# **7 апреля 2016 года Всемирный день здоровья: профилактика и лечение диабета.**

**Здоровье человека** – это самое ценное, что есть у него. Ничто не может сравниться с ним: ни богатство, ни положение в обществе, ни слава. Это настоящая драгоценность, подаренная нам природой. Человек обязан беречь свое здоровье смолоду, ведь именно здоровый человек формирует сильную нацию. **Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля в ознаменование годовщины основания ВОЗ в 1948 году**. Каждый год для Всемирного дня здоровья выбирается тема, отражающая какую-либо приоритетную проблему общественного здравоохранения в мире. В этом году Всемирный день здоровья 2016 г., отмечаемый 7 апреля, будет посвящен профилактике и лечению диабета. Около 60 миллионов человек в Европейском регионе больны диабетом. Распространенность этого заболевания растет во всех возрастных группах, при этом в некоторых государствах им уже болеют 10–15% населения. Люди во всем мире все чаще заболевают диабетом, а результаты исследований свидетельствуют о возрастающем риске развития этой болезни у детей. Более 350 миллионов человек во всем мире страдают от этой болезни, а если не будут приняты надлежащие меры, то через 20 лет это число может более, чем удвоиться.  Рост числа случаев главным образом обусловлен все большей распространенностью избыточной массы тела и ожирения, нездоровым рационом питания, недостаточной физической активностью, а также социально-экономическими условиями жизни. Диабет не только является серьезным испытанием для тех, кто живет с этим заболеванием, но и оказывает давление на экономику и системы здравоохранения стран Европейского региона. По прогнозам ВОЗ, в 2030 году диабет станет седьмой по значимости причиной смерти. В городе Покачи на сегодняшний день с диагнозом сахарный диабет состоит 564 человека, из них 21 человек с диабетом первого типа, 543 – диабет второго типа. Благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела и воздержанию от употребления табака можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом второго типа. Диабет — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать  вырабатываемый им инсулин. Инсулин — это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания сахара в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов. По мере развития диабет может повреждать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы, приводя к хроническим проблемам и преждевременной смерти. При диабете типа 1 (ранее известном как инсулинозависимый, юношеский или детский), для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Симптомы включают чрезмерное мочеотделение (полиурию), жажду (полидипсию), постоянное чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость. Эти симптомы могут появиться внезапно. Диабет типа 2 (ранее именуемый инсулиннезависимым или взрослым) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Диабет типа 2, которым больны 90% людей с диабетом в мире, в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности. Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета типа 1, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, уже после возникновения осложнений. До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей. Гестационный диабет является гипергликемией, которая развивается или впервые выявляется во время беременности. Женщины, имеющие такую форму диабета, имеют также повышенный риск осложнений во время беременности и родов. У них также повышен риск заболевания диабетом 2-го типа позднее в жизни. Со временем диабет может поражать сердце, кровеносные сосуды, глаза, повышает риск развития болезней сердца и инсульта, почки и нервы. Согласно данным международного

исследования, 50% людей с диабетом умирает от сердечнососудистых заболеваний (в основном, от болезней сердца и инсульта). В сочетании со снижением кровотока невропатия (повреждение нервов) ног повышает вероятность появления на ногах язв, инфицирования и, в конечном итоге, необходимости ампутации конечностей. Диабетическая ретинопатия, являющаяся одной из важных причин слепоты, развивается в результате долговременного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. Диабет входит в число основных причин почечной недостаточности. Риск смерти среди людей с диабетом, как минимум, в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета. Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания диабета типа 2. Чтобы способствовать предупреждению диабета типа 2 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 большинства дней; - придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров, воздерживаться от употребления табака.

**Будьте здоровы!**

Наталия Мельник