



Этот день введен в 1991 году Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения и проводится под эгидой ООН в ответ на угрозу возрастания заболевания диабетом во всем мире.

Девиз Всемирного дня борьбы с сахарным диабетом в этом году: «**Объединимся, чтобы победить заболевание**».

Цель **Всемирного дня борьбы с сахарным диабетом** – просветить общественность о причинах, симптомах, осложнениях и лечении данного заболевания.

Тема Всемирного дня борьбы с диабетом 2020 и 2021 годов: **«Семья и диабет»**. Семьи должны играть ключевую роль в устраниении изменяемых факторов риска диабета 2-го типа и должны знать о принципах ведения здорового образа жизни.

Голландский диабетический фонд выбрал птицу — **колибри** символом надежды людей с диабетом на научные решения, которые смогут защитить их от болезни и осложнений. Птица — **колибри**, выбранная голландцами, стала **символом диабета**, сегодня в полёте над многими странами.

Всемирная организация здравоохранения – признала **сахарный диабет** неинфекционной эпидемией 21 века, благодаря стремительному расширению среди населения земного шара.

Количество больных диабетом составляет уже около **180 млн.** человек и каждые 10-15 лет удваивается. В России только официально зарегистрировано **2,5 млн человек, больных диабетом.**

Диабет - это хроническая болезнь, которая возникает в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Различают **сахарный диабет I типа** (инсулинов зависимый) и **сахарный диабет II типа** (инсулинов независимый).

Особенно в настоящее время отмечается катастрофический рост заболеваемости сахарным диабетом II типа, доля которого составляет более **85%.**

Сахарный диабет вызывает поражение сосудов сердца, мозга, конечностей, почек, сетчатки глаза, что приводит к развитию инфаркта миокарда, инсульта, гангрины, слепоты.

Причины возникновения сахарного диабета:

Основной причиной **сахарного диабета 1 типа** является аутоиммунный процесс, вызванный сбоем иммунной системы, при котором в организме вырабатываются антитела против клеток поджелудочной железы, разрушающих их.

Основными факторами провоцирующими развитие **диабета 2 типа** являются:

- **Ожирение** (при наличии 1 степени ожирения риск развития сахарного диабета увеличивается в 2 раза, при 2 степени в 5 раз, при 3 степени более чем в 10 раз). Развитие заболевания часто связано с абдоминальной формой ожирения – когда жир распределяется в области живота;
- **Наследственная предрасположенность** (при наличии сахарного диабета у родителей или ближайших родственников риск развития заболевания возрастает в 2-6 раз).

Общие признаки наличия сахарного диабета:

- ⑩ Повышенная жажда и учащенное мочеиспускание в ночные часы;
- ⑩ Сухость кожных покровов;
- ⑩ Постоянное чувство голода, необъяснимое снижение (повышение) массы тела;
- ⑩ Судороги икроножных мышц, покалывание и онемение в конечностях;

- ⑩ Нарушение зрения;
- ⑩ Зуд кожи и слизистых половых органов;
- ⑩ Слабость, утомляемость, хроническая усталость;
- ⑩ Плохое заживление ран.

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочки диабета второго типа. Чтобы способствовать предупреждению диабета второго типа и его осложнений необходимо следующее:

- ⑩ Поддерживать оптимальный вес тела;
- ⑩ Быть физически активным (30 минут упражнений пять раз в неделю плюс здоровая диета могут снизить риск заболевания диабетом на 58%);
- ⑩ Придерживаться здорового питания и уменьшать потребление легкоусвояемых углеводов (сахара и др.) и насыщенных (животных) жиров;
- ⑩ Воздерживаться от употребления табака;
- ⑩ Ежегодно контролировать уровень глюкозы крови (более 6,1 ммоль/л натощак - повод обратиться к врачу);
- ⑩ Соблюдать рекомендации врача.

И хотя сахарный диабет и по сей день неизлечим, благодаря инсулину люди научились держать эту болезнь под контролем. А успехи ученых в области диабетологии последних лет позволяют оптимистически смотреть на решение проблем, вызываемых диабетом.

И все же сахарный диабет – не приговор, а лишь диагноз одного из заболеваний. Ведя здоровый образ жизни, больные долгие годы могут поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы.

Признаки сахарного диабета

- частое мочеиспускание
- усиление жажды, сухость во рту
- ощущение голода
- постоянная усталость, слабость, головокружение
- нечеткость зрения
- медленное заживление порезов и ран
- покалывание, онемение или боль в руках или ногах
- зуд кожи и половых органов
- вес (сначала большой, в последующем уменьшение его за счет нарушения усвоения пищи, в особенности углеводов)





5.5

4.8 16:58

Что такое диабет?

Сахарный диабет – это хроническое заболевание, основным признаком которого является повышение уровня глюкозы (сахара) в крови (гипергликемия).

Название болезни – «ДИАБЕТ» – произошло от греческого «диабайо» – течь, вытекать.

Норма: глюкоза в крови натощак 3.3 - 5.5 ммоль/л; (до 6,0 ммоль/л при взятии крови из вены), через 2 часа после еды – до 7,8 ммоль/л.



ПРЕДУПРЕДИ
РАЗВИТИЕ
САХАРНОГО

ДИАБЕТА

2 ТИПА



Ешь здоровую пищу



Будь физически активным



Избегай набора лишнего веса



При необходимости контролируй
уровень глюкозы в крови



Соблюдай медицинские
назначения