**Пресс-релиз**

**о проведении на территории Астраханской области**

**14 ноября - Всемирного дня борьбы с диабетом.**

Всемирный день борьбы с диабетом проходит ежегодно 14 ноября. В 2016 году этот день проводится под девизом **«Навстречу здоровью и долголетию! Чем тоньше талия – тем дольше жизнь».** Сахарный диабет объявлен болезнью XXI века и на сегодняшний день около 350 млн. людей во всём мире страдают этим хроническим заболеванием. У 90% пациентов диагностирован сахарный диабет 2-го типа. Сахарный диабет – серьёзнейшее неизлечимое заболевание, он входит в тройку заболеваний (атеросклероз, рак и сахарный диабет), наиболее часто приводящих к инвалидизации населения и смерти. Катастрофический рост числа заболевших принимает характер неинфекционной эпидемии. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения к 2030 году сахарный диабет станет седьмой по значимости причин смерти и число пациентов с диагностированным сахарным диабетом достигнет 5,8 млн. человек.

Факторы риска заболевания диабетом связаны с неправильным питанием, избыточным весом, недостатком двигательной активности, постоянными стрессами. Прослеживается определённая взаимосвязь между ростом количества людей с избыточной массой тела и ожирением, и ростом количества больных сахарным диабетом. Ведь наличие у пациента ожирения, увеличивает в 20 раз риск развития диабета 2 типа. К тому же, эта болезнь молодеет: сахарный диабет 2 типа всё чаще выявляется у молодых людей 20-30 лет с ожирением. Очень важно выявить его на ранних этапах. **Симптомами сахарного диабета являются:**

* *постоянная сильная жажда;*
* *частые мочеиспускания;*
* *обезвоживание организма;*
* *сильное чувство голода;*
* *истощение;*
* *нарушение зрения;*
* *мышечная слабость;*
* *зуд и раздражение кожи.*

В России на борьбу с диабетом ежегодно затрачивается около 12,5 млрд.руб. При этом 91% этих затрат связано с лечением осложнений сахарного диабета. Поэтому так важны профилактические меры, в т.ч. раннее выявление заболевания путём проведения скрининга среди групп населения с высоким фактором риска. Основа для лечения сахарного диабета, без которого никакое лечение не сможет обеспечить компенсацию углеводного обмена – это изменение образа жизни, соблюдение диеты. Это активное участие пациента в процессе лечения при посещении школ здоровья – школ для больных с сахарным диабетом. Школы для пациентов с сахарным диабетом особенно важны, ведь предотвращение развития осложнений этого заболевания напрямую зависит от уровня подготовленности пациента, результатов самоконтроля, степени его мотивации на выполнение рекомендаций врача. На занятиях в школах больные узнают, как правильно пользоваться глюкометром, рассчитывать необходимое количество вводимого инсулина, ухаживать за ногами, чтобы не допустить диабетической стопы, и многое другое, а также могут пройти все необходимые диагностические процедуры.

**Основные принципы профилактики сахарного диабета:**

* *рациональное и сбалансированное питание;*
* *достаточная двигательная активность;*
* *снижение избыточного веса;*
* *правильное реагирование на неизбежные стрессовые ситуации.*

Самый верный способ выявления диабета – измерение уровня сахара в крови. Этот анализ можно сделать в поликлинике, сдав кровь, или сделать в домашних условиях экспресс-тест, используя глюкометр. Пределы нормального уровня сахара в крови колеблются от 3,3 до 6,4 ммоль/л в зависимости от метода измерения.

Всемирный день борьбы с сахарным диабетом проводиться с привлечением всех ведомств и организаций, занимающихся проблемами сахарного диабета. Это важное событие, так как оно способствует распространению знаний о сахарном диабете во всём мире. В рамках Всемирного дня борьбы с диабетом будет проведена акция, во время которой каждый желающий сможет:

* пройти обследование у специалистов Центра здоровья для взрослого населения ГБУЗ АО «ЦМП» (измерить артериальное давление и проверить насыщенность крови кислородом);
* бесплатно измерить уровень сахара в крови для выявления сахарного диабета;
* получить консультацию эндокринолога, психолога, терапевта.

***Акция будет проходить 14 ноября 2016 года с 10.00 до 15.00 по адресу:***

***г. Астрахань, ул. Боевая 25 (Торговый центр «Алимпик»).***

**Мы желаем Вам всегда помнить, что**

***Лишь благодаря совместным усилиям, возможно, преодолеть эту проблему и обеспечить долгую и качественную жизнь всех больных сахарным диабетом!***

***Диабет нельзя вылечить, но его можно и нужно предупредить!***

Материал подготовлен

редакционно-издательским отделом

ГБУЗ АО «ЦМП» - 2016г.