

14 НОЕМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ДИАБЕТА

Световният ден за борба с диабета се отбелязва на 14 ноември от 1991 г. под егидата на Световната здравна организация /СЗО/, а през 2007 г. със специална резолюция става официално признат и от ООН.

В света на всеки 10 секунди двама души се разболяват, а един човек умира от диабет. Ето защо захарният диабет е придобил мащабите на световна епидемия. Всяка година от него се разболяват около 7 млн. души, от които 70 000 са деца. Понастоящем около 422 милиона души по света имат диабет, а 1,5 милиона смъртни случая се дължат пряко на диабет всяка година. Броят на случаите и разпространението на диабета непрекъснато се увеличават през последните няколко десетилетия. По експертна оценка на СЗО се очаква случаите на диабет да достигнат до 578 милиона до 2030 г. и 700 милиона до 2045 г.

Съществуват два основни типа захарен диабет – тип 1 и тип 2. При децата по-типичен е първият тип, а при възрастните се развива основно вторият. Статистиката сочи, че в България това заболяване обхваща 8,5 – 9 % от населението, като още около 4 % остават с недиагностицирана повишена кръвна захар. Това са хората с неразпознат диабет или преддиабет. При над 50 % от диабетиците е налице лош контрол на заболяването и съпътстващи усложнения. Основните рискови фактори за развитие на захарен диабет са наднорменото тегло и наличието на първостепенни родственици, страдащи от захарен диабет. Определящо значение има също начинът на живот – нездравословно хранене, намалена физическа активност както и стресът в ежедневието. Редовният самоконтрол намалява усложненията от диабета с 35 %. Особено важно е

извършването на профилактични прегледи при ендокринолог, а при пациентите с диагностицирано заболяване периодичните прегледи при специалист-ендокринолог са наложителни най-малко веднъж на 6 месеца и дори по-често. Редовното измерване на нивото на кръвната захар – с глюкомер или в лаборатория, е от особена важност. Симптомите, при които трябва задължително да се посети ендокринолог, са: непрестанна силна жажда, често уриниране, загуба на тегло, силно чувство на глад, чести инфекции в устата, уринарния тракт и по кожата, необяснима обща слабост, рязко спадане на тегло и др.

Една от най-важните стъпки в лечението е промяната в начина на живот – тя включва както здравословен хранителен прием, така и двигателната активност. Съдържанието на калории в ежедневната диета трябва да съответства на разхода на енергия от страна на конкретния болен, в зависимост от теглото, възрастта, пола и професията.

Рафинираните въглехидрати трябва да бъдат изключени от диетата и да се консумират заместители на захар, например стевия.

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%. Изследвания категорично сочат, че промяната в начина на живот снижава риска от захарен диабет с 58%.

Във връзка с **14 ноември-Световния ден за борба с диабета** РЗИ-Ямбол обявява Дни на отворените врати за всички желаещи да измерят кръвната си захар. Измерването се извършва на гладно. Периода на безплатното изследване е за седмицата от 11.11 до 15.11.2024 г. от 8:30 до 10:00 часа в стая № 19 в сградата на РЗИ, с призив „**Бъдете отговорни към Вашето здраве!“.**