

Всемирный день борьбы с диабетом

отмечается ежегодно 14 ноября

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. Это приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови (гипергликемии).

По данным ВОЗ, сахарный диабет увеличивает смертность населения в 2-3 раза и сокращает продолжительность жизни.

Долгие века люди не знали средства для борьбы с этой болезнью, и диагноз «сахарный диабет» не оставлял пациенту никакой надежды не только на выздоровление, но и на жизнь: без инсулина — этого гормона, обеспечивающего усвоение тканями глюкозы, больной организм существовать не может и обречен на медленное угасание. **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.

Ведь сегодня сахарный диабет так же, как атеросклероз и рак, входит в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидности и смерти людей. Он характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжается всю жизнь. Различают сахарный диабет I типа (инсулинозависимый) и сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый).

Для профилактики сахарного диабета эффективны простые меры по поддержанию здорового образа жизни и правильного питания:

- соблюдать рациональное (натуральное), полноценное питание (исключить продукты, содержащие большое количество сахара, соли, жира, искусственные добавки, консервации);
- следить за весом;
- вести активный образ жизни (заниматься физкультурой, спортом или ходьбой не менее 30 минут в день либо 3 км),
- отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;
- контролировать своё артериальное давление,
- контролировать уровень общего холестерина и сахара;
- избегать стрессовых ситуаций и соблюдать режим сна и отдыха;
- проходить 1 раз в год диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр.

14
ноября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

— это заболевание, характеризующееся повышением уровня сахара крови вследствие дефицита инсулина

Диабет 1-го и 2-го типов — ЭТО ДВЕ РАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ

1-й тип

АБСОЛЮТНЫЙ ДЕФИЦИТ собственного **ИНСУЛИНА** в организме

2-й тип

НЕЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ собственного **ИНСУЛИНА** в организме

Второй тип встречается гораздо чаще,

в **90%** случаев



Диабетом страдает: **422 000 000** ЧЕЛОВЕК ВО ВСЕМ МИРЕ

СИМПТОМЫ:



2-й тип может протекать бессимптомно

Осложнения диабета могут включать:

- Инсульт
- Нарушения зрения вплоть до слепоты
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Хроническую почечную недостаточность
- Переломы и хрупкость костей
- Ишемию нижних конечностей
- Развитие гангрены



ВЫ МОЖЕТЕ ВОВРЕМЯ ВЫЯВИТЬ ДИАБЕТ, СДАВ КРОВЬ НА АНАЛИЗ В БОЛЬНИЦЕ

14 НОЯБРЯ

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



У детей
3,33-5,55
ммоль /л

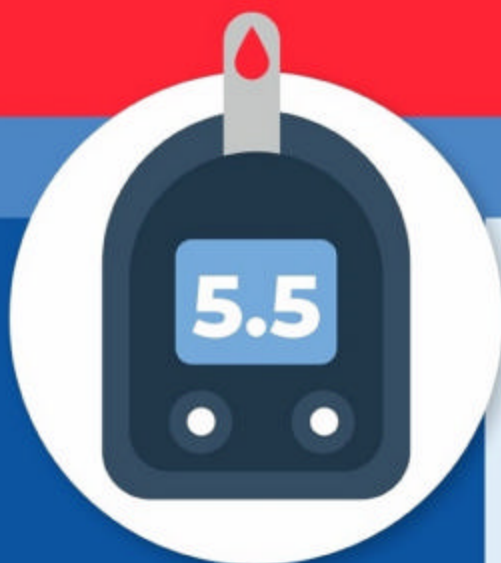


У взрослых
3,89-5,83
ммоль /л

НОРМА ГЛЮКОЗЫ

3.3-5.5 ммоль /л - это норма сахара в крови.

Выше 6 ммоль/л - это преддиабет, нарушение толерантности в глюкозе.



У людей старше 60 лет
6,38
ммоль /л



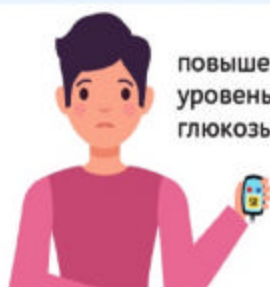
У беременных женщин
3,3-6,6
ммоль /л

ДИАБЕТ

Факторы риска

- наследственность
- неактивный образ жизни
- неправильное питание
- избыточный вес

Признаки диабета



Профилактика



СПОРТ



РЕЖИМ ПРИЕМА ПИЩИ



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



КОНТРОЛЬ ГЛЮКОЗЫ

Питание



Овощи
Фрукты
Нежирное мясо
Молоко
Хлеб
Птица
Рыба



Сахар
Переработанное мясо
Рафинированные продукты
Острое
Соленое
Жареное

