Автор: Е.Гнатюк, врач-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «ГОЦГЭиОЗ»

В период **с 1 по 14 ноября 2012 года** в Гомельской области проводится **республиканская медико-просветительная акция «Ожирение – фактор риска сахарного диабета»**, приуроченная к Всемирному дню борьбы против диабета (14 ноября).

Сахарный диабет относится к наиболее распространенным хроническим заболеваниям и является серьезной проблемой, учитывая снижение качества жизни, раннюю инвалидность, высокую смертность за счет серьезных осложнений.

Число больных сахарным диабетом увеличивается из года в год. По данным Всемирной организации здравоохранения сегодня количество пациентов с сахарным диабетом составляет 300 миллионов человек в мире, а к 2025 году их число увеличится до 400 миллионов.

Сахарный диабет увеличивает смертность в 2-3 раза, во столько же - риск развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда, в 17 раз патологии почек, а гангрены нижних конечностей в 20 раз. Среди причин слепоты диабет стоит на первом месте. Средняя продолжительность жизни больного сокращается на 6-12 лет.

В зависимости от факторов, приводящих к развитию сахарного диабета, особенностей проявления, течения и лечения заболевания выделяют 2 типа этого заболевания.

Сахарным диабетом 1 типа заболевают в детском и юношеском возрасте. При данном типе диабета в результате повреждения клеток поджелудочной железы не вырабатывается инсулин. Основная причина этой формы – наследственный фактор. Первыми клиническими проявлениями заболевания являются: жажда, сухость во рту, потеря в весе. Выраженность симптомов сахарного диабета I типа быстро нарастает и без оказания необходимой медицинской помощи приводит к тяжелым состояниям.

У 90% заболевших – **диабет II типа.** Он развивается, как правило, у взрослых. Доказанные факторы риска – неправильное питание, снижение физической активности, наличие хронических стрессов, курение и употребление алкоголя. Важным среди факторов риска является ожирение.

В большинстве случаев сахарный диабет II типа можно предотвратить.

Здоровый образ жизни в сочетании с умеренными физическими нагрузками и сбалансированной диетой сводит к минимуму риск развития заболевания и осложнений.

В Гомельской области на базе лечебно-профилактических учреждений работают школы здоровья «Сахарный диабет», кабинет «Диабетическая стопа» где можно получить знания о заболевании, профилактике осложнений.

Важно помнить, что сахарный диабет – это образ жизни. Такое восприятие заболевания при соблюдении определённых правил не мешает нормально жить и работать.

В дни акции будут проводиться индивидуальные консультации по телефонам:

6 ноября

- врач-эндокринолог – 10.00-12.00, тел. 8(0232) 77-65-14

- врач-валеолог, психолог – 9.00-11.00, тел. 8(0232) 74-94-97

8 ноября:

- врач-эндокринолог – 14.00-16.00, тел. 8(0232) 73-01-42

- врач-валеолог, психолог – 9.00-11.00, тел. 8(0232) 74-94-97

12 ноября:

- врач-эндокринолог – 14.00-16.00, тел. 8(0232) 73-01-41

- врач-валеолог, психолог – 9.00-11.00, тел. 8(0232) 74-94-97

14 ноября:

- врач-эндокринолог – 10.00-12.00, тел. 8(0232) 71-02-89