

## 14 ноября Всемирный день борьбы с диабетом

Каждый год 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с диабетом, учрежденный ВОЗ и Международной диабетической федерацией.

Ежегодно 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с диабетом. Памятная дата ООН была установлена в 1991 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и Международной диабетической федерацией.

Дата была выбрана не случайно: в этот день родился канадский врач и физиолог Фредерик Бантинг (1891—1941), открывший в 1922 году совместно с Чарльзом Бестом инсулин — лекарство, которое спасает жизнь людям, больным диабетом. За это открытие ученые в 1923 году получили Нобелевскую премию.

Диабет — серьезное хроническое заболевание, которое развивается, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать выработанный им инсулин. Известно два типа сахарного диабета. Диабетом I типа — инсулинозависимым — в основном страдают молодые люди в возрасте до 30 лет. У больных диабетом II типа — инсулинонезависимым — организм не может эффективно использовать инсулин, что при отсутствии терапии приводит к высокому уровню сахара в крови.

На сегодняшний день диабет диагностирован у 230—347 миллионов человек на планете (около 6% взрослого населения земного шара). И цифра эта растет. По оценкам ученых, число людей с таким диагнозом к 2025 году может составить 550 миллионов человек.

В Федеральном регистре сахарного диабета в России зарегистрировано более 4 миллионов страдающих этим заболеванием.

**И хотя сахарный диабет и по сей день неизлечим, благодаря инсулину люди научились держать эту болезнь под контролем.**

Различают сахарный диабет I типа (инсулинозависимый) и сахарный диабет II типа (инсулиннезависимый). Особенно катастрофический рост заболеваемости связан с сахарным диабетом II типа, доля которого составляет более 85% всех случаев, и который в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности. Кстати, для его профилактики эффективны простые меры по поддержанию здорового образа жизни и правильного питания.

Поэтому так важно проведение массовых скрининговых обследований, в том числе диспансеризации населения и профилактических осмотров, направленных на раннее выявление факторов риска развития СД 2 типа. Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания СД 2 типа. **Чтобы способствовать предупреждению СД 2 типа и его осложнений необходимо следующее:**

- добиться здорового веса тела и поддерживать его;
- быть физически активным – по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение дня;
- для контролирования веса необходима дополнительная активность;
- придерживаться здорового питания и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;
- воздерживаться от употребления табака – курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Ранняя диагностика и лечение являются ключевыми для предотвращения осложнений СД и достижения здоровых результатов.**

