



Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»

Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день диабета. В мире сахарным диабетом страдает около 10% населения, однако, если учесть скрытые формы заболевания, то эта цифра может быть в 3-4 раза больше.

По данным ВОЗ, сахарный диабет увеличивает смертность в 2—3 раза и сокращает продолжительность жизни. При отсутствии квалифицированной поддержки организма диабет приводит к различного рода осложнениям, постепенно разрушая организм человека.

Сахарный диабет (СД) – это состояние, сопровождающееся хроническим повышением уровня глюкозы в крови (гипергликемии) и моче (глюкозурия), 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 зависимости от факторов, приводящих к развитию сахарного диабета выделяют 3 вида этого заболевания:

- сахарный диабет I типа – инсулинозависимый;

- сахарный диабет II типа – 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:

- избыточный вес;

- малоподвижный образ жизни;

- переедание;

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

- частое употребление жирной пищи;

- частые стрессы;

- курение.

Следует понимать, что сахарный диабет является заболеванием, которое не поддается лечению. При его развитии приходится постоянно принимать лекарственные препараты

и делать инъекции инсулина. Поэтому, если вы не желаете всегда находиться в опасности за свое здоровье, ведите здоровый образ жизни и своевременно лечите возникающие у вас заболевания. Только так можно предотвратить возникновение СД и сохранить свое здоровье на долгие годы!

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.

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 будет работать «прямая» телефонная линия, 13 ноября на Ваши вопросы ответит:

- с 13.00 до 15.00 по телефону 4-44-24 - врач - эндокринолог Стасюкевич Светлана Ивановна.

**14 ноября с 9.00 до 15.00 на базе поликлиники Речицкой ЦРБ, кабинет № 6 будет проводиться профилактический скрининг по раннему выявлению сахарного диабета 2-го типа для всех желающих посетителей.**

