



Единый день здоровья

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



14 ноября
2019 года

Всемирный день борьбы против диабета

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

число людей с диабетом в настоящее время составляет 422 млн. человек (это примерно 8 % населения), по прогнозам, к 2025 году количество заболевших увеличится до 550 млн.;

почти половина больных диабетом – люди 40-59 лет;

каждые 10 секунд в мире становится на 2 больных сахарным диабетом больше (это 7 млн. в год);

каждые 10 секунд 1 человек умирает от осложнений диабета (это 4 млн. в год);

диабет занимает 3 место среди болезней, которые становятся причинами летального исхода;

диабет увеличивает смертность населения в 2-3 раза и сокращает продолжительность жизни;

почти половина всех случаев смерти от сахарного диабета наступает по причине развития осложнений

Ежегодно 14 ноября проходит Всемирный день борьбы с диабетом, который был введен в 1991 году Международной федерацией и Всемирной организацией здравоохранения в ответ на угрозу возрастания заболевания диабетом во всем мире.

Сахарный диабет является серьезной медико-социальной проблемой XXI века, важность которой подчеркивает принятие Генеральной Ассамблеей ООН в декабре 2006 года декларации по сахарному диабету, в которой высказывается озабоченность в отношении роста заболеваемости сахарным диабетом в мире – неинфекционного заболевания, носящего характер эпидемии.

Целью Всемирного дня борьбы с диабетом – повышение осведомленности о том, как можно предотвратить развитие болезни.

В 2019 году этот день будет проходить под девизом «**Время действовать!**». Тема выбрана неслучайно: одна из причин роста заболеваемости

сахарным диабетом – кардинальное изменение образа жизни современного человека.

Сахарный диабет – хроническое заболевание, развивающееся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или, когда организм не может эффективно использовать



вырабатываемый им инсулин (гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови). Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания сахара в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровенос-

ных сосудов.

При **диабете 1 типа** (инсулинозависимом, юношеском или детском), для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина.

Диабет 2 типа (инсулиннезависимый или взрослый) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом, что в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности.

Заболевание может развиваться незаметно на протяжении многих лет, не вызывая никаких признаков и беспокойства. По этой причине болезнь приводит к серьезным осложнениям, разрушительно действуя на сердечно-сосудистую систему, печень, почки и другие внутренние органы, приводя к инвалидности.

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

К сведению:

В Республике Беларусь:

число больных сахарным диабетом за последнее десятилетие увеличилось более чем в два раза;

количество пациентов с данным диагнозом превышает 335 тыс.;

рост заболеваемости происходит за счет диабета 2 типа, доля которого составляет более 94 % всех случаев;

насчитывается чуть более 18 тыс. пациентов, имеющих диабет 1 типа, среди них около 2,3 тыс. детей

Профилактика сахарного диабета

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочки диабета 2-го типа. Чтобы способствовать этому необходимо следующее:

добиться здорового веса тела и поддерживать его;

быть физически активным – по меньшей мере, 30 минут регуляр-

ной активности умеренной интенсивности;

придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;

воздерживаться от употребления табака.

Здоровый образ жизни для людей с сахарным диабетом является одним из ключевых моментов полноценного взаимодействия

с окружающим миром. Придерживаясь определенных правил можно в значительной мере улучшить качество жизни: речь не идет об отказе от вкусной пищи и наличии изнурительных физических нагрузок, скорее – об умеренности во всем. Образ жизни людей с сахарным диабетом – это здоровый образ жизни, которого в идеале должен придерживаться каждый человек.