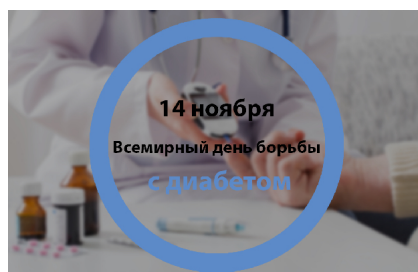




Всемирный день борьбы с диабетом (также называемый Всемирным днём диабета) был учреждён в 1991 году Международной Федерацией диабета (International Diabetes Federation) и Всемирной организацией здравоохранения в ответ на растущую обеспокоенность по поводу возрастающей угрозы здоровью, создаваемой диабетом.



Диабет — это хроническое заболевание, развивающееся тогда, когда поджелудочная железа не справляется с выработкой инсулина или когда организм не может эффективно использовать производимый им инсулин.

Инсулин — это гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, помогающий глюкозе из пищи, попадать из кровотока в клетки организма для выработки энергии. Неспособность производить инсулин или эффективно его использовать приводит к повышению уровня глюкозы в крови (гипергликемия). В долгосрочной перспективе высокий уровень глюкозы связан с серьёзными осложнениями, нарушением работы или отказом различных органов и тканей.

Симптомы диабета:

- Жажда
- Потеря веса
- Усталость

- Частое мочеиспускание
- Плохо заживающие раны
- Нарушение зрения

Факты и цифры

В Республике Алтай с диагнозом «диабет» на сегодняшний день состоит более 5000 человек и эта цифра ежегодно увеличивается.

2019 г в мире:

Около 463 миллионов взрослых (20-79 лет) жили с диабетом; к 2045 году эта цифра возрастет до 700 миллионов

Доля людей с диабетом 2 типа увеличивается в большинстве стран.

1 из 10 человек страдает диабетом.

1 из 5 людей старше 65 лет страдает диабетом.

1 из 2 (232 миллиона) человек с диабетом не обследован, не имеют поставленного диагноза.

Диабет стал причиной 4,2 миллиона смертей.

Более 1,1 миллиона детей и подростков живут с диабетом 1 типа.

Более 20 миллионов новорождённых родились от матерей с гестационным сахарным диабетом.

374 миллиона человек подвержены повышенному риску развития диабета 2 типа.

Принять участие в акции к Всемирному дню диабета можно загрузив фото на [сайте Международной Федерации диабета \(Бельгия\)](#)

Сегодня в условиях пандемии новой коронавирусной инфекции особое внимание уделяется людям с диабетом. Они в группе риска тяжёлого и даже критического течения COVID-19. Людям, живущим с диабетом, важно соблюдать меры предосторожности, чтобы по возможности избежать заражения вирусом. Рекомендации по профилактике COVID-19 и других ОРВИ, вдвойне важны для людей, живущих с диабетом, и для всех, кто находится в тесном контакте с людьми, живущими с диабетом.

Чтобы снизить риск развития диабета важно соблюдать принципы правильного, здорового питания, следить за массой тела, стараться поддерживать вес в пределах возрастной нормы, регулярно выполнять физические упражнения, двигаться. Кроме того, отказ от вредных привычек, от употребления табака - значительно снизит риск развития диабета.

Очень важно, чтобы люди с диабетом регулярно контролировали уровень сахара в крови, чтобы предупредить развитие долгосрочных осложнений.