

**14
НОЯБРЯ**

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ



Сахарный диабет — является хроническим заболеванием, которое развивается, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина.

Существует две основных формы диабета. При диабете типа 1 организм обычно не производит инсулин и нуждается поэтому в инъекциях инсулина, чтобы выжить. При диабете типа 2, составляющего около 90 % случаев заболевания, организм обычно производит собственный инсулин, но его недостаточно, или же он не может быть использован надлежащим образом. Больные диабетом типа 2 обычно имеют избыточный вес и ведут сидячий образ жизни: эти два фактора повышают потребности организма в инсулине.

По данным ВОЗ, сахарный диабет увеличивает смертность населения в 2-3 раза и сокращает продолжительность жизни. По оценкам, в 2014 году диабетом страдали 422 миллиона взрослых во всем мире по сравнению с 108 миллионами в 1980 году. И с каждым годом число заболевших увеличивается.

Для обнаружения заболевания на ранней стадии важно регулярно (хотя бы один раз в год) проходить профилактическое обследование в своей поликлинике или центре здоровья. Людям группы риска (ожирение, наследственность, артериальная гипертензия, возраст более 45 лет, малоподвижный образ жизни) следить за уровнем глюкозы в крови нужно чаще – 2-3 раза в год.



Всемирный день борьбы против **диабета**

14 ноября

НЕ ПРОПУСТИТЕ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА СНИЖАЙТЕ СВОЙ РИСК

быстрая
ходьба



танцы



плавание



езда на
велосипеде



**Диабет может коснуться каждого.
Без лечения он приводит к летальному исходу.**

30 минут упражнений в день могут снизить
ваш риск развития диабета второго типа на 40%.

Познакомьтесь со всеми факторами риска на www.worlddiabetesday.org