**Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)**

**​**С 11 по 14 ноября 2024 года в России проходит Неделя борьбы с диабетом.

​14 ноября — Всемирный день борьбы с диабетом был введён в 1991 году Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения в ответ на угрозу возрастания заболевания диабетом во всём мире. С 2007г. Всемирный день борьбы с диабетом проводится под эгидой ООН. 14 ноября было выбрано с тем, чтобы увековечить заслуги Ф.Бантинга, родившегося 14 ноября 1891г., который впервые сделал инъекцию инсулином больному ребенку.

​Актуальность проблемы обусловлена масштабностью распространения сахарного диабета.

​Целью Всемирного дня борьбы с диабетом является повышение осведомлённости о диабете — не только о количестве заболевших сахарным диабетом, но и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни во многих случаях. Сегодня диабет занимает четвёртое место среди причин преждевременной смертности. Каждые 10-15 лет общее число больных удваивается.

​Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает.

СД — это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем.

​Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.

​У здорового человека уровень сахара крови в течение суток колеблется: натощак (утренние часы, после 8-14 часов ночного голодания) – 3,3-5,5 ммоль/л, а после приема пищи (через 2 часа), не превышает 7,8 ммоль/л.

​Отчётливо прослеживается наследственная предрасположенность, однако реализация этого риска зависит от действия множества факторов, среди которых лидируют ожирение и гиподинамия. Различают сахарный диабет 1 типа или инсулинозависимый и сахарный диабет 2 типа или инсулиннезависимый. Катастрофический рост заболеваемости связан с сахарным диабетом 2-го типа, доля которого составляет более 85% всех случаев.

​Для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью необходимо:

• не допускать избыточного веса;

• заниматься физкультурой;

• отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;

• регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;

• не реже 1 раза в год проходить полный медицинский осмотр;

• не подвергать себя стрессам;

• принимать лекарственные препараты строго по назначению врача;

• соблюдать лечебную диету.

