

Автор: Зав. отделом общественного здоровья А.П.Захарова



Целью **Всемирного дня борьбы против диабета** является повышение осведомленности о диабете: о возрастающих показателях заболеваемости во всем мире и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни.

Сахарный диабет относится к наиболее распространенным хроническим заболеваниям и является серьезной проблемой, так как может повлечь раннюю инвалидность, высокую смертность за счет серьезных осложнений.

Число больных сахарным диабетом увеличивается из года в год. Всего в Речицком районе состоит на диспансерном учете 3445 больных сахарным диабетом, из них 24 ребенка (в 2012 году - 3200 больных).

В зависимости от факторов, приводящих к развитию сахарного диабета выделяют **два типа** этого заболевания. Сахарным диабетом 1-го типа заболевают в детском и юношеском возрасте. У 90% заболевших – диабет 2-го 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.

Простые методы по поддержке здорового образа жизни оказываются эффективными для диабета II типа:

- добиться здорового веса тела и поддерживать его;

- быть физически активным (30 минут физической нагрузки, физической активности в день);

- придерживаться здорового питания (пища должна быть разнообразной, с преобладанием каш, овощей, рыбы, нежирных молочных продуктов, нежирного мяса; избегать большого количества жиров, соли, сахара);

- воздерживаться от потребления табака.

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

В дни акции будут проводиться «прямые» телефонные линии:

- **11 ноября** - врач-эндокринолог Стасюкевич Светлана Ивановна с 12.00 до 14.00 по телефону 4-44-24
- **13 ноября** – детский эндокринолог Студнев Владимир Григорьевич с 11.00 до 12.00 по телефону 2-06-26
- **15 ноября** с 9.00 до 14.00 состоится профилактический скрининг по раннему выявлению сахарного диабета в каб.№6 поликлиники (1 этаж).