

14 ноября



Ежегодно 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы против диабета. Этот праздник появился в 1991 году, его ввела Международная диабетическая федерация и Всемирная организация здравоохранения. Праздник стал ответом на угрозу роста заболеваемости диабетом среди населения планеты и предназначен привлечь внимание жителей нашей планеты к болезни под названием **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**.

С каждым годом число людей страдающих от этого заболевания растет, поэтому стоит заранее задуматься о предотвращении развития этого заболевания. Всем давно известно, что заболевание легче предотвратить, чем лечить. Заболеть не сложно, а вот избавиться от недуга порой невозможно. Диабет не излечим. И если человек сам не может совладать с собой, чтобы не довести себя до болезни, то заболев, ему придётся изменить свой образ жизни подчинённый болезни.

Столетиями диагноз “диабет” был смертелен для пациента. Не существовало лекарств, способных помочь диабетикам, а без гормона, который обеспечивает усвоение глюкозы, организм не может долго функционировать. В 1922 году Фредерик Бантинг и Джон Маклеод наконец открыли инсулин, таким образом сохранив жизни миллионам людей. И хотя сахарный диабет и по сей день - неизлечим, благодаря инсулину люди научились держать эту болезнь под контролем. Признанием первого великого достижения XX века в области биохимии и медицины явилась Нобелевская премия, присужденная Бантингу и Маклеоду в 1923 году.

Сейчас на Земле примерно 382 млн. людей страдают диабетом. А к 2035 году ожидается, что число живущих с диабетом возрастёт до 592 млн. (это примерно один

человек из десяти), при этом ещё 316 млн. будут иметь высокий риск заболевания диабетом 2-го типа. Особенно угрожающей данная тенденция становится из-за того, что более половины всех заболевших обычно так и не узнают о своём диагнозе.

Эти факты и цифры подтверждают важность принятия срочных мер. Ведь в большинстве случаев сахарный диабет 2 типа можно предотвратить и его серьезных осложнений также можно избежать, всего лишь придерживаясь здорового образа жизни и среды, содействующей такому образу жизни.

Напоминаем ещё раз основные принципы здорового образа жизни – это:

**НАИБОЛЕЕ ОПАСНО ВЛИЯЮТ НА
ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА ВРЕДНЫЕ
ПРИВЫЧКИ :**

- ▣ Алкоголь
- ▣ Наркотики
- ▣ Курение



- отказ от вредных привычек;

**- повышение физической активности
(занятия любым видом спорта: ходьба, плавание,
бег, фитнес, активный отдых и тд.);**





- сбалансированное питание (т.е. многократный приём пищи в течение дня, маленькими порциями с преобладанием в рационе фруктов и овощей);

- соблюдение режима труда и отдыха (избегать переутомлений и стрессов, сон не менее 8 часов в сутки).

Давно избитые фразы, ничего нового и все их знают и понимают, но почему то не выполняют. А казалось бы, чего проще! Соблюдая эти простые правила, человек может избежать, не только диабета, но и многих других заболеваний: онкологии, алкоголизма, ожирения, артериальной гипертензии, проблем с опорно-двигательным аппаратом и т.д.



Ещё раз хотим напомнить Вам о том, что **САХАРНЫЙ ДИАБЕТ** серьёзное заболевание, которое опасно множеством грозных осложнений и меняет в корне качество жизни человека.

Классификация сахарного диабета.

1. Сахарный диабет 1 типа – инсулинозависимый (развивается в основном у детей с абсолютным дефицитом инсулина).
2. Сахарный диабет 2 типа – инсулиннезависимый (развивается у людей старше 40 лет с избыточной массой тела, с относительным дефицитом инсулина).

С сахарным диабетом 1 типа всё понятно без лишних слов, с этим заболеванием человеку приходится мириться всю свою жизнь. Такие люди, как правило, знают всё о своей болезни. Получая постоянно инсулин, они вынуждены соблюдать определённые правила питания и поведения каждый день.

А вот развитие сахарного диабета 2 типа в большинстве случаев можно предотвратить, если вовремя обратить внимание на своё здоровье, своё поведение, свой вес, изменить образ жизни и питание.

Ведь зачастую человек вдруг начинает чувствовать себя плохо, жалуясь на общую слабость, апатию, головную боль. И вроде бы всё как всегда, живу как жил, кушаю что люблю, всё как обычно и вдруг это необъяснимое недомогание, которое человек и связать то ни с чем не может, списывая это на усталость, смену погоды, давление, нервы, на что угодно, даже не догадываясь, что это симптомы повышенного сахара крови. И такое состояние может продолжаться достаточно длительное время. По мере нарастания сахара в крови самочувствие человека ухудшается. Может появиться головокружение, рвота, неутолимая жажда. Если вовремя не обратиться к врачу, это состояние может закончиться диабетической комой. И многие люди, особенно люди пожилого возраста, обращаются за медицинской помощью слишком поздно.

Признаки высокого сахара крови.

1. Повышенная утомляемость, сонливость, слабость;
2. Сухость во рту, сильная жажда (больные могут выпивать 3-5 литров и более жидкости в сутки);
3. Учащённое мочеиспускание (как днём, так и ночью);
4. Повышенный аппетит;
5. Потеря веса;
6. Кожный зуд, опрелости, плохо заживающие раны.

Если у человека есть факторы риска (лишний вес, ожирение, вредные привычки, малоподвижный образ жизни) и предрасположенность к данному заболеванию (наследственность), то этот человек в зоне риска по сахарному диабету.

Относитесь серьёзно к своему здоровью, будьте внимательны к себе и если Вы отмечаете у себя хоть какие – то признаки высокого сахара крови -

немедленно отправляйтесь к врачу!

Да, Вы можете сказать, что некоторые из перечисленных признаков могут быть симптомами других заболеваний. Верно, могут.

Поэтому, чтобы развеять свои сомнения, если таковые есть, нужно просто сдать анализ крови на сахар и убедиться в том, что всё в порядке. А если у Вас есть проблемы с весом и предрасположенность к данному заболеванию, нужно очень серьёзно следить за своим здоровьем и пытаться бороться с лишними килограммами, изменить свой образ жизни, обратиться за помощью к специалистам. Это может быть Ваш участковый терапевт, эндокринолог, диетолог, специалисты Центров здоровья.



ОГБУЗ «Кардымовская ЦРБ» кабинет медицинской профилактики 2016г.