



Единый день здоровья

14 ноября
2024 года

Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья



Всемирный день борьбы с диабетом

Обратите внимание:

По данным ВОЗ:

Сахарный диабет входит в тройку заболеваний, чаще других приводящих к смерти;

диабет является одной из ведущих причин слепоты, почечной недостаточности, сердечных приступов, инсульта и ампутации нижних конечностей;

здоровое питание, регулярная физическая активность, поддержание нормальной массы тела и отказ от табакокурения позволяют предотвратить или отсрочить возникновение диабета 2-го типа;

диабет поддается лечению, а диета, физическая активность, медикаментозное лечение, регулярный контроль и лечение осложнений помогают предупредить или задержать наступление его последствий.

К сведению:

В Республике Беларусь:

на 01.01.2024 под медицинским наблюдением находилось 379510 пациентов с сахарным диабетом, из них 19252 с сахарным диабетом 1 типа, 356396 – с сахарным диабетом 2 типа;

ежегодный прирост числа пациентов с сахарным диабетом составляет 5-8 %.

за последние 20 лет количество пациентов с диагнозом сахарный диабет увеличилось в 3 раза. При этом предполагается, что каждый 2-ой пациент не выявлен.

Сахарный диабет – группа заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ. Это хроническое заболевание, которое возникает в случае, 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, образуется в поджелудочной железе. Он отвечает за поддержание нормального уровня глюкозы в крови, обеспечивая ее поступление в клетки тканей для их питания. Без инсулина уровень сахара в крови повышается до опасного уровня.

Сахарный диабет может быть первого и второго типа.

Сахарный диабет первого типа (инсулинозависимый) – заболевание, которое приводит к поражению клеток поджелудочной железы,

вследствие чего развивается абсолютная недостаточность инсулина. Люди с таким заболеванием не могут усваивать углеводы. В результате у них значительно повышается концентрация глюкозы в крови. Чтобы снизить уровень сахара в крови, люди с диабетом первого типа на протяжении всей жизни вынуждены делать инъекции инсулина.

Сахарный диабет 2 типа (инсулинорезистентный) хроническое заболевание, при котором организм не может эффективно использовать инсулин, который в достаточном количестве вырабатывается клетками поджелудочной железы.

Провоцировать развитие сахарного диабета второго типа могут: неправильный

пищевой рацион, переедание, малоподвижный образ жизни, гипертоническая болезнь, злоупотребление алкоголем, возрастные изменения, ожирение, неконтролируемый прием медикаментов.

Сахарный диабет сопровождается следующими **симптомами**: онемение конечностей, ухудшение зрения, частые приступы голода, постоянное ощущение жажды, учащенное мочеиспускание, усиленное потоотделение, повышенная утомляемость, мышечная слабость, долгое заживление ран, кожный зуд.



Профилактика сахарного диабета

Предотвратить развитие сахарного диабета поможет:

Правильное питание. Уменьшайте потребление углеводов, чтобы не перегружать поджелудочную железу, уменьшайте количество потребляемых ежедневно калорий. Сведите к минимуму или вовсе исключите из рациона легкоусвояемые углеводы: сахар и продукты его содержащие. Основой питания должны стать сложные углеводы и еда, включающая растительные волокна. Предпочтение отдавайте птице, рыбе, овощам. Ограничьте по-

требление макаронных и мучных изделий, пряных, острых и копченых блюд. Жареную еду замените отварной, запеченной или тушеной.

Физические нагрузки благотворно влияют на обменные процессы, усиливая расщепление жиров, улучшая состав крови, существенно снижая массу тела. Регулярно ходите пешком, катайтесь на велосипеде, занимайтесь танцами, плаванием, будьте физически активны.

Отказ от вредных привычек. Курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний,

возникновение рака легкого и осложнений при сахарном диабете. Алкоголь вреден в любых количествах, к тому же содержание углеводов в разных напитках бывает достаточно большое.

Душевное равновесие. Поскольку регулярные стрессы являются одной из причин развития сахарного диабета, его профилактика включает контроль за эмоциональным состоянием. Избегайте стрессовых ситуаций.

Регулярное прохождение диспансеризации и контроль уровня глюкозы в крови. Обследоваться один раз в год будет вполне достаточно.