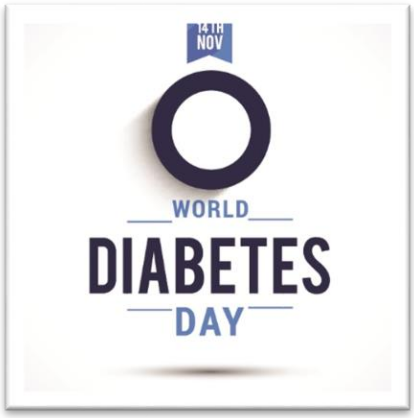

14 НОЕМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ДИАБЕТА

Всяка година на 14-ти ноември отбелязваме Световния ден на Захарния диабет. Той се чества от 1991 г. насам под егидата на Световната здравна организация, а през 2007 г. с резолюция на ООН става ден, официално признат и от ООН.

Захарният диабет е хронично, социално-значимо заболяване, при което е повишено нивото на глюкозата в кръвта. При диабетиците има пълна или частична липса на производство на инсулин от панкреаса, както и нарушено действие на произвеждания инсулин. Диабет тип 1 е инсулинозависим и е характерен при млади хора и при деца, докато диабет тип 2 засяга възрастните, обикновено над 40 години, но напоследък се установява и при млади хора, дори деца. Понастоящем от ендокринното заболяване страдат над 360 милиона души. Всеки 10 секунди двама души се разболяват от диабет, а един човек умира. Годишно 7 милиона души се разболяват от диабет, от тях 70 000 са деца. СЗО предвижда към 2030 г. над 500 милиона души да бъдат засегнати от диабет тип 2. В България статистиката сочи около 500 000 диабетици. 40% от хората обаче не знаят, че имат диабет, факт алармиращ провеждане на навременни профилактични прегледи за диагностициране, стабилизиране на предиабета и лечение и заболяването.

В отговор на диабетната пандемия е важно нивата на кръвната захар да се поддържат в стойности близки до нормалните, което предотвратява високия риск от развитие на хипертония, миокарден инфаркт, инсулт, слепота, увреждания на кръвоносните съдове и периферни нерви и така нареченото диабетно стъпало. Основните рискови фактори за развитие на захарен диабет са наднорменото тегло, семейната обремененост - наличието на първостепенни родственици, страдащи от захарен диабет. Определящо значение има също начинът на живот – мерки срещу нездравословното хранене, затлъстяването, намалена физическа активност, злоупотребата с алкохол и стресът в ежедневието, тоест превенция и на хроничните незаразни болести.

Международната Диабетна Федерация препоръчва поне 30 минути умерена физическа активност-бързо ходене, плуване, каране на колело, танци през повечето дни от седмицата. Редовно ходене поне 30 минути дневно снижава риска от диабет с 35-40%. Изследванията категорично сочат, че промяната в начина на живот снижава риска от захарен диабет с 58%.

РЗИ-Софийска област напомня как да си помогнете сами в контрола на диабет тип 2 и Вашето кръвното налягане:

Редовно проверявайте:

Можете да намалите риска от възникване на проблеми, свързани с диабета, като контролирате стриктно Вашето тегло, кръвно налягане и кръвна захар. Редовно отбелязвайте стойностите в дадена таблица. Това ще Ви позволи да следите ефекта от лечението. Консултирайте се с Вашия лекар.

Дата	Кръвно налягане (mm Hg)	Кръвна захар на гладно (mmol/l)
	Цели	
	≤140/85	<7