

14 ноября

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДИАБЕТА



Диабет 1-го типа

При диабете 1-го типа (ранее – инсулинозависимый, юношеский или детский), для которого характерна недостаточная выработка инсулина, пациенту требуется ежедневное введение инсулина. В настоящее время причина этого типа диабета неизвестна, а меры профилактики не разработаны.

Симптомы включают чрезмерное мочеотделение (полиурия), жажду (полидипсия), постоянное чувство голода, потерю веса, нарушения зрения и усталость. Эти симптомы могут появиться внезапно.

Диабет 2-го типа

Диабет 2-го типа (ранее – инсулиннезависимый или диабет взрослых) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Диабетом 2-го типа страдает большинство диабетиков. Данный тип диабета возникает главным образом на фоне избыточной массы тела и недостаточной физической активности.

Его симптомы могут быть сходными с симптомами диабета 1-го типа, но часто менее выражены. В результате болезнь нередко диагностируется по прошествии нескольких лет после ее возникновения, уже после появления осложнений.

До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых, однако в настоящее время он все чаще поражает и детей.

Профилактика

Известно, что простые меры по поддержанию здорового образа жизни способствуют профилактике диабета 2-го типа либо позволяют отсрочить его возникновение. Для повышения шансов на предупреждение диабета 2-го типа и связанных с ним осложнений, необходимо:

- добиться здоровой массы тела и поддерживать ее;
- поддерживать физическую активность – по меньшей мере 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней; для контроля веса необходима дополнительная активность;
- придерживаться здорового питания и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;
- не употреблять табак – курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

2021