



**С 11 ноября по 20 ноября
проходит городской декада
на тему: «Профилактика диабета».
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.

О диабете и его лечении

В нашем организме существует гормон инсулин, отвечающий за сохранение нормального уровня сахара в крови и обеспечивающий клетки энергией, тем самым формируя стабильную работу всего организма. Если вырабатывается недостаточно инсулина, уровень глюкозы зашкаливает, нарушается процесс расщепления углеводов и их преобразования в энергию.

Клеткам начинает не хватать пищи, они пытаются добыть ее из здоровых органов, чем наносят непоправимый урон здоровью. Именно сильно повышенный уровень сахара в крови считается основным показателем такого заболевания, как сахарный диабет. Он приводит в последствии к серьезным осложнениям: нарушение работы почек, судороги, поражение сетчатки глаза, сбой в работе сердца и сосудов.

Постепенно организм попросту разрушается. Однако в современном мире данный диагноз – не приговор. Для лечения заболевания используют искусственный инсулин. Конечно, он полноценно не заменит естественный гормон, однако значительно улучшит состояние человека и тем самым увеличит продолжительность жизни. Так же существует разновидность диабета, для лечения которого достаточно ведения здорового образа жизни, физической активности, соблюдения определенной диеты.

Каждый второй человек чаще всего не знает о своем заболевании. Поэтому очень важна осведомленность людей о признаках, симптомах и факторах риска для предотвращения осложнений диабета и обнаружения его на ранней стадии.

Для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью необходимо:

- не допускать избыточного веса;
- заниматься физкультурой;
- отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;
- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;
- не реже 1 раза в месяц проходить осмотр эндокринолога, не реже 1 раза в год – полный медицинский осмотр;
- не подвергать себя стрессам;
- принимать лекарственные препараты строго по назначению врача;
- соблюдать лечебную диету.

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.

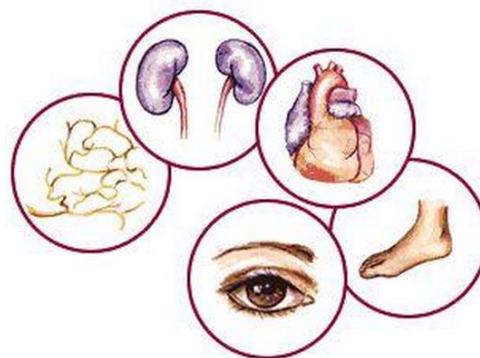
Однако для переработки глюкозы почти всем тканям и органам требуется инсулин. При недостаточности инсулина (сахарный диабет 1-го типа) или нарушении механизма взаимодействия инсулина с клетками организма (сахарный диабет 2-го типа) глюкоза накапливается в крови в больших количествах (гипергликемия), 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!