



Неделю с 11 по 17 ноября 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделями борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября).

Сахарный диабет — это хроническое заболевание, возникающее в связи с тем, что в организме перестаёт усваиваться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает. Это серьёзное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приёма препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.

Существуют сахарный диабет 1 типа (инсулинозависимый) и сахарный диабет 2 типа (инсулиннезависимый). Доля диабета 2-го типа составляет более 85 % всех случаев. Для того, чтобы держать под контролем заболевание и снизить риск развития диабета советуем:

- следить за весом. Избыточный вес увеличивает вероятность развития диабета II типа в 7 раз. Ожирение повышает вероятность развития диабета в 20-40 раз. Потеря 7-10 % веса при его избытке снижает вероятность развития диабета II типа в два раза;
- привести физическую активность в жизнь. Например, ежедневная быстрая ходьба в течение 30 мин. снижает риск развития диабета II типа на 30 %;
- питаться правильно. Выбирайте цельное зерно и цельнозерновые продукты. Откажитесь от сладких напитков, а выбирайте воду или чай без сахара. Включите в рацион полезные жиры. Ограничьте употребление красного мяса и уберите из своего питания обработанное мясо. Отдайте предпочтение орехам, бобам, птице и рыбе;
- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением и холестерином;
- не подвергаться стрессам и научиться справляться с ними;
- принимать лекарства по назначению врача;
- соблюдать лечебную диету;
- минимум 1 раз в год проходить медицинский осмотр.

Берегите себя и будьте здоровы!

«По статистике каждый 15 житель России страдает диабетом, очень важно относиться бережно к своему здоровью. Регулярно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры и, конечно же, отказаться от вредных привычек. Так, у курильщиков и у людей, злоупотребляющих алкогольными напитками, вероятность заболеть диабетом примерно на 50 % выше. Берегите себя и будьте здоровы!»