

14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с сахарным диабетом.

Дата эта выбрана не случайно, а в знак уважения и памяти великому ученому Фредерику Бантингу, родившемуся в 1891 году в этот день. Именно Фредерик Бантинг буквально спас 14-летнего подростка, страдавшего тяжелой формой сахарного диабета проведя ему курс лечения инъекциями инсулина, после чего мальчику стало гораздо лучше и он смог прожить вполне здоровую жизнь.

Проведение Всемирного Дня борьбы с сахарным диабетом охватывает более одного миллиарда человек в более чем 160 странах мира и является крупнейшей в мире кампанией, направленной на информирование населения о диабете. Масштабность данного мероприятия объясняется тем, что:

- сахарный диабет увеличивает смертность населения в два-три раза и сокращает продолжительность жизни;
- актуальность проблемы напрямую связана с распространением недуга по всему миру;
- с каждым годом количество заболевших лишь увеличивается. Наибольший рост заболеваемости связан с диабетом второго типа (его доля составляет больше 85% всех случаев заболевания).

В нашем организме существует гормон инсулин, отвечающий за сохранение нормального уровня сахара в крови и обеспечивающий клетки энергией, тем самым формируя стабильную работу всего организма. Если вырабатывается недостаточно инсулина, уровень глюкозы повышается, нарушается процесс расщепления углеводов и их преобразования в энергию. Клеткам начинает не хватать пищи, они пытаются добыть ее из здоровых органов, чем наносят непоправимый урон здоровью. Именно сильно повышенный уровень сахара в крови считается основным показателем такого заболевания, как сахарный диабет.

С 1979 года для лечения заболевания используют синтезированный человеческий инсулин. Конечно, он полноценно не заменит естественный гормон, однако значительно улучшит состояние человека и тем самым увеличит продолжительность жизни. Так же существует разновидность диабета, для лечения которого достаточно ведения здорового образа жизни, физической активности, соблюдения определенной диеты, поэтому очень важна осведомленность людей о признаках, симптомах и факторах риска для предотвращения осложнений диабета и обнаружения его на ранней стадии.

Чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью необходимо соблюдать простые правила:

- не допускать избыточного веса;
- заниматься физкультурой;
- отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;
- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;

- ежегодно проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры, осмотр эндокринолога,

не подвергать себя стрессам;

- принимать лекарственные препараты строго по назначению врача.

До недавнего времени считалось, что предупредить сахарный диабет невозможно, однако простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики развития этого заболевания.