

## 14 ноября – День борьбы с сахарным диабетом.

Сахарный диабет, по определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), признан неинфекционной эпидемией XXI века, благодаря своему стремительному распространению среди населения земного шара. Сахарный диабет входит в тройку заболеваний (сердечно-сосудистые заболевания, онкология и сахарный диабет), часто приводящих к инвалидизации населения и смертности.

Согласно оценкам ВОЗ и Международной Федерации Диабета, на сегодняшний день общее число пациентов с диагнозом сахарный диабет в мире составляет более 347 млн. человек, по прогнозам экспертов, к 2030 году эта цифра составит более 600 млн. человек. Около 50% всех больных диабетом приходится на наиболее активный трудоспособный возраст 40-59 лет, при этом заболевание распространяется в первую очередь среди городских жителей. Каждый год количество больных увеличивается на 5-8%, а каждые 12-15 лет удваивается. По данным региональной статистики, на середину 2016 года в области зарегистрировано более 26,5 тысяч взрослых больных диабетом, 198 детей (в 2010 году было немногим больше 19 тысяч больных взрослых). Сейчас, по оценке ведущих специалистов-эндокринологов России и независимых экспертов ВОЗ, фактическая распространённость сахарного диабета выше регистрируемой в 2-3 раза. Причина этого в том, что болезнь может длительно протекать без каких-либо проявлений и выявляется случайно во время профилактических осмотров.

Сахарным диабетом может заболеть каждый, независимо от того, где он живёт – на Востоке или на Западе, богат он или беден. Сахарный диабет является хронической, крайне «дорогой» болезнью, связанной с рядом возникающих осложнений и представляющей серьёзную угрозу самому больному, семьям, странам и миру в целом, что свидетельствует об острейшей социальной значимости данного заболевания. Особенностью этого заболевания является большое количество осложнений, таких, как раннее прогрессирование атеросклероза, поражение кровеносных сосудов, питающих почки, нижние конечности и глазные яблоки, поражение нервов.

Сахарный диабет характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжаться всю жизнь. Отчётливо прослеживается наследственная предрасположенность, однако реализация этого риска зависит от действия множества факторов, среди которых лидируют ожирение, гиподинамия и хронический стресс. Различают **сахарный диабет I типа (инсулинозависимый)** и **сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый)**. На долю диабета II типа приходится 85-97% случаев. Он развивается чаще всего в зрелом возрасте, после 40-45 лет, в то время как диабет I типа регистрируется преимущественно у молодых людей. В последнее время сахарный диабет стал регистрироваться среди детей и подростков все в больших масштабах, и в некоторых частях мира сахарный диабет 2 типа стал основным типом диабета среди детей.

Наиболее эффективной мерой в профилактике сахарного диабета II типа является изменение образа жизни, включая диетотерапию и адекватную физическую нагрузку, способствующие снижению массы тела, уменьшению степени выраженности инсулиновой устойчивости и улучшению функциональной активности поджелудочной железы.

Профилактика осложнений в состоянии здоровья способствует сохранению качества жизни.

Помните, всегда есть выбор - быть или не быть здоровее. Никто не заставит вас правильно питаться. Вы сами принимаете решение. Ответственность за ваше здоровье в ваших руках и руках ваших близких. Если у вас есть проблемы, связанные с диабетом, обратитесь за медицинской помощью в лечебную организацию по месту жительства, где работают «школы сахарного диабета». Там вы получите консультацию, а при необходимости будет определен план лечения заболевания. Необходимо ваше желание жить полноценной жизнью с этим заболеванием, а не опустить руки и плыть по течению. Выбор за вами. Соблюдение всех рекомендаций врачей и здоровый образ жизни

способствуют увеличению продолжительности и качества жизни больных с сахарным диабетом.