**Диабет уверенно шагает по планете**

Сахарный диабет относиться к распространённым хроническим заболеваниям эндокринной системы.

 С данным заболеванием человечество столкнулось уже во 2-м веке нашей эры и до настоящего времени, приостановить его рост не удаётся. Заболеваемость увеличивается с каждым годом.

По данным статистики, к 2030 году количество больных с данным заболеванием увеличиться до 400 миллионов человек на планете, из них более 90% больных составляют пациенты с сахарным диабетом 2-го типа.

 При этом типе диабета нарушен синтез собственного инсулина и отмечается нарушение чувствительности клеток к его действию, что приводит к формированию повышенного уровня гликемии (повышению уровня глюкозы в крови - плазме).

Хроническая гипергликемия при сахарном диабете сочетается с повреждением и дисфункцией различных органов и систем человеческого организма.

 Данное заболевание ассоциировано с 3-х кратным увеличением смертности, повышением риска развития ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда, патологии почек, гангрены нижних конечностей, артериальной гипертензии, слепоты.

 Основными причинами смерти пациентов являются сердечно - сосудистые, цереброваскулярные заболевания, хроническая почечная недостаточность.

Заболевание развивается постепенно (в течение 10 лет).

К основным его симптомам относят: повышение глюкозы в крови, появление глюкозы в моче, выделение большого количества мочи за сутки, жажда, повышение аппетита, необоснованная слабость, резкое похудание, грибковые заболевания, фурункулёз, пародонтоз. Данные симптомы не являются обязательными для каждого пациента, заболевание может протекать и в скрытой форме.

Сахарный диабет 2-го тапа чаще возникает в возрасте после 40 лет. Данные статистики говорят о том, что заботиться о своём здоровье следует начинать и с более раннего возраста, с 30 – 35 лет.

 В группу риска по заболеванию входят лица, имеющие лишний вес, ведущие малоподвижный образ жизни, имеющие наследственную предрасположенность, женщины, набравшие во время беременности вес более 17 кг и родившие ребёнка весом 4,5 кг и более, наличие хронических стрессов, злоупотребление алкоголем, курение.

Диагноз сахарного диабета выставляется на основании результатов лабораторного исследования капиллярной крови утром натощак, уровня гликированного гемоглобина.

За 10-15 лет болезни, даже при соблюдении больным всех требований лечения, сахарный диабет постепенно разрушает организм и приводит к развитию серьезных хронических заболеваний.

 В Республике Беларусь создана структурированная диабетологическая служба, которая имеет многоуровневый принцип оказания помощи больным.

Первичная помощь пациентам оказывается на уровне поликлиник районных больниц, консультаций областных врачей эндокринологов.

Раннее выявление пациентов и обучение их навыкам самоконтроля заболевания, мотивации в отношении изменения образа жизни, своевременное назначение лекарственных средств снижающих уровень глюкозы, достижение целевых значений метаболических параметров (глюкозы, артериального давления, липидов) и массы тела, являются залогом успешного лечения сахарного диабета и профилактики его осложнений.

Важным условием для нормализации глюкозы в крови является рациональное питание. Следует исключить из рациона, быстро усвояемые углеводы и отдавать предпочтение «медленным» углеводам. Чем меньше в рационе сахара, кондитерских изделий, варенья, тем лучше самочувствие.

Употребление овощей в каждый приём пищи, придаст организму насыщение, заставит кишечник хорошо работать, поможет избавиться от шлаков, снизит вес и артериальное давление.

Помните, наше здоровье зависит от нас, от того, что мы делаем для его сохранения и укрепления.