Автор:А.Зиновьева, помощник врача-гигиениста отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Сахарный диабет – проблема мирового масштаба, важность которой с каждым годом приобретает всё более угрожающие размеры несмотря на то, что этому вопросу уделяется все более пристальное внимание. Основная причина роста числа заболевших – **изменение образа жизни населения** (гиподинамия, нерациональное питание, курение и злоупотребление алкоголем), начавшееся с середины прошлого века, и продолжающееся по сей день.

Сахарный диабет

– заболевание коварное, опасное своими осложнениями, которые возникая при отсутствии своевременной диагностики, должного лечения и изменений в образе жизни, вносят значительный вклад в статистику смертности населения.

Сахарный диабет I типа на современном этапе развития медицины предотвратить невозможно. Однако предотвратить развитие сахарного диабета II типа, причиной которого является не генетика, а вредные привычки, вполне реально. Переход на здоровый образ жизни даёт 100% защиту от этого заболевания.

Научиться контролировать свой диабет, держать уровень глюкозы крови в оптимальных значениях и есть основная цель лечения. Конечно, это требует от человека с диабетом высокой осознанности и мотивации. Поддержание нормального уровня глюкозы в крови, т.е. такого, с каким живут люди без сахарного диабета, снижает риск развития и прогрессирования осложнений.

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 трансжиров – маргарин, сливочное масло, сыр, жирное мясо, употреблять фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, питаться меньшими порциями);

• вести образ жизни с достаточной двигательной активностью, с учётом возраста и возможностей вашего организма;

• отказаться от вредных привычек, употребления алкоголя, табакокурения.

В рамках Всемирного дня диабета будет работать «прямая» телефонная линия:

14 ноября с 14:00 до 16:00 по телефону 6-54-24 на ваши вопросы ответит

врач-эндокринолог УЗ «Речицкая ЦРБ» Скорикова Ольга Ивановна