



14 ноября ежегодно в большинстве стран мира проводится **Всемирный день борьбы с диабетом** (World Diabetes Day).

**Диабет** – это серьезное хроническое заболевание, которое развивается, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина, или когда организм не может эффективно использовать выработанный им инсулин.

В настоящее время известно два типа сахарного диабета. Сахарный диабет первого типа – инсулинозависимый, которым в основном страдают молодые люди в возрасте до 30 лет. Симптомы диабета первого типа могут появиться внезапно. Они включают чрезмерное мочеотделение (полиурию), жажду (полидипсию), постоянное чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость.

Диабет второго типа – инсулинонезависимый. У таких больных инсулин вырабатывается, и, соблюдая диету, ведя активный образ жизни, они могут добиться того, что довольно продолжительное время уровень сахара будет соответствовать норме, а осложнений благополучно удастся избежать. Диабет II типа в значительной мере является результатом лишнего веса и физической инертности. Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета первого типа, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, после возникновения осложнений.

Диабет без соответствующего лечения может привести к таким осложнениям, как слепота, ампутация конечности, почечная недостаточность, инфаркт и инсульт.

Почти в каждой семье есть человек, страдающий диабетом, поэтому осведомленность о признаках, симптомах и факторах риска для всех типов диабета имеет жизненно важное значение. Также важна роль семьи в управлении, уходе, профилактики и просвещении по вопросам диабета своих близких.

Сегодня полностью вылечить сахарный диабет нельзя, однако его можно контролировать, чтобы жить полноценной жизнью. Если своевременно узнать о риске возникновения болезни, то можно попытаться ее предотвратить. Во многих случаях изменение образа жизни могло бы остановить или затормозить развитие сахарного диабета второго типа.

Для профилактики или отсрочивания диабета второго типа эффективны простые меры по поддержанию здорового образа жизни. Необходимо добиться здорового веса тела и поддерживать его, быть физически активным, придерживаться здорового питания, уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров, воздерживаться от употребления табака – курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.