**Всемирный день борьбы с диабетом – 14 ноября 2019г.**

Ежегодно 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с диабетом, учрежденный в 1991 году Международной Федерацией Диабета (МФД) и Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ). Дата связана с днём рождения Фредерика Бантинга, который вместе с Чарльзом Бестом сыграл решающую роль в открытии инсулина в 1922 году. Всемирный день борьбы с диабетом отмечается по всему миру более чем в 160-ти странах.

Диабет - это хроническая болезнь, которая возникает в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или, когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Это приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови.

Для диабета первого типа (ранее известного, как инсулинозависимый) характерно отсутствие выработки инсулина.

Диабет второго типа (ранее называемый инсулиннезависимым) развивается в результате неэффективного использования организмом инсулина. Часто он является результатом избыточного веса и отсутствия физической активности..

По информации ВОЗ сегодня 422 миллиона человек во всем мире страдают от диабета; к 2030 году диабет станет 7-й причиной смерти во всем мире.

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочки диабета типа 2.

Чтобы способствовать предупреждению диабета типа 2 и его осложнений необходимо следующее:

* добиться здорового веса тела и поддерживать его;
* быть физически активным — по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней; для контролирования веса необходима дополнительная активность;
* придерживаться здорового питания и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;
* воздерживаться от употребления табака — курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;
* контроль за содержанием глюкозы в крови;
* контроль артериального давления.

Диабет можно лечить, а его осложнения предотвращать или отсрочить с помощью диеты, медикаментов, регулярной проверки и лечения осложнений.

**Помните! Выполнение изложенных рекомендаций позволит Вам избежать осложнений сахарного диабета, жить активной и полноценной жизнью, заниматься любимым делом, радоваться жизни и работать!**

**Отделение профилактики ГУЗ «Задонская МРБ»**