Всемирный день здоровья, посвященный профилактике диабета

Дата празднования Всемирного дня здоровья приурочена дню создания Всемирной организации здравоохранения – 7 апреля 1948 года. Тема 2016 года – профилактика диабета. Профилактика и внимание к собственному здоровью являются основной целью проводимых в этот день акций и мероприятий.

Основные идеи Всемирного дня здоровья в 2016 году:

1. Эпидемия диабета стремительно нарастает во многих странах.

2. Значительную долю случаев заболевания диабетом можно предотвратить. Доказано, что простые меры по изменению образа жизни эффективно предотвращают или отсрочивают начало диабета 2 типа. Поддержание нормального веса, регулярная физическая нагрузка и здоровый рацион могут снизить риск возникновения диабета.

3. Диабет поддается лечению. Его можно контролировать и воздействовать на него, чтобы избежать осложнений. Расширение доступа к диагностированию, обучение правильному поведению и доступное в ценовом отношении лечение являются важными элементами ответных мер.

4. Усилия по профилактике и лечению диабета имеютважное значение для сокращения смертности от неинфекционных заболеваний.

Сахарный диабет − это хроническое заболевание, приводящее к нарушениям углеводного, белкового и жирового обменов в результате недостатка гормона инсулина или неправильного его действия. Если инсулин не выполняет свою функцию, то глюкоза не поступает в клетки, из-за чего нарушается их работа.

Существует две основных формы диабета. При диабете типа 1 организм обычно не производит инсулин и нуждается поэтому в инъекциях инсулина, чтобы выжить. При диабете типа 2, составляющего около 90% случаев заболевания, организм обычно производит собственный инсулин, но его недостаточно, или же он не может быть использован надлежащим образом. Больные диабетом типа 2 обычно имеют избыточный вес и ведут сидячий образ жизни: эти два фактора повышают потребности организма в инсулине.

В минувшие времена диабет не являлся редкой болезнью. Сегодня же он занимает третье место в мире по распространенности среди хронических заболеваний, уступая только раку и сердечно-сосудистым заболеваниям. По разным данным общее число больных всеми формами сахарного диабета на Земле составляет от 70 до 120 миллионов (1,5-2,5% населения). В Республике Беларусь количество больных различными формами сахарного диабета составляет около 1,5 % населения. Рост числа случаев главным образом обусловлен все большей распространенностью избыточной массы тела и ожирения, нездоровым рационом питания, недостаточной физической активностью.

Основой лечения диабета является поддержание равновесия между глюкозой и инсулином в крови. Самоконтроль уровня глюкозы при сахарном диабете необходим для безопасности больного диабетом. Каждый диабетик должен иметь глюкометр − прибор, позволяющий быстро и качественно определить уровень глюкозы в крови. Поддержание уровня глюкозы в крови в пределах, максимально близких к норме, на 60% снижает риск развития тяжелых осложнений диабета, затрагивающих глаза, почки, кровеносные сосуды и др.

В лечении сахарного диабета важное место занимает рациональное питание, так как диабет изменяет процесс усвоения пищи в организме. Нет необходимости соблюдать очень строгую диету, за вами остается богатый выбор. Основные правила рационального питания следующие: употребляйте меньше животных жиров, по возможности, заменяя их растительными; ограничивайте количество поваренной соли; употребляйте больше пищи, богатой клетчаткой − овощи, несладкие фрукты, хлеб грубого помола, каши; распределяйте пищу на 5-6 приемов в день; используйте сахарозаменители; ограничивайте употребление спиртных напитков. Следует помнить, что потребность в витаминах у диабетиков в 2-3 раза выше, чем у здоровых людей.Умеренные физические нагрузки положительно отражаются на течении диабета. Они укрепляют ваше здоровье и повышают способность противостоять болезни.

Кто предупрежден, тот вооружен, говорили древние римляне. Это изречение имеет прямую связь с диабетиками и диабетом. Диабет − пока неизлечимая болезнь, и чтобы жить с ней, надо знать, как жить.

Во Всемирный день здоровья мы желаем всем быть здоровыми и жизнерадостными! С праздником Вас!

Заместитель главного государственного

санитарного врача г.Бреста и Брестского района Е.В. Уткина

конт тел 21 35 50