

Всемирный день борьбы с диабетом

Всемирный день борьбы с диабетом 2024 приходится на 14 ноября. Он играет важную роль в понимании обществом всей серьезности данного заболевания и необходимости его своевременного выявления, лечения и профилактики.

День борьбы с диабетом 2024 в России и мире нацелен на повышение осведомленности общества о сахарном диабете, его последствиях и возможностях лечения болезни

По оценкам экспертов, 463 миллиона человек во всем мире страдает диабетом. 212 миллионов человек живут с диабетом, но не знают о своем диагнозе! Сахарный диабет - хроническое эндокринное заболевание, сопровождающееся повышенным уровнем глюкозы в крови. Количество сахара в крови контролируется гормоном - инсулином, который вырабатывается поджелудочной железой.

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.

При диабете организм либо не вырабатывает достаточно инсулина, либо не может эффективно его использовать. Диабет может развиваться в любом возрасте.

- Диабет 1 типа часто появляется в детстве или подростковом возрасте.
- Диабет 2 типа, более распространен и чаще встречается у людей старше 40 лет.
- Факторы риска диабета - наследственная предрасположенность, лишний вес, нарушение питания, малоподвижный образ жизни, возраст (риск диабета 2 типа увеличивается с возрастом), повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина и триглицеридов.

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.
- 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.

Знайте о факторах риска, следите за своим здоровьем!

Диабет поддается лечению!