезни.

Сахарный диабет
– это хроническое эндокринологическое заболевание, характеризующееся повышенным содержанием сахара (глюкозы) в крови.

Инсулин
- гормон, регулирующий уровень содержания глюкозы в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является повышенный уровень содержания глюкозы в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервной системы и кровеносных сосудов. С 1999 года по классификации, одобренной ВОЗ, выделяют СД 1 типа, СД 2 типа, СД беременных и «другие специфические типы СД».

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, жажду, 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 выявляется и у детей.

Гестационный диабет (диабет беременных)

появляется в период вынашивания ребенка. Женщины, имеющие такую форму диабета, имеют повышенный риск осложнений во время беременности и родов. Чаще всего гестационный диабет диагностируется во время пренатального скрининга.

Основные факторы риска развития заболевания:

- 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.

Профилактика сахарного диабета:

- контроль уровня глюкозы в крови при наличии у близких родственников сахарного диабета, а также при превышении возраста 40 лет;
- снижение массы тела до нормального уровня при развивающемся ожирении;
- правильное питание (ограничение потребления сахара и продуктов, содержащих сахар; сладких напитков; белого хлеба; уменьшение количества насыщенных жиров, а именно: маргарина, сливочного масла, сыра, жирного мяса; употребление фруктов и овощей от 3 до 5 раз в день; питание меньшими порциями);
- ведение образа жизни с достаточной двигательной активностью, с учетом возраста и возможностей вашего организма;
- отказ от вредных привычек (алкоголь, табакокурение).

11 ноября 2022 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.