**ДИАБЕТ – ОДНА ИЗ СЛОЖНЕЙШИХ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОСТИ!**

Ежегодно 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с сахарным диабетом, который введён в международный медицинский календарь по инициативе ВОЗ. Прежде всего, для улучшения информирования широкой общественности о причинах и последствиях этой страшной болезни, способах её лечения и профилактики.

Специалисты отмечают, что в последние годы угроза диабета резко возросла – во многом, из-за трудностей приспособления организма человека к современной системе жизни, движения и питания. Системе неправильной и противоестественной, как подчёркивают медики.

Для того, чтобы эффективно противостоять заболеванию, для начала нужно понять, что оно из себя представляет. Если по-простому, это нарушение обмена углеводов и воды в организме, ведущее, в свою очередь, к нарушению функции поджелудочной железы.

Именно поджелудочная железа вырабатывает гормон, называемый инсулином. Без него организм не может осуществить превращение сахара в глюкозу. Как следствие – сахар накапливается в крови и выводится в больших количествах через мочу.

Параллельно с этим происходит неправильный и неравномерный водный обмен. Ткани не могут удерживать влагу в себе, и она выводится через почки.

Сахарный диабет, если его не лечить, может вызвать тяжелейшие осложнения – поражения сосудов глаз, почек, нижних конечностей, грозящие ампутацией. Нет другой подобной болезни, при которой в течение всей жизни приходится так рьяно следить за собой – нужны регулярные инъекции инсулина, средства для контроля уровня сахара в крови (тест-полоски, глюкометры), разовые шприц-ручки… Больные и их семьи постоянно нуждаются в психологической поддержке. В этом смысле диабет, пожалуй, самое «дорогое» заболевание.

А проявления эти бывают в любом возрасте! Заподозрить наличие болезни можно по повышенному мочеиспусканию, сухости во рту, постоянной жажде, повышенному аппетиту, резкому снижению или увеличению массы тела.

Уже в самом начале заболевания могут наблюдаться сухость кожи и слизистых, шелушение на ладонях и подошвах, постоянный и сильный зуд тела, заеды (ангулярный хейлит) в уголках рта, кандидозный стоматит (поражение слизистой оболочки ротовой полости), мышечная слабость и потливость, плохое заживление ран. Типичны гнойничковые поражения кожи, фурункулез, опрелости, нарушения менструального цикла (у женщин).

Чтобы точно не пропустить диабет, рекомендуется постоянно следить за уровнем глюкозы в крови. Натощак этот показатель должен составлять от 3,3 до 5,5 ммоль/л. Высокий уровень сахара в крови способен вызвать дисфункцию практически всех органов, вплоть до летального исхода.

Вообще, надо максимально ответственно относиться к своему здоровью: вовремя посещать плановые медицинские осмотры, сдавать анализы. При выявлении какой-либо необычной симптоматики, обязательно обратиться за консультацией к врачу. Помните, что откладывание обследования приводит к самым пагубным последствиям!

Вот несколько простых рекомендаций по профилактике диабета. Первое. Рациональное питание. Важнейший фактор! Правильно питаться – значит, питаться дробно (частый прием пищи небольшими порциями). При этом надо избегать употребления продуктов, с легко усвояемыми углеводами (например, кондитерские изделия), и делать акцент на пищу, богатую витаминами и минералами (рыба, творог, овощи, фрукты и т.д.). Следите за тем, что едите – постарайтесь максимально убрать из рациона фастфуд, сладкое и солёное. Лучше всего, совместно со специалистом, составить индивидуальную диету. Это поможет не только предупредить развитие диабета, но и контролировать его, если заболевание уже проявилось.

Второе. Вода – основа жизни: помните об этом! В сутки человеку необходимо получать не менее 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Причём 2/3 этого количества должна составлять чистая питьевая вода, остальное – суп, чай, кофе, компот и пр. От сладкой газировки, где слишком много сахара, лучше полностью отказаться.

И, наконец, старайтесь быть физически активными, заниматься физкультурой и спортом. Не зря же говорят: движение – жизнь! Помните об этом и будьте здоровы!

**Отделение медицинской профилактики Апшеронской поликлиники ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК**