

Пресс-релиз
к Единому дню здоровья «Всемирный день борьбы против диабета»
14 ноября 2019 года

Сахарный диабет — это эндокринное заболевание, характеризующееся хроническим повышением уровня сахара в крови вследствие того, что поджелудочная железа в силу разных причин вырабатывает недостаточное количество гормона инсулин. Это заболевание приводит к нарушению всех видов обмена веществ, поражению сосудов, нервной системы, а также других органов и систем.

Факторы, которые предрасполагают к появлению сахарного диабета:

- наследственная предрасположенность;
- ожирение;
- болезни поджелудочной железы - панкреатит, рак поджелудочной железы, заболевания других желез внутренней секреции;
- разнообразные вирусные инфекции (краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит и некоторые другие заболевания, включая грипп);
- стресс.

Ранние признаки сахарного диабета.

1. Резкая потеря веса.
2. Жажда. Постоянная сухость во рту не уходит даже при потреблении больших объемов жидкости.
3. Повышенная утомляемость.
4. Постоянное чувство голода.
5. Частое мочеиспускание.
6. «Песок в глазах» и нарушение зрения. В глазах может вдруг начать двоиться или появляется ощущение тумана.
7. Незаживающие ранки и потертости.

Профилактика сахарного диабета.

- 1) Правильное питание. Нужно постараться уменьшить потребление углеводов, чтобы не перегружать поджелудочную железу. Нужно свести к минимуму или вовсе исключить из меню легкоусвояемые углеводы, такие как сахар и любые продукты, содержащие рафинированный сахар (печенье, конфеты, ненатуральные соки).
- 2) Ежедневная двигательная активность. Врачи советуют регулярно ходить пешком, кататься на велосипеде, заниматься танцами, плаванием, футболом и другими видами спорта.
- 3) Сохранение душевного равновесия. Поскольку частые стрессы являются одной из причин развития болезни, профилактика сахарного диабета включает контроль за эмоциональным состоянием.
- 4) Регулярные медицинские обследования.

Повышенный уровень глюкозы в крови можно выявить только лабораторным путем, то есть, сдав анализ крови на сахар. Регулярное обследование необходимо для того, чтобы вовремя выявить предиабет — состояние, при котором углеводный обмен уже нарушен, но еще не в той степени, чтобы патология перешла в сахарный диабет.

Если вовремя поймать пограничное состояние, ситуацию возможно скорректировать даже не прибегая к медицинским препаратам. Чтобы не заболеть, придется пересмотреть свой рацион в пользу здоровой еды, овощей и фруктов, снизить массу тела, увеличить двигательную активность – больше гулять на свежем воздухе и меньше сидеть на диване перед телевизором с тарелкой сладостей. Если приложить определенные усилия и изменить образ жизни, вероятность развития сахарного диабета уменьшится.

На базе государственного учреждения «Гомельский городской центр гигиены и эпидемиологии» 12, 13 и 14 ноября 2019 года будут организованы **«прямые» телефонные линии** специалистов отделения общественного здоровья:

-врача-гигиениста Зинович Аллы Ивановны по вопросам рационального питания для профилактики сахарного диабета с 8.30 до 09.30, по телефону 25-49-06;

-психолога Шашковой Ольги Сергеевны по вопросам профилактики стресса с 09.30 до 10.30, по телефону 25-49-06.

*О.Н. Бетанова,
помощник врача-гигиениста
отделения общественного здоровья
Гомельского городского ЦГЭ*