ПРЕСС - РЕЛИЗ

К Всемирному дню борьбы с диабетом 14 ноября 2026 года

14 ноября - Всемирный день борьбы с диабетом был введён в 1991 году Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения в ответ на угрозу возрастания заболевания диабетом во всём мире.

Целью Всемирного дня борьбы с диабетом является повышение осведомлённости о диабете, о том, как можно предотвратить развитие этой болезни во многих случаях.

Согласно прогнозам Всемирной организации здравоохранения, в следующие 10 лет количество смертей от диабета возрастет более чем на 50%, если не будут приняты неотложные меры.

Общая численность пациентов с сахарным диабетом, выявленных в процессе профилактических осмотров и диспансеризации, состоящих на диспансерном учете на 01.10.2026 г. в Ростовской области, составляет 79695 человек, из них 76470 человек с диагнозом сахарный диабет II типа, и эти цифры постоянно растут. Всемирный день борьбы с диабетом отмечается по всему миру членами 200 ассоциаций Международной Диабетической Федерации более чем в 160-ти странах.

Диабет — это общее название для ряда заболеваний, в том числе сахарного диабета первого и второго типа, несахарного диабета и гестационного диабета. Все эти заболевания влияют на то, как поджелудочная железа (орган пищеварительной системы) вырабатывает инсулин, или на то, как организм реагирует на этот гормон. В зависимости от типа и тяжести заболевания диабет можно контролировать. Существует множество краткосрочных и долгосрочных осложнений диабета, включая проблемы с ногами и глазами, а также сосудистые заболевания.

Актуальность проблемы обусловлена масштабностью распространения сахарного диабета. На сегодняшний день во всём мире зарегистрировано около 200 млн. случаев, но реальное число заболевших примерно в 2 раза выше (не учтены лица с лёгкой, не требующей медикаментозного лечения, формой). При этом заболеваемость ежегодно увеличивается во всех странах на 5...7%, а каждые 10... 15 лет — удваивается. Следовательно, катастрофический рост числа заболевших принимает характер неинфекционной эпидемии.

Сахарный диабет характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в

крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжается всю жизнь. Отчётливо прослеживается наследственная предрасположенность, однако реализация этого риска зависит от действия множества факторов, среди которых лидируют ожирение и гиподинамия. Различают сахарный диабет 1 типа или инсулинозависимый и сахарный диабет 2 типа или инсулиннезависимый. Катастрофический рост заболеваемости связан с сахарным диабетом 2-го типа, доля которого составляет более 85% всех случаев.

Для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью необходимо **:**

- не допускать избыточного веса;
- заниматься физкультурой;
- отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;
- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;
- не реже 1 раза в год проходить полный медицинский осмотр;
- не подвергать себя стрессам;
- принимать лекарственные препараты строго по назначению врача;
- соблюдать лечебную диету.

Продукты, которые усугубляют нарушение углеводного обмена, противопоказаны при диабете. К ним относятся:

• Продукты с высоким гликемическим индексом (мучные изделия, сахар, шоколад, белый рис, картофель и другие). Углеводы в них быстро расщепляются и вызывают резкие скачки глюкозы в крови.

• Продукты, содержащие лактозу. Рекомендовано ограничить употребление молока и жидких кисломолочных продуктов до 100 мл в сутки.

• Фруктоза снижает чувствительность клеток к инсулину, которая и так снижена при сахарном диабете 2 типа. Поэтому фрукты, сухофрукты, мед должны быть ограничены в рационе (15 г фруктозы в сутки). Например, следует исключить очень сладкие фрукты (бананы, груши, виноград). Предпочтение лучше отдавать ягодам.