**14 ноября 2020 г. – Всемирный день борьбы с диабетом**

Ежегодно по инициативе Международной Диабетической Федерации (МДФ) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1991 года во многих странах мира проводятся Международные дни диабета. С 2007 года событие проводится под эгидой ООН, и с этого же года эмблемой становится синий круг. Девизом дня борьбы против диабета являются слова: «Объединимся, чтобы победить заболевание». День борьбы с диабетом отмечают во всем мире. Ведь распространенность заболевания заставляет задуматься об этом всех – вне зависимости от расы, места проживания, часового пояса.

Трудно себе представить, что еще в начале прошлого столетия такая болезнь, как сахарный диабет, не оставляла никаких шансов на выздоровление. Современные методы лечения позволяют больному поддерживать нормальную жизнедеятельность, исключить вероятность развития осложнений.

Целью Всемирного дня борьбы с диабетом является повышение осведомленности о диабете – не только о количестве заболевших сахарным диабетом, но и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни во многих случаях. Таким образам, для больных сахарным диабетом этот день имеет огромное значение. Он играет также важную роль в понимании обществом всей серьезности данного заболевания и необходимости его своевременного выявления, лечения и профилактики.

Сахарный диабет по определению ВОЗ – это нарушение обмена веществ различной этиологии, характеризующееся хронической гипергликемией с нарушениями углеводного, жирового и белкового обмена, связанное с дефектом в секреции инсулина, действии инсулина или с обеими причинами вместе. Сахарный диабет может возникнуть в любом возрасте.

Основными формами сахарного диабета являются сахарный диабет1-го типа (инсулинозависимый) и 2-го (инсулинонезависимый), причем доля последнего составляет больше 85% всех случаев. На сегодняшний день речь идет о крупнейшей в мире кампании, направленной на информирование о диабете. «Наша борьба направлена на выяснение тех факторов, которые могут на ранних этапах позволить пациенту узнать о собственном заболевании. Эта та самая ситуация, когда мы можем управлять этим заболеванием», - отмечает и.о. директора ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Наталья Мокрышева. Поэтому сегодня диабет для многих – не болезнь, а образ жизни. Участие в диспансеризации позволит всегда контролировать это заболевание.

Каждый второй человек чаще всего не знает о своем заболевании. Поэтому очень важна осведомленность людей о признаках, симптомах и факторах риска для предотвращения осложнений диабета и обнаружения его на ранней стадии.

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 здоровое питание.

В связи с этим, большую роль в профилактике сахарного диабета играет здоровый образ жизни.

Чем больше люди будут знать о способах профилактики диабета, чем раньше оно будет диагностировано, тем больше шансов уменьшить стремительно растущее число больных сахарным диабетом.