14 ноября 2026 года

Единый день здоровья

Всемирный день борьбы с диабетом

Обратите внимание:

По данным Международной федерации диабета:

в мире 589 млн. людей в возрасте 20-79 лет живут с диабетом – примерно каждый девятый;

из них около 252 млн. человек не подозревают о своем заболевании — они остаются недиагностированными, что значительно повышает риск осложнений к моменту постановки диагноза;

к 2050 году число взрослых с диабетом может вырасти до 853 млн. человек;

катастрофический рост заболеваемости связан с диабетом 2-го типа, доля которого составляет более 85% всех случаев.

В Республике Беларусь:

на начало текущего года под медицинским наблюдением состояло 407 687 пациентов с СД, из них 19 691 с СД 1 типа, 383 558 с СД 2 типа;

ежегодный прирост числа пациентов с СД в стране составляет 5-8%;

за последние 20 лет количество пациентов с СД увеличилось более чем в 3 раза, преимущественно за счет пациентов с СД 2 типа. Такое увеличение показателя связано с постоянно проводимой работой по выявлению новых случаев заболевания на ранних стадиях при отсутствии явных клинических проявлений и хронических осложнений.

К сведению:

в период со 2 по 20 ноября 2026 г. в нашей стране проходит **республиканская акция «Диабет и метаболические риски — время действовать»**, в рамках которой 20 ноября состоится конференция «Современные аспекты организации медицинской помощи пациентам с сахарным диабетом».

Всемирный день диабета – крупнейшая глобальная инициатива, направленная на повышение осведомленности о диабете, его профилактике и своевременном лечении. Эта дата объединяет пациентов, врачей, общественные организации и государственные структуры для совместной борьбы с заболеванием, которое сегодня является одной из самых острых медико-социальных проблем XXI века.

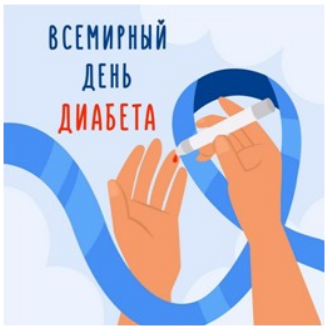
Девиз Всемирного дня диабета 2026 «Раннее вмешательство при диабете». Цель – повысить осведомленность о важности знания признаков диабета, своевременного доступа к лечению диабета, о том, что можно сделать для снижения риска развития диабета 2 типа, снижения метаболических рисков.

Диабет — это общее название для ряда заболеваний, в том числе сахарного диабета первого типа или инсулинозависимого и сахарного диабета второго типа или инсулиннезависимого, несахарного диабета и гестационного диабета. Все эти заболевания влияют на то, как поджелудочная железа вырабатывает инсулин, или на то, как организм реагирует на этот гормон. В зависимости от типа и тяжести заболевания диабет можно контролировать.

Сахарный диабет характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжается всю жизнь. Отчётливо прослеживается наследственная предрасположенность, однако реализация этого риска зависит от действия множества факторов, среди которых лидируют ожирение и гиподинамия.

Диабет опасен не только хроническим течением, но и своими осложнениями. К ним относятся сердечно-сосудистые заболевания, почечная недостаточность, ухудшение зрения и поражение нервной системы. Эти состояния приводят к снижению качества жизни и трудоспособности.

Регулярная диспансеризация, образовательные программы, здоровое питание и физическая активность позволяют снизить риски развития диабета 2 типа и повысить качество жизни людей, уже живущих с этим диагнозом.



Профилактика диабета

Для того, чтобы держать под контролем СД 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 диету.

К продуктам, усугубляющим нарушение углеводного обмена, и противопоказанным при диабете, относятся:

продукты с высоким гликемическим индексом (мучные изделия, сахар, шоколад, белый рис, картофель и другие). Углеводы в них быстро расщепляются и вызывают резкие скачки глюкозы в крови;

продукты, содержащие лактозу. Рекомендовано ограничить употребление молока и жидких кисломолочных продуктов до 100 мл в сутки;

фруктоза снижает чувствительность клеток к инсулину, которая и так снижена при СД 2 типа. Поэтому фрукты, сухофрукты, мед должны быть ограничены в рационе (15 г фруктозы в сутки). Следует исключить очень сладкие фрукты (бананы, груши, виноград). Предпочтение лучше отдавать ягодам.

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ