



**С 14 ноября по 23 ноября  
проходит городской  
декадник  
на тему: «Борьба с лишним  
весом».  
14 ноября – Всемирный  
день диабета**

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 ожирения памятка для населения**

**Ожирение** – заболевание, которое характеризуется излишним накоплением жира в организме, приводящего к увеличению массы тела. В большинстве случаев, ожирение развивается из-за избыточного потребления пищи (90% случаев), пониженного расхода энергии (малоподвижного образа жизни) и нарушения обмена веществ.

Ожирением является увеличение массы тела на 20% и более от нормы, за счет роста жировой ткани. Данное заболевание доставляет не только психофизический дискомфорт, но также вызывает заболевания позвоночника, суставов, сексуальные и другие расстройства. Ожирение повышает риск развития таких опасных для жизни человека заболеваний, как — атеросклероз, гипертония, сахарный диабет, инсульт, инфаркт миокарда, заболевания почек и печени. Кроме того, ожирение способно привести человека к инвалидизации. Такие болезни, как грипп, ОРВИ, пневмония и многие другие заболевания, у пациентов с ожирением протекают тяжелее и продолжительнее, часто с рядом осложнений.

**Развитию ожирения способствуют:** частое переедание; неправильное питание (прием пищи на ночь, избыточное потребление углеводов, жиров, соли, газировок, алкоголя и других малополезных и вредных продуктов питания); малоактивный образ жизни (например, сидячая работа); наследственная предрасположенность; болезни нервной системы (повреждение области мозга, которая отвечает за пищевое поведение); болезни эндокринных желез (опухоли, гипотиреоз, гипогонадизм); прием некоторых лекарственных препаратов (гормонов, антидепрессантов и др.); бессонница, стресс; физиологические состояния (беременность, лактация, климакс).

Степень ожирения определяется индексом массы тела. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле: масса тела (кг) / рост (м) в квадрате. **Нормой считается ИМТ = 18,5-25 кг/м<sup>2</sup>. Различают следующие степени ожирения.**

**Предожирение.** Данная степень характеризуется наличием 25-29,9% лишнего веса по сравнению с нормой. Считается начальной формой, основные симптомы ожирения отсутствуют. Хорошо поддается коррекции путем соблюдения правильного питания и выполнения физических упражнений.

**Ожирение 1 степени.** Характеризуется наличием 30-34,9% лишнего веса. Внешне данная степень уже более выражена. Расценивается, зачастую, не как болезнь, а как косметический дефект. Начинают появляться первые признаки ожирения – отеки,

повышенная потливость, одышка и др. Это та стадия, на которой необходимо начинать принимать меры по борьбе с лишним весом.

**Ожирение 2 степени.** Наличие 35-39,9 % лишнего веса. Данная степень уже выражена еще более явно – видны значительные жировые отложения. Возникают симптомы ожирения, снижается работоспособность и двигательная активность. При данной степени



срочно начинайте бороться с лишним весом, т.к. она может быстро перерасти в 3 степень ожирения.

**Ожирение 3 степени.** Характеризуется наличием 40% и более лишнего веса. Эту степень очень легко определить по внешнему виду. На данной стадии проявляются практически все симптомы ожирения: одышка, даже в спокойном состоянии, отеки ног,

головные боли, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы и др. Человеку становится трудно себя обслужить. Необходимо срочно обратиться к специалистам (эндокринологу и диетологу) и начать лечение!

### **Профилактика ожирения**

*Что бы всегда оставаться в хорошей форме, иметь нормальный вес, необходимо придерживаться некоторых правил профилактики ожирения: правильно питаться; устраивать разгрузочные дни; вести активный образ жизни; отказаться от вредных привычек.*

Необходимо ограничить употребление жирного, сладкого и мучного. В рационе нужно сделать акцент на употребление фруктов, овощей, витаминов и минералов. Режим питания, при такой диете — дробный, маленькими порциями с легкими перекусами между основными приемами пищи. Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 3-4 часа до сна. Если снижение веса, на какой-то стадии правильной диеты, останавливается, то можно устраивать 1 раз в неделю разгрузочный день, но только после консультации с врачом. Важно! Для назначения правильной диеты следует обратиться к диетологу! Не рекомендуется применять голодание и неправильные диеты, так как это в дальнейшем может не только усугубить процесс лечения ожирения, но и нанести урон здоровью!

Физическая нагрузка не подразумевает обязательный поход в спортзал, хотя, если позволяет здоровье, то лучше так и сделать. Необходимо начать с малого — делать ежедневную утреннюю зарядку, ходить гулять на свежем воздухе, плавать, кататься на велосипеде, поиграть в волейбол, футбол или бадминтон. Нагрузки не должны быть чрезмерными, длительность и интенсивность необходимо увеличивать постепенно.

Для снижения веса необходимо соблюдать следующие рекомендации: каждое утро натощак выпивать 1 стакан теплой воды; заменить черный чай зеленым; пить свежевыжатые фруктовые и овощные соки; есть свежие фрукты, овощи и зелень (не менее 500 г ежедневно); не употреблять в пищу свежий хлеб — заменить его на вчерашний хлеб, а лучше на сухари; блюда при готовке лучше варить, тушить или запекать (важно исключить жареное); раз в неделю устраивать разгрузочный день; заниматься спортом.



***Соблюдение таких простых рекомендаций поможет сохранять свой вес в норме, быть здоровыми и активными.***