

# Профилактика диабета

**Сахарный диабет** – это хроническое заболевание, развивающееся вследствие недостаточной выработки организмом инсулина или его неэффективного использования.

Сахарный диабет во всем мире занимает одно из первых мест по инвалидности и смертности после онкозаболеваний и заболеваний сердечно - сосудистой системы и является одной из главных причин слепоты. По данным ВОЗ, сахарный диабет увеличивает смертность населения в 2-3 раза и сокращает продолжительность жизни. К тому же, актуальность проблемы обусловлена еще и масштабностью распространения данной болезни. В настоящее время в мире зафиксировано примерно 200 млн. заболевших (но их реальное число больше в 2 раза), и с каждым годом их число увеличивается. Особенно катастрофический рост заболеваемости связан с сахарным диабетом II типа, доля которого составляет более 80% всех случаев, и который в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности.

В Луганской Народной Республике на начало 2015 года состояло на диспансерном учете с сахарным диабетом 35896 человек: 3176 – сахарного диабета I типа, из них – 227 детей, диабетом II типа – 32720 человек. Всего инсулинзависимых – 4344 чел. За 2014 год впервые было взято на «Д» учет 2054 чел., из них 139 – с диабетом I типа.

Сахарный диабет характеризуется повышенным уровнем глюкозы в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервных окончаний и кровеносных сосудов. Сахарный диабет опасен осложнениями, поскольку их следствием являются инвалидизация и потеря трудоспособности.

**Норма содержания глюкозы** в капиллярной крови натощак < 5,5 мм/л, а через 2 часа после приема 75 г глюкозы < 7,8 мм/л. У больных сахарным диабетом уровень сахара в крови всегда повышен, что является причиной плохого самочувствия и развития осложнений во всех органах и системах.

**Проявление диабета:** жалобы на сухость во рту, жажду, частое мочеиспускание, зуд и сухость кожи, прибавление в весе или резкое похудение, гнойничковые заболевания кожи, пародонтоз, кровоточивость десен, длительно незаживающие раны, слабость, снижение трудоспособности.

**Такое состояние может длиться долго.** Поэтому часто диагноз – сахарный диабет ставится поздно, когда почти у половины больных обнаруживаются осложнения, так как человек не знал о своем заболевании и не принимал никаких мер.

**Будьте внимательны к своему здоровью и обязательно 1 раз в год проверяйте у себя сахар крови.**

Зав.КЦП

Каташевская И.В.