14 ноември – световен ден за борба с диабета



Хроничното заболяване придобива мащабите на световна епидемия - от него страдат над 360 милиона души. Всеки 10 секунди двама души се разболяват от диабет, а един човек умира от това заболяване. 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. В България според статистиката от това заболяване страдат около 500 000 души. 40% от хората обаче не знаят, че имат диабет. Съществуват два основни типа захарен диабет – тип 1 и тип 2. При децата по-типичен е първия тип, а при възрастните се развива основно втория тип диабет.

Основните **рискови фактори за развитие на захарен диабет** са наднорменото тегло, както и наличието на първостепенни родственици, страдащи от захарен диабет. Определящо значение има също начинът на живот – хранене, намалена физическа активност, стресът в ежедневието. 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. При болшинството от хората с диабет тип 2 обаче липсват признаци на заболяването и то се открива случайно при провеждане на изследвания по друг повод. Последствията и усложненията от диабета могат да бъдат много тежки и с висока цена както за отделната личност, така и за цялото общество. Основен проблем са развиващите се късни усложнения на болестта, които могат да доведат до слепота, хронична бъбречна недостатъчност и хемодиализа, ампутации на крайници, съдови усложнения – исхемична болест на сърцето, миокарден инфаркт, мозъчно-съдова болест, мозъчен инсулт.

Важно е да се знае, че 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. От важно значение е редовното измерване на нивото на кръвната захар – с глюкомер или в лаборатория. Освен това е необходимо изследване и на нивото на липидите. Лечението на заболяването е комплексно и включва както контрол на нивото на кръвната захар, така и на другите съпътстващи диабета рискови фактори – артериална хипертония, дислипидемия, затлъстяване. Както за диабет от Тип 1, така и за диабет от Тип 2 е необходимо специалист да установи хранителен режим с прецизиране на качеството, количеството и съдържанието на въглехидрати и мазнини. Назначава се и ежедневен двигателен режим.

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%.

Източник:
https://www.mh.government.bg/bg/informaciya-za-grazhdani/svetovni-zdravni-dni/svetoven-den-za-borba-s-diabeta-14-noemvri/