

14 ноября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

Проверьте уровень сахара в крови



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

— это заболевание, характеризующееся повышением уровня сахара крови вследствие дефицита инсулина

Диабет 1-го и 2-го типов — ЭТО ДВЕ РАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ

1-й тип

АБСОЛЮТНЫЙ ДЕФИЦИТ собственного **ИНСУЛИНА** в организме



2-й тип

НЕЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ собственного **ИНСУЛИНА** в организме

Второй тип встречается гораздо чаще,

в **90%** случаев



Диабетом страдает: **422 000 000** ЧЕЛОВЕК ВО ВСЕМ МИРЕ

СИМПТОМЫ:

Жажда



Зуд кожи



Слабость



Чувство голода



Плохая заживляемость ран



Обильное мочеиспускание



Проблемы с весом



2-й тип может протекать бессимптомно

Осложнения диабета могут включать:

- Инсульт
- Нарушения зрения вплоть до слепоты
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Хроническую почечную недостаточность
- Переломы и хрупкость костей
- Ишемию нижних конечностей
- Развитие гангрены



ВЫ МОЖЕТЕ ВОВРЕМЯ ВЫЯВИТЬ ДИАБЕТ, СДАВ КРОВЬ НА АНАЛИЗ В БОЛЬНИЦЕ

К 2030 году сахарный диабет станет 7-й причиной смерти во всем мире.



Эмблема Всемирного Дня Диабета

Голубой круг - изображение, учреждённое проводимой IDF кампанией "Объединимся в борьбе с диабетом", стал эмблемой Всемирного Дня Диабета в 2007 году. Это простой, глубокий и ёмкий символ.

Для всех культур круг несёт положительные смыслы. Он означает единство, совершенство, жизнь, здоровье. Голубой цвет символизирует небо, общее для всех народов Земли, и цвет флага Организации Объединённых Наций. Эмблема Всемирного Дня Диабета - голубой круг - выражает единство мирового диабетического сообщества в борьбе с пандемией диабета.



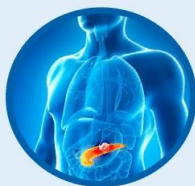
Всемирный День Диабета
14 ноября

Причины, которые приводят к сахарному диабету



Наследственность
Диабет 1 типа наследуется с 3-7 % по линии матери и с вероятностью 10 % по линии отца.

Ожирение
Опасно, если тело принимает форму яблока, а окружность талии у мужчин больше 102 см, у женщин - больше 88 см.



Заболевания поджелудочной железы
Панкреатит, рак поджелудочной железы, заболевания других желез внутренней секреции - могут спровоцировать дисфункцию поджелудочной железы.



«Городские» факторы
Стресс, сидячий образ жизни, неправильное питание, загрязненный воздух.



Вирусные инфекции
Краснуха, ветряная оспа, эпидемический гепатит, грипп могут спровоцировать диабет у тучных людей.

Мифы о диабете

1. Диабет 2-го типа не так страшен, как диабет 1-го типа



Диабет 1-го типа, при котором в организме погибают клетки, вырабатывающие инсулин, и человек становится зависимым от лекарств, - хорошо управляемое заболевание. Никаких ограничений (диет, изменений в образе жизни) болезнь не требует - больного нужно лишь обучить правильно рассчитывать и вводить инсулин. Диабет 2-го типа сопряжен с большим количеством запретов. Диабет 1-го типа пропустить невозможно. Люди с диабетом 2-го типа десятилетиями могут не знать о своей болезни.

2. Диабет 2-го типа возникает в старости



Заболеть диабетом 2-го типа можно в любом возрасте. В США из-за эпидемии ожирения диабетом 2-го типа болеет огромное число детей.



КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ ДИАБЕТА

Как я могу предотвратить или отсрочить развитие диабета 2 типа?



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПРЕЗИДЕНТСКОЙ КЛИНИКИ

Если вы подвержены риску заболевания диабетом, вы можете предотвратить его или отсрочить. Большинство вещей, которые вам нужно сделать, связаны с более здоровым образом жизни

ПРОФИЛАКТИКА



ПОХУДЕНИЕ ИЛИ УДЕРЖАНИЕ ВЕСА
КОНТРОЛЬ ВЕСА - ВАЖНАЯ ЧАСТЬ ПРОФИЛАКТИКИ ДИАБЕТА



УВЕЛИЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
- НЕ МЕНЕЕ 30 МИН 5 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ



ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ КАЖДОЙ ПИЩЕВОЙ ГРУППЫ,
В Т.Ч. МНОГО ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ, ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ



ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКОЙ И ЖИРНОЙ ПИЩИ,
СЛАДКИХ И ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ



РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ
НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ 5-6 РАЗ В ДЕНЬ



НЕ КУРИТЕ
КУРЕНИЕ МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ, ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ДИАБЕТУ 2 ТИПА

ЧЕМ ОПАСЕН ДИАБЕТ?

- Одна из главных причин смертности в мире
- Риск инфаркта миокарда выше в 5 раз
- Риск инсульта выше в 3 раза
- Одна из основных причин слепоты в зрелом возрасте
- Основная причина ампутации ног
- Одна из основных причин почечной недостаточности



- ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ
- ДИАБЕТИЧЕСКАЯ РЕТИНОПАТИЯ
- ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ РТА И ЗУБОВ
- ИНФАРКТ СЕРДЦА
- НЕФРОПАТИЯ
- ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ
- АТЕРОСКЛЕРОЗ
- ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА

14 ноября – Всемирный день борьбы с диабетом

Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день борьбы с диабетом. Дата 14 ноября была выбрана в связи с тем, что в этот день родился Фредерик Бантинг, который совместно с Чарльзом Бестом в 1921 году открыл возможность использования инсулина в лечении СД.

Впервые проведение Всемирного Дня Диабета было организовано в 1991 году совместными усилиями Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения.

