

Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



Всемирный день борьбы с диабетом 2021 приходится на 14 ноября. Этот день играет важную роль в понимании обществом всей серьезности данного заболевания и необходимости его своевременного выявления, лечения и профилактики.

В нашем организме существует гормон инсулин, отвечающий за сохранение нормального уровня сахара в крови и обеспечивающий клетки энергией, тем самым формируя стабильную работу всего организма. Именно повышенный уровень сахара в крови считается основным показателем такого заболевания, как сахарный диабет. Он приводит впоследствии к серьезным осложнениям: нарушению работы почек, судорогам, поражению сетчатки глаза, сбоям в работе сердца и сосудов. Однако в современном мире данный диагноз – не приговор.

**Для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью, людям с диагнозом сахарный диабет необходимо:**

- не допускать избыточного веса;
- быть физически активным;
- отказаться от курения и злоупотребления алкоголем;
- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;
- не реже 1 раза в месяц проходить осмотр эндокринолога, не реже 1 раза в год – полный медицинский осмотр;
- не подвергать себя стрессам;
- принимать лекарственные препараты строго по назначению врача;
- соблюдать лечебную диету.