**ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ**

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**

****

Ежегодно по инициативе Международной Диабетической Федерации Европейской Ассоциации проводятся Международные дни диабета, приуроченные ко дню рождения Фредерика Бантинга, одного из первооткрывателей инсулина.

**14 ноября 2016года проводится Международный День диабета под девизом «Сохранение зрения при диабете».**

Целью Всемирного Дня диабета является повышение осведомленности о диабете – не только о количестве заболевших сахарным диабетом, но и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни во многих случаях.

Диабет – это заболевание, при котором клеткам организма трудно усваивать сахар (т.е. глюкозу) из крови и превращать его в энергию.

В результате сахар накапливается в крови и не используется в качестве питательного вещества. В конце концов сахар выводится из организма с мочой. Несмотря на то, что сахарный диабет – это серьезное заболевание, нужно помнить, что его можно лечить.

Сахарный диабет – самое распространенное эндокринное заболевание в мире, выражающееся нарушением всех видов обмена веществ.

Это заболевание играет значительную роль в структуре хронической патологии во всех возрастных группах, приводит к ранней инвалидности больных из-за развития осложнений.

Существует прямая зависимость между компенсацией сахарного диабета, уровнем знаний пациентов о своем заболевании и адекватным самоконтролем.

**Чем страшен сахарный диабет? Своими осложнениями!** Если при сахарном диабете не поддерживается нормальный уровень сахара в крови, то остро развиваются тяжелые сосудистые осложнения: ретинопатия, нефропатия, артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, инсульт.

**Как не заболеть диабетом второго типа ?**

К группе риска заболевания сахарным диабетом 2 типа относятся люди в возрасте старше 45 лет, а также имеющих родственников с сахарным диабетом. В этих случаях обязательно обследование на определение уровня сахара в крови не реже 1 раза в 1-2 года. Своевременная проверка уровня глюкозы позволит выявить болезнь на ранних стадиях и вовремя начать лечение.

**Последствия сахарного диабета могут проявиться в следующих осложнениях:**

***- потеря зрения,***

***- поражение сердечно-сосудистой системы,***

***- ухудшение работы почек.***

Так как основной после наследственности причиной развития сахарного диабета является ожирение, то профилактика диабета 2 типа должна начинаться с корректировки питания. Известным способом измерения избытка веса является расчет ИМТ (индекса массы тела). Если этот показатель превышает допустимые нормы, то необходимо соблюдать **следующие рекомендации по снижению веса:**

- **недопустимо голодание и увлечение жесткими диетами,**

**- есть лучше несколько раз в день, но небольшими порциями и в определенное время,**

**- не есть, если не хочется,**

**- разнообразить меню, включить в рацион свежие овощи, фрукты, исключить жирные и консервированные продукты.**

Занятия спортом, ежедневные умеренные физические нагрузки также относятся к предупредительным мерам в борьбе с сахарным диабетом. При занятиях спортом активизируется обмен веществ, обновляются клетки крови, улучшается их состав. Однако помните, что вид спорта и уровень нагрузки необходимо подбирать исходя из общего физического состояния, лучше проконсультироваться с врачом.

**Профилактика сахарного диабета** – это и сохранение положительного эмоционального духа. Постоянные стрессы, депрессия, нервное истощение могут привести к развитию заболевания. Стоит избегать ситуаций, вынуждающих нервничать, находить варианты выхода из депрессивного состояния.

В группу риска попадают те женщины, у которых за время беременности вес увеличился более, чем на 17 кг, а также те, у которых ребенок родился весом 4,5 кг и выше. Профилактику сахарного диабета у женщин нужно начинать сразу после родов, так как сахарный диабет развиваться постепенно и может проявиться через несколько лет. К предупредительным мероприятиям для женщин относят восстановление веса, физические нагрузки и поддерживание правильного образа жизни.

**Как избежать осложнений при сахарном диабете**

Сахарный диабет – хроническое заболевание, при осложнении которого могут возникнуть другие необратимые последствия:

- поражение сосудов различных органов,

- поражение сетчатки глаза, что может привести к снижению и потере зрения,

- почечная недостаточность, причиной которой могут стать поврежденные сосуды почек,

- энцефалопатия (поражение сосудов головного мозга).

Ввиду достаточно серьезных последствий, больным крайне необходима профилактика осложнений сахарного диабета.

**К превентивным мероприятиям относят:**

- постоянный регулярный контроль над содержанием глюкозы в крови ,

при превышении допустимого показания начинается процесс поражения сосудов;

- поддержание уровня артериального давления;

- люди с сахарным диабетом должны соблюдать диету;

- диабетикам необходимо отказаться от алкоголя и курения, которые могут усугубить состояние и привести к необратимым осложнениям.

**Учитывая, что количество больных сахарным диабетом растет, профилактика сахарного диабета обязательна для проведения каждым человеком.**