

Всемирный день борьбы против диабета



14 ноября
ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
БОРЬБЫ С
ДИАБЕТОМ

Проверьте уровень сахара в крови!



Существуют болезни, наносящие большой вред здоровью. Они приводят к необратимым функциональным и органическим изменениям. Сокращение качества и продолжительности жизни могут вызываться недугами, порождающими несогласованность во взаимодействии систем гомеостаза (саморегуляции). Для противодействия одному из них создан международный праздник.

История и традиции праздника

Впервые Всемирный день борьбы против диабета справлялся в 1991 году. Идею действия выдвинула Международная диабетическая федерация и Всемирная организация здравоохранения. Инициатива нашла поддержку и начала набирать популярность по всему миру. С 2007 г. проводится под эгидой Организации Объединённых Наций. Решение об этом закреплено резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН № A/RES/61/225 от 20.12.2006. Дата имеет символическое значение. Она приурочена ко дню рождения Фредерика Бантинга, открывшего гормон инсулин и спасшего многие жизни.

Традиция сопровождается просветительскими мероприятиями. Проходят семинары, публичные лекции, конференции. Общественные организации при поддержке государства печатают и раздают агитационную продукцию. Она отражает актуальные проблемы, в ней объясняются методы защиты и профилактики.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

В России официально зарегистрировано около 3,7 миллионов больных сахарным диабетом, однако истинное число пациентов в 3-4 раза больше (9-10 миллионов человек). Дело в том, что сахарный диабет может длительное время никак не проявляться, и люди не подозревают о наличии у них диабета.

Сахарный диабет бывает 2 типов:

1 типа – инсулинозависимый
В организме вырабатывается недостаточное количество инсулина, поэтому требуется его дополнительное введение. Диабет 1 типа чаще бывает у молодых людей

2 типа – инсулинонезависимый
Инсулин вырабатывается в организме в достаточном количестве, но клетки и ткани теряют чувствительность к нему. Диабет 2 типа чаще развивается у людей после 45 лет

Проверьте уровень глюкозы в крови, ЕСЛИ:

- У Вас избыточная масса тела, и особенно — абдоминальное ожирение (окружность талии ≥ 102 см у мужчин и ≥ 88 см у женщин)
- Ваши ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет
- У Вас низкий уровень физической активности
- Ваш ребенок при рождении весил более 4 кг
- Во время беременности у Вас был высокий уровень глюкозы в крови
- У Вас артериальная гипертония (артериальное давление $\geq 140/90$ мм рт.ст.)
- У Вас низкий уровень «хорошего» холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови

ПРЕДДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 6,1-6,9 ммоль/л
- Глюкоза 7,8-11,0 ммоль/л через 2 часа после сахарной нагрузки

ДИАБЕТ

- Глюкоза натощак 7,0 ммоль/л и более
- Глюкоза 11,1 ммоль/л и более через 2 часа после сахарной нагрузки

Без лечения сахарный диабет прогрессирует и приводит к тяжелым последствиям — сердечно-сосудистым осложнениям (инфаркту миокарда и мозговому инсульту), снижению зрения (вплоть до слепоты), почечной недостаточности, поражению нервной системы. Сахарный диабет может стать причиной гангрены и ампутации конечностей.

Осложнений сахарного диабета можно избежать, если добиться оптимального контроля уровня сахара в крови: глюкоза натощак < 6,1 ммоль/л и гликированный гемоглобин < 6,5 %

9 СИМПТОМОВ

- 1 Постоянная жажда, сухость во рту
- 2 Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- 3 Повышенная утомляемость, слабость
- 4 Снижение веса
- 5 Иногда повышенный аппетит
- 6 Ухудшение зрения
- 7 Снижение эрекции у мужчин
- 8 Частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
- 9 Воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие ранки, ссадины

Если у Вас диагностировали преддиабет или сахарный диабет, то Вам необходимо:

1. Регулярно контролировать уровень глюкозы в крови, в том числе самостоятельно с помощью глюкометра
2. Снизить калорийность питания, существенно ограничить потребление сахара и жиров
3. Увеличить физическую активность
4. Снизить массу тела (не менее 5% от исходной)
5. Регулярно принимать лекарства, рекомендованные Вашим врачом

Всемирный день борьбы против диабета получает заранее определённую тему, которой отдаётся пристальное внимание. В 2021 году устраиваются флешмобы (заранее подготовленные действия группы людей). Благотворительные фонды направляют листовки в учреждения с целью преодоления безразличия населения к болезням, распространение культуры контроля уровня сахара в крови. Знаменитые деятели культуры, искусства, звёзды шоу-бизнеса записывают видеоролики, обращающие взоры социума на актуальные вопросы.

Важной задачей является борьба с беспечным отношением к собственному здоровью и образу жизни. В средствах массовой информации публикуются материалы, рассказывающие об инсулине и его значении. Говорится об опасности сахарного диабета, поражающего миллионы людей, о противостоянии ему, сбалансированном питании. Во многих городах проходят массовые физические упражнения. Принять участие могут все желающие, независимо от возраста и подготовки.

Спортивными организациями во Всемирный день борьбы против диабета устраиваются забеги на короткие и длинные дистанции. Победителей награждают ценными призами. Учёные сообщают результаты исследований: делятся информацией об успехах и трудностях в своей сфере и последних достижениях медицины. Обычай сопровождается посланием Генерального секретаря ООН, в котором упоминается о насущных проблемах, правительства стран призываются к объединению усилий, сокращающих риски для жизни и здоровья.

Сахарный диабет. Знай и действуй!

Сахарный диабет стремительно становится болезнью цивилизации, но многие люди об этом не задумываются. Что важно знать о диабете, чтобы не стать его жертвой?

Сахарный диабет – это болезнь, при которой организм не вырабатывает или неправильно использует инсулин.



Как предупредить развитие сахарного диабета?

1. Необходимо вести правильно организованный образ жизни:

- ⇒ не переедать и не злоупотреблять продуктами богатыми углеводами и животными жирами;
- ⇒ систематически заниматься физкультурой и спортом, а также посильным физическим трудом;
- ⇒ не злоупотреблять алкоголем и не курить;
- ⇒ избегать частых переохлаждений, приводящих к простудным заболеваниям;
- ⇒ не нервничать, научиться правильно анализировать неприятности.

2. Ежегодно проходить обследование на сахарный диабет.

ПОМНИТЕ, что раннее выявление начальных признаков диабета и своевременное начатое лечение – это предупреждение его грозных осложнений и сохранение Вашего здоровья!

Действуй сегодня, чтобы изменить завтра!