



**С 10 по 16 ноября 2025 года медицинское сообщество Российской Федерации сосредотачивает внимание на сахарном диабете — заболевании, которому Всемирная организация здравоохранения дала название «эпидемия третьего тысячелетия».**

Неделя приурочена к международной дате - Дню борьбы с диабетом, который ежегодно отмечается 14 ноября.

Сегодня около 537 миллионов взрослых и более миллиона детей во всём мире живут с диагнозом

сахарный диабет, и только половина реально знает о своей болезни.

Национальные оценки показывают: в России сахарный диабет диагностирован у порядка 6 миллионов человек, но по результатам эпидемиологических исследований реальное число пациентов может быть вдвое выше из-за недовыявления скрытых форм заболевания.

В Московской области забота о людях с диабетом — один из ключевых приоритетов системы общественного здоровья. Только в 2025 году обучение в региональных школах сахарного диабета прошли почти 40 тысяч жителей, включая 1,8 тысячи детей.

Наибольшая доля во взрослой популяции приходится на диабет 2 типа, что обусловлено образом жизни взрослых людей. В структуре заболеваемости сахарным диабетом в Российской Федерации 1 тип составляет примерно 5,6% случаев, а 2 тип — более 92%. Остальное приходится на гестационные диабет и редкие виды.

### **Чем опасен сахарный диабет?**

**Сахарный диабет** — это хроническое нарушение обмена углеводов, когда организм либо перестаёт вырабатывать инсулин (1 тип), либо клетки утрачивают чувствительность к нему (2 тип). Если болезнь не контролировать, повышенный уровень глюкозы медленно разрушает кровеносные сосуды и нервы, увеличивая риски инфаркта, инсульта, почечной недостаточности, потери зрения, нарушений мозгового кровообращения.

Осложнения могут быть как острыми (диабетическая, гипогликемическая кома), так и хроническими (диабетическая стопа, повреждение сосудов, почек, глаз).

Согласно современным подходам, каждый человек с диабетом или риском развития этого заболевания должен знать принципы распознавания экстренных ситуаций. Диабетическая кома требует введения инсулина, при гипогликемии необходим быстрый источник углеводов — сладкая конфета, сок или таблетка глюкозы.

Всем пациентам рекомендуется всегда иметь при себе удостоверение и запас экстренных продуктов для коррекции сахара.

**Профилактика:** на что обратить особое внимание

**Главные направления профилактики и раннего выявления сахарного диабета:**

- Контроль массы тела и регулярная физическая активность (150 минут умеренной нагрузки в неделю)
- Здоровое питание с акцентом на овощи, клетчатку, ограничение сахара, соли и животных жиров;
- Активный отказ от курения и злоупотребления алкоголем;
- Снижение уровня стресса, полноценный сон;
- Вакцинация против гриппа и других вирусных инфекций, особенно для лиц с хроническими заболеваниями;
- Ежегодная диспансеризация с контролем показателей глюкозы в крови и, при необходимости, проведение глюкозотолерантного теста.