

Профилактика сахарного диабета

Диабет – это хроническое заболевание, развивающееся вследствие нарушения выработки достаточного количества инсулина поджелудочной железой или в случае невозможности организмом использовать выработанный им инсулин.

Согласно последним данным, в мире каждый одиннадцатый взрослый человек болеет диабетом, это составляет около 465 миллионов человек (подавляющее большинство из которых имеет 2 тип), и ожидается, что к 2030 году число людей, живущих с диабетом, вырастет до 578 миллионов.

На 01 января 2022 года в *Республике Беларусь* на диспансерном учете находилось 360532 пациентов с сахарным диабетом. В Витебской области с сахарным диабетом на начало 2022 года находилось 47184 пациентов, в том числе с сахарным диабетом 1 типа –1999 человек, включая 309 детей; с сахарным диабетом 2 типа –44601 человек (в том числе 3 детей).

За последние 20 лет отмечается рост числа пациентов с сахарным диабетом в 3 раза.

В нашей стране права пациентов с сахарным диабетом на доступ к фундаментальным компонентам лечения диабета закреплены законодательно, регламентируются нормативными документами Минздрава.

Факторы риска развития сахарного диабета:

- ожирение и лишний вес;
- наследственность;
- дефицит физической активности;
- вредные привычки;
- вирусные инфекции;
- нездоровое питание.

В общей структуре распространенности данного заболевания сахарный диабет 2-го типа в Республике Беларусь занимает 94 %.

Чтобы уберечься от сахарного диабета второго типа и его осложнений необходимо:

- поддерживать оптимальный вес тела;
- быть физически активным (ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболевания сахарным диабетом);
- придерживаться принципам здорового питания, уменьшать потребление сахара и соли, потреблять растительную пищу с низким содержанием жира;
- соблюдайте водный баланс, старайтесь выпивать 1-2 литра жидкости в день;
- воздерживаться от вредных привычек;
- обеспечить полноценный сон и отдых;

- избегать стресса;
- контролировать уровень глюкозы крови;
- соблюдать рекомендации врача.

Профилактику диабета необходимо начать как можно раньше, ведь всего 30 минут упражнений пять раз в неделю плюс здоровая диета могут снизить риск заболеваний диабетом на 58%.

При первых признаках заболевания необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Берегите себя и будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста ООЗ

Ю.И.Голубева