



**С 14 ноября по 22 ноября
проходит городской
декадник
на тему: «Сахарный диабет
– формула жизни».
14 ноября – Всемирный
день борьбы с диабетом**

С 1991 года 14 ноября - дата Всемирного дня борьбы с диабетом официально закреплена в Международном календаре ООН и была выбрана в честь дня рождения Фредерика Бантинга, открывшего инсулин совместно с Чарльзом Бестом в 1921 году.

Цель Всемирного дня борьбы с диабетом – повысить информированность всех слоев населения о симптомах болезни, о возможных осложнениях и необходимости прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров.

Число людей, страдающих диабетом, с 1980 года увеличилось почти в четыре раза. Распространенность этого заболевания растет во всем мире.

Сегодня в мире с диабетом живет 1 из 11 человек. При этом каждый второй заболевший не знает о своем диагнозе. Обычно сами люди не обращают внимания на тревожные сигналы, поэтому очень многое зависит от наблюдательности их близких.

Проявления болезни:

- Ухудшение зрения.
- Постоянная жажда.
- Частое мочеиспускание.
- Чувство голода, которое не проходит даже после приема пищи.
- Онемение в руках и ногах.
- Длительное заживление повреждений на коже, даже небольших.
- Усталость без причины.

Длительное повышение уровня глюкозы в крови приводит к тому, что сахар начинает образовывать биохимические соединения с белками эндотелия сосудов. Из-за этого нарушается кровоснабжение тканей на уровне микроциркуляции – самых мелких капилляров в конечностях, головном мозге, сетчатке глаз, почек.

Термин «сахарный диабет» означает нарушение обмена веществ множественной этиологии, для которого характерна хроническая гипергликемия с нарушениями метаболизма углеводов, жиров и белков в результате нарушений секреции инсулина и/или действия инсулина.

Существует три основных формы диабета: 1 типа, 2 типа и гестационный диабет. Причина диабета 1 типа неизвестна, и лицам с таким диабетом требуется ежедневно вводить инсулин, чтобы выжить. У большинства больных диабетом в мире — диабет 2 типа, который является в значительной мере результатом избыточного веса и отсутствия физической активности. Прежде диабет 2 типа наблюдался только у взрослых, но сегодня он все чаще встречается у детей и молодых людей.

Гестационный диабет является временным нарушением при беременности и чреват долгосрочным риском возникновения диабета 2 типа. При этом содержание сахара в крови превышает норму, но все же ниже показателей, при которых диагностируется диабет.

Все типы диабета могут привести к осложнениям во многих органах и создать повышенный риск преждевременной смерти.

Во многих случаях развитие диабета и связанных с ним осложнений, можно предотвратить за счет здорового питания, регулярной физической активности, поддержания нормальной массы тела и отказа от употребления табака.

По данным Всемирной организации здравоохранения, по уровню смертности от диабета ситуация в России складывается лучше, чем у многих стран мира. Тем не менее, динамика не радует.

По оценке специалистов, за последние 18 лет число больных сахарным диабетом в стране выросло на 2,5 миллиона. Это чуть больше, чем в два раза. При этом каждый пятый житель России имеет либо предиабет, либо ожирение — это приблизительно 30 миллионов человек. Каждый 20-й житель нашей страны уже имеет сахарный диабет второго типа. По данным статистики, ежедневно умирает около 240 больных сахарным диабетом. Ежедневно еще 420 человек пополняют ряды больных этой болезнью. При этом почти половина из них — 46,6% — это пациенты младше 60 лет, то есть люди трудоспособного возраста, что создает еще один аспект проблемы заболевания, как угрозы для национальной безопасности и экономики.

Решающим фактором, определяющим качество жизни больных сахарным диабетом, является раннее выявление заболевания.

Профилактика сахарного диабета памятка для населения

Что такое сахарный диабет?



Сахарный диабет — группа эндокринных заболеваний, характеризующаяся высоким содержанием сахара в крови вследствие относительного или абсолютного недостатка гормона инсулина или нарушения его взаимодействия с клетками организма. Инсулин — это гормон поджелудочной железы, регулирующий обмен веществ, прежде всего углеводов (сахаров), но также жиров и белков.

Ключевым углеводом крови и всего организма в целом является глюкоза. Ей принадлежит исключительная роль в обмене веществ: она является основным и универсальным источником энергии для всего организма.

Однако для переработки глюкозы почти всем тканям и органам требуется инсулин. При недостаточности инсулина (сахарный диабет 1-го типа) или нарушении механизма взаимодействия инсулина с клетками организма (сахарный диабет 2-го типа) глюкоза накапливается в крови в больших количествах (гипергликемия), а клетки организма (за исключением инсулиннезависимых органов) лишаются основного источника энергии.

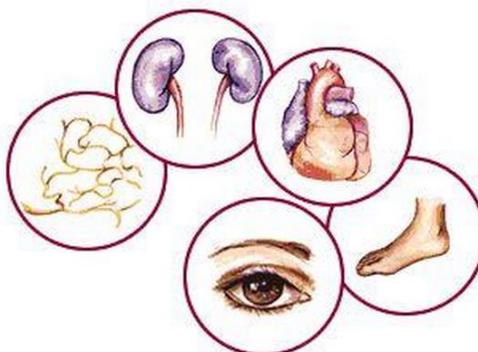
Симптомы сахарного диабета

- ✚ жажда (больные могут выпивать 3-5 л и более жидкости в сутки)
- ✚ учащенное мочеиспускание (как днем, так и ночью)
- ✚ сухость во рту
- ✚ общая и мышечная слабость
- ✚ повышенный аппетит
- ✚ зуд кожи (особенно в области гениталий у женщин)
- ✚ сонливость
- ✚ повышенная утомляемость
- ✚ плохо заживающие раны
- ✚ резкое похудание у больных с сахарным диабетом 1 типа
- ✚ ожирение у больных с сахарным диабетом 2 типа



Осложнения сахарного диабета?

- ✚ сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз сосудов, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда);
- ✚ атеросклероз периферических артерий, в том числе артерий нижних конечностей;
- ✚ микроангиопатия (поражение мелких сосудов) нижних конечностей;
- ✚ диабетическая ретинопатия (снижение зрения);
- ✚ нейропатия (снижение чувствительности, сухость и шелушение кожных покровов, боли и судороги



в конечностях);

- ✚ нефропатия (выделение с мочой белка, нарушение функций почек);
- ✚ диабетическая стопа — заболевание стоп (язвы, гнойно-некротические процессы) на фоне поражения периферических нервов, сосудов, кожи, мягких тканей;
- ✚ различные инфекционные осложнения (частые гнойничковые поражения кожи, грибки ногтей и т.д.);
- ✚ комы (диабетическая, гиперосмолярная, гипогликемическая).

Факторы риска сахарного диабета

- ✚ Наследственность
- ✚ Пассивный образ жизни
- ✚ Плохое питание
- ✚ Избыточный вес

Профилактика сахарного диабета

Поскольку диабет не излечивается, очень важно все время самому контролировать заболевание. Лучший способ достижения этого – как можно больше узнать о диабете. Это поможет Вам правильно оказывать помощь своему организму.

Поддерживать диабет в хорошем состоянии вам помогут:

- ✚ Своевременное выявление и контроль факторов риска СД
- ✚ Регулярный самоконтроль уровня сахара в крови
- ✚ Регулярные посещения специалистов, оказывающих помощь при диабете
- ✚ Режим питания
- ✚ Физическая нагрузка
- ✚ Лекарственные препараты, назначенные врачом

Но самым достоверным ответом на вопрос «Как узнать, есть ли сахарный диабет у меня?» или предрасположенность к данному заболеванию - это сдать на анализ кровь и мочу. Исследования смогут выявить повышение содержания в крови глюкозы, в моче - ацетона и глюкозы.

С целью определения уровня сахара в крови и моче, приглашаем население на всеобщую диспансеризацию.

Берегите здоровье!