**С 12 по 17 ноября**

 **пройдёт областная медико – просветительная акция**

**«Всемирный день диабета 2018: семья и диабет» пройдет в УЗ «Краснопольская ЦРБ» поликлиника.**

 **Цель проведения акции – повысить уровень информированности населения о проблеме диабета и связанных с ним осложнениях.**

****

Сахарный диабет – группа эндокринных заболеваний, развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается гипергликемия (стойкое увеличение содержания глюкозы в крови).

 Сахарный диабет является одним из наиболее распространённых хронических заболеваний и серьёзной проблемой здравоохранения, учитывая снижение качества жизни, раннюю инвалидизацию, высокую летальность за счёт поздних (хронических) осложнений диабета.

Заболевание характеризуется нарушением всех видов обмена веществ в организме: углеводного, жирового, белкового, минерального, водно- солевого.

Сахарный диабет увеличивает смертность в 2-3 раза, риск развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда – в 2 раза, патологии почек – в 17 раз, гангрены нижних конечностей – в 20 раз, артериальной гипертензии – более чем в 3 раза, на первом месте среди причин слепоты стоит диабет.

Основными причинами смерти больных сахарным диабетом являются:

 сердечно – сосудистые и церебро - васкулярные заболевания,

атеросклероз и хроническая почечная недостаточность.

Согласно данным Международной Федерации Диабета в настоящее время количество пациентов с сахарным диабетом составляет 415 миллионов, а к 2040 году их число увеличится до 642 миллионов человек.

В РБ на 1 января 2018 года на диспансерном учёте находилось 319756 пациентов с сахарным диабетом, в том числе с СД 1 типа – 17475 человек, СД 2 типа – 299597 человек, гестационным сахарным диабетом – 357, другими специфическими типами диабета – 2327.

В общей структуре распространённости диабета в Беларуси СД 2 типа занимает 93,7%.

В различных странах от 40 до 80% лиц с диагнозом «сахарный диабет» не осознают серьёзность своего заболевания и не получают адекватного лечения, препятствующего развитию необратимых осложнений.

**Факторами, способствующими возникновению сахарного диабета 2 типа, являются: недостаточная физическая активность; неправильное питание (которое способствует ожирению); генетическая предрасположенность.**

Чтобы уберечь себя от заболевания, специалисты советуют:

- вести активный образ жизни и контролировать свой вес, ИМТ не должен превышать 25 ( вес в кг /рост в см);

- правильно питаться (овощи, фрукты, морепродукты, крупяные изделия, нежирные молочные продукты, мясо птицы), откажитесь от чрезмерного употребления мучных и макаронных изделий, сладостей, выпечки;

- избегайте стрессов и не курите (стрессы и курение снижают сопротивляемость организма к сахарному диабету);

- после 40 лет контролируйте уровень глюкозы в крови.

**При установлении диагноза «сахарный диабет» следует немедленно приступить к лечению.**

**Своевременно начатое лечение позволит жить полноценной жизнью**.