Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Единый день здоровья

14 ноября 2018 года

Всемирный день борьбы против диабета

Всемирный день борьбы против диабета, учрежденный Международной федерацией диабета и Всемирной организацией здравоохранения, отмечается ежегодно 14 ноября, в день рождения Фредерика Бантинга, который вместе с Чарлзом Бестом сыграл решающую роль в открытии инсулина в 1922 году.

Целью этого дня является повышение глобальной осведомленности о диабете: о возрастающих показателях заболеваемости и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни во многих случаях.

Диабет — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.

При **диабете типа 1** (ранее известном как инсулинозависимый, юношеский или детский), для которого характерна недостаточная выработка инсулина. Причина этого типа диабета неизвестна, поэтому в настоящее время его нельзя предотвратить.

Диабет типа 2 (ранее именуемый инсулиннезависимым или взрослым) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Большинство больных диабетом страдают от диабета типа 2, что в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности.

До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

Гестационный диабет развивается во время беременности вследствие нарушения углеводного обмена. Женщины, имеющие такую форму диабета, имеют также повышенный риск осложнений во время беременности и родов, а также повышенный риск заболевания диабетом 2-го типа позднее в жизни.

Обратите внимание

По данным ВОЗ:

422 миллиона человек в мире страдают от диабета;

к 2030 году диабет станет 7-й причиной смерти во всем мире;

диабет является одной из основных причин слепоты, почечной недостаточности, инфарктов, инсультов и ампутаций нижних конечностей;

у взрослых людей с диабетом риск развития инфаркта и инсульта в 2-3 раза выше;

диабетом может быть обусловлено 2,6 % глобальных случаев слепоты;

диабет входит в число основных причин почечной недостаточности;

общий риск смерти среди людей с диабетом, как минимум, в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета

Профилактика диабета II типа

До 70 % 2 типа случаев диабета можно предотвратить или отсрочить путем ведения здорового образа жизни. Чтобы способствовать предупреждению диабета типа 2 и его осложнений необходимо:

добиться здорового веса тела и поддерживать его;

быть физически активным — по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности не менее 5-ти дней в неделю;

придерживаться здорового питания и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров. Основными правилами здорового питания для профилактики развития сахарного диабета, являются:

увеличение количества потребления овощей и фруктов;

регулярное потребление продуктов из цельного зерна;

расширение потребления моно- и полиненасыщенных жиров;

сокращение потребления трансжиров и насыщенных жиров;

сокращение потребления сладких газированных напитков.

Диабет можно лечить, а его осложнения предотвращать или отсрочивать с помощью диеты, физической активности, медикаментов и регулярной проверки и лечения осложнений.

К сведению

В Гродненской области:

на 01.01 2018 г. состояло на учете 33086 пациентов с заболеванием сахарный диабет, из них диабет 1 типа – у 1982, диабет 2 типа – у 30886, диабет других типов - у 218 пациентов;

взято на учет с первые установленным диагнозом – 2742 человека.

С 12 по 16 ноября 2018 года в УЗ «Гродненский областной эндокринологический диспансер» пройдет медико-просветительная акция «Всемирный день диабета 2018: семья и диабет»