

**Всемирный день борьбы с диабетом** отмечается ежегодно **14 ноября**. Дата выбрана в знак признания заслуг одного из открывателей инсулина **Фредерика Бантинга**, родившегося 14 ноября 1891 года. Всемирный день борьбы с диабетом дает возможность повысить осведомленность людей о диабете как проблеме общественного здравоохранения, а также привлечь внимание общественности к проблемам людей с диабетом.

В различных странах от 40 до 80% лиц с диагнозом «сахарный диабет» не осознают серьезность своего заболевания и, как правило, адекватно не контролируют диабет, либо не имеют доступа к лечению диабета, что приводит к развитию необратимых осложнений.

С каждым годом заболеваемость сахарным диабетом 1-го и 2-го типа в мире возрастает. Увеличение числа заболевших СД в России вызывает беспокойство - принимая во внимание тот факт, что каждый второй заболевший не подозревает о своей болезни до момента появления осложнений.

### **Что такое сахарный диабет?**

**Диабет** — это хроническое заболевание, которое возникает либо в случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточное количество инсулина, либо когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый инсулин.

**Инсулин** — это гормон, регулирующий уровень глюкозы в крови.

Распространенным следствием неконтролируемого диабета является гипергликемия - или повышенный уровень содержания глюкозы (сахара) в крови, - со временем приводящая к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервной системы и кровеносных сосудов.

Симптомы сахарного диабета могут возникнуть внезапно. При диабете 2 типа симптомы могут быть легкими, и может пройти много лет, прежде чем они станут заметными.

### **Типичные симптомы диабета:**

- сильная жажда;
- потребность в мочеиспускании чаще обычной;
- помутнение зрения;
- повышенная утомляемость;
- непреднамеренная потеря веса;
- долго незаживающие раны.

Со временем диабет может привести к поражению кровеносных сосудов сердца, глаз и почек, а также нервной системы. Люди, имеющие диабет, подвержены более высокому риску возникновения проблем со здоровьем, включая гипертонические кризы, инсульт и почечную недостаточность.

Диабет может привести к постоянной потере зрения из-за повреждения кровеносных сосудов глаз.

У многих людей, имеющих диабет, развиваются проблемы с ногами из-за повреждения нервов и плохого кровотока. В результате могут появиться язвы на стопах и может потребоваться ампутация.

### **Сахарный диабет 1 типа (СД1)**

Может развиваться в любом возрасте, но чаще всего встречается у детей и подростков. При сахарном диабете 1 типа организм вырабатывает очень мало инсулина или вообще не вырабатывает его. Для поддержания уровня глюкозы в крови под контролем требуется заместительная терапия – ежедневные инъекции инсулина.

### **Диабет 2-го типа**

Диабет 2-го типа влияет на то, как организм использует сахар (глюкозу) для получения энергии. При диабете этого типа организм не может эффективно использовать инсулин, что в отсутствии терапии может вести к высокому уровню сахара в крови.

Со временем диабет 2-го типа может вызвать серьезные осложнения, особенно со стороны нервной и сосудистой систем. Развитие диабета 2-го типа часто можно предотвратить.

К числу факторов, способствующих развитию диабета 2-го типа, относятся избыточный вес, недостаточная физическая нагрузка и генетические факторы. Для предотвращения наихудших последствий диабета 2-го типа важна ранняя диагностика. Лучший способ выявить диабет на ранней стадии - регулярно проходить осмотры у врача и делать анализы крови. Более 95% диабетиков – люди с диабетом 2-го типа.

### **Профилактика.**

#### **Сахарный диабет 1 типа.**

В настоящее время нет профилактики этого заболевания. Однако продолжаются научные работы, целью которых является снизить риск развития сахарного диабета 1 типа, особенно если в семье уже есть случаи болезни.

#### **Сахарный диабет 2 типа**

Так как в начале заболевания зачастую отсутствуют явные симптомы, то многие люди не знают, что у них уже есть сахарный диабет 2 типа, предиабет (предстадия сахарного диабета, которая может быть обратима) или они имеют высокий риск его развития.

Краеугольным камнем лечения сахарного диабета 2 типа является здоровый образ жизни, в том числе повышенная физическая активность и здоровое питание. При отсутствии данного базового подхода происходит постепенное прогрессирование заболевания, которое истощает резервные возможности. Это приводит к назначению лекарственных сахароснижающих препаратов (таблетированные и/или инъекционные формы), чтобы держать уровень глюкозы в крови под контролем.

Доказано, что усилия по изменению образа жизни могут снизить риск развития сахарного диабета 2 типа почти на 60%.

**Развитие сахарного диабета 2 типа можно предупредить если:**

- **Контролировать массу тела** - избегать избытка массы тела и ожирения. Снижение массы тела на 5-10% от исходного может значительно улучшить состояние здоровья..

- **Придерживаться принципов здорового рационального питания**

Правильное питание - одна из важнейших составляющих образа жизни, которая оказывает существенное влияние не только на общее самочувствие, но и здоровье человека в целом.

Соблюдение здорового сбалансированного питания - отличный способ контролировать свой вес и уровень сахара в крови и снизить риск развития сахарного диабета 2 типа.

- **Быть физически активным.** Регулярная физическая активность умеренной интенсивности (быстрая ходьба, плавание, велосипед, танцы) длительностью не менее 30 мин в большинство дней недели.

- **Физическая активность помогает:**

поддерживать здоровую массу тела

благоприятно влиять на уровень артериального давления

улучшать толерантность к глюкозе

повысить сердечно-сосудистую тренированность

понижить уровень влияния стресс;

избегать стресса и соблюдать режим дня (ложиться спать до 23:00).

- **Очень важен отказ от курения.**

Заведующий санитарно-эпидемиологическим отделом,

врач по общей гигиене

ФФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии

в Рязанской области в Старожиловском районе»

Багдамова К.С.