

## **14 ноября - Всемирный День борьбы с сахарным диабетом**

Всемирный День борьбы с сахарным диабетом был учрежден Международной диабетической федерацией совместно с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1991 году.

Тема Всемирного Дня 2017 года – «Женщины и сахарный диабет – наше право на здоровое будущее».

Уровень сахара в крови регулирует гормон инсулин, который у здорового человека вырабатывается поджелудочной железой. Но иногда работа поджелудочной железы нарушается. Провоцирующими факторами могут быть наследственная предрасположенность, ожирение, панкреатит, вирусные инфекции, стресс. В результате гипергликемия (повышенный уровень содержания сахара в крови) приводит к серьезному повреждению всех систем организма.

Известно два типа сахарного диабета. Сахарный диабет первого типа – инсулинозависимый, которым в основном страдают молодые люди в возрасте до 30 лет – развивается в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина.

Диабет второго типа – инсулинонезависимый. У таких больных инсулин вырабатывается, но клетки организма теряют чувствительность к нему. До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

В Пензенской области пациентов с сахарным диабетом более 41 тысячи, в том числе 282 ребенка. Ежегодно выявляется около 4 тысяч случаев. Все пациенты наблюдаются у врачей.

Очень опасны осложнения этого заболевания: поражения сосудов, приводящие к инфаркту миокарда, инсульту, патологии почек, трофическим язвам.

И все же сахарный диабет – не приговор.

В некоторых случаях проблема сахарного диабета может быть полностью решена без приема лекарств. Как правило, пациенты, страдающие сахарным диабетом 2-го типа, имеют избыточный вес, а чувствительность

жировой ткани к инсулину резко снижена. Поэтому диета и дозированные физические нагрузки имеют огромное значение – они помогают человеку похудеть, повысить чувствительность клеток к инсулину и нормализовать уровень сахара в крови. Из рациона исключают сахар, алкоголь, пирожные, печенье, виноград и финики. Пищу нужно принимать небольшими порциями, лучше 4-5 раз в день. Разработаны диетические продукты для тех, кто страдает сахарным диабетом. Физические нагрузки должны соответствовать возрасту и состоянию здоровья больного. Это могут быть прогулки на свежем воздухе, плавание, езда на велосипеде.

В г. Пензе и во всех районах области работают "Школы для больных диабетом", где пациент может пройти обучение, помогающее осознать необходимость изменения образа жизни, научиться самостоятельно контролировать уровень глюкозы в крови и моче с помощью тест-полосок и глюкометров. Ежегодно обучение проходят около 10 тысяч пациентов.