РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА ЗДРАВЕОПАЗВАНЕТО
РЕГИОНАЛНА ЗДРАВНА ИНСПЕКЦИЯ – СОФИЙСКА ОБЛАСТ

гр. София, 1431, бул. Акад. Иван Гешов № 15
тел. 02/807 87 00; факс: 02/807 87 10

e-mail: rzi_so@rzi-sfo.bg
www.rzi-sfo.bg

14 НОЕМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ДИАБЕТА

Всяка година на 14-ти ноември се отбелязва Световния ден на захарния диабет, честван от 1991 г. под егидата на Световната здравна организация /СЗО/. През 2007 г. е официално признат и от ООН. Датата е свързана с рожденият ден на *Фредерик Бантинг.* Той заедно с *Чарл Бест през 1921 г. изолират инсулина от панкреаса*. Названието идва от латинската дума “insula”, означащо остров. Първата инжекция инсулин е направена през януари 1922 г. на 14-годишен пациент, който живее с инсулин още 14 години. Първоначало са използвани свински или говежди инсулин, давали чести нежелани реакции. В последните десетилетия се прилагат само човешки инсулини.

Логото на Световния ден за борба с диабета е кръг, символизиращ живота и здравето, а синият цвят отразява небето, еднакво за всички нации. Кръгът отразява обединението на световната диабетна общност в отговор на диабетната пандемия.

В България има над 500 000 души, диагностицирани със захарен диабет, като над 220 000 души от тях са в преддиабетно състояние. 18 души всеки ден умират от усложнения на диабета – най-честите са сърдечно-съдови или бъбречни.

Съществуват два основни типа захарен диабет – Тип 1 и Тип 2. При децата по-типичен е Тип 1, а при възрастните се развива предимно Тип 2 диабет.

РИСКОВИ ФАКТОРИ

- Наднормено тегло;
- Наличие на първостепенни родственици, страдащи от същото заболяване;
- Нездравословно хранене;
- Намалена физическа активност;
- Стресът в ежедневието.

ПРЕВЕНЦИЯ НА ДИАБЕТА

През последните години се набляга силно върху предотвратяването му, като се работи върху основните рискови фактори:

- Заседнал начин на живот;
- Нездравословно хранене;
- Контрол на кръвната захар – забавя процеса още на ниво предиабет.

За поставяне на **ДИАГНОЗА** и контрол на захарния диабет се измерва и **ГЛИКИРАН ХЕМОГЛОБИН** (HbA1C) – показател за контрола на захарния диабет през последните 3 месеца. Доказано е, че подобреният гликемичен контрол намалява риска от развитие на усложнения и увеличава продължителността на живота.

СИМПТОМИТЕ

Задължително е да се посети ендокринолог при следните симптоми:

- Непрестанна силна жажда;
- Често уриниране;
- Силно чувство на глад;
- Чести инфекции в устата, уринарния тракт и по кожата;
- Необяснима обща слабост;
- Рязко спадане на тегло.

При голяма част от хората с диабет тип 2 липсват признаци на заболяването и то се открива случайно при провеждане на изследвания по друг повод. Последствията и усложненията от диабета могат да бъдат много тежки и с висока цена както за отделната личност, така и за цялото общество.

Основен проблем са развиващите се късни усложнения на болестта, които могат да доведат до:

- Слепота;
- Хронична бъбречна недостатъчност и хемодиализа;
- Ампутации на крайници;
- Съдови усложнения – исхемична болест на сърцето, миокарден инфаркт, мозъчен инсулт, мозъчно-съдова болест.

РЕДОВНИЯТ САМОКОНТРОЛ НАМАЛЯВА УСЛОЖНЕНИЯТА ОТ ДИАБЕТА С 35%

Особено важни са:

- Профилактичните прегледи при ендокринолог – при пациенти с диагностицирано заболяване периодични прегледи най-малко веднъж на 6 месеца;
- Редовно измерване на нивото на кръвната захар – с глюкомер или в лаборатория;
- Изследване на нивото на липидите;
- Лечението на заболяването е комплексно и включва както контрол на нивото на кръвната захар, така и на другите съпътстващи диабета рискови фактори – артериална хипертония, дислипидемия, затлъстяване;
- Както за диабет от Тип 1, така и за диабет от Тип 2 е необходимо специалист да установи хранителен режим с прецизиране на качеството, количеството и съдържанието на въглехидрати и мазнини.
- Назначава се и ежедневен двигателен режим - Международната диабетна федерация препоръчва поне 30 минути умерена физическа активност – бързо ходене, плуване, каране на колело, танци през повечето дни от седмицата. Редовно ходене поне 30 минути дневно снижава риска от диабет с 35-40%.

ИЗСЛЕДВАНИЯ КАТЕГОРИЧНО СОЧАТ – ПРОМЯНА В НАЧИНА НА ЖИВОТ СНИЖАВА РИСКА ОТ ЗАХАРЕН ДИАБЕТ С 58%!

РЗИ – Софийска област
Дирекция „Обществено здраве“
Отдел “Профилактика на болестите и промоция на здравето”