

«Диабет-это образ жизни!»

Профсоюзным комитетом УЗ «4-ая городская клиническая больница им. Н.Е.Савченко» при поддержке и участии администрации был проведен комплекс мероприятий, приуроченных ко Всемирному дню здоровья. В 2016 году этот день посвящен борьбе с сахарным диабетом.

Профсоюзным комитетом УЗ «4-ая городская клиническая больница им. Н.Е.Савченко» при поддержке и участии администрации был проведен комплекс мероприятий, приуроченных ко Всемирному дню здоровья.

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля в ознаменование годовщины основания ВОЗ в 1948 году. Каждый год для Всемирного дня здоровья выбирается тема, отражающая какую-либо приоритетную проблему общественного здравоохранения в мире. В этом году Всемирный день здоровья 2016 г., отмечаемый 7 апреля, будет посвящен профилактике и лечению диабета. Диабет — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Инсулин - это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания сахара в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

По мере развития диабет может повреждать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы, приводя к хроническим проблемам и преждевременной смерти.

При диабете типа 1 (ранее известном как инсулинозависимый, юношеский или детский), для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Симптомы включают чрезмерное мочеотделение (полиурию), жажду (полидипсию), постоянное чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость. Эти симптомы могут появиться внезапно.

Диабет типа 2 (ранее именуемый инсулиннезависимым или взрослым) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Диабет типа 2, которым больны 90% людей с диабетом в мире, в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности.

Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета типа 1, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, уже после возникновения осложнений.

До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

Гестационный диабет является гипергликемией, которая развивается или впервые выявляется во время беременности. Женщины, имеющие такую форму диабета, имеют также повышенный риск осложнений во время беременности и родов. У них также повышен риск заболевания диабетом 2-го типа позднее в жизни. Чаще всего гестационный диабет диагностируется во время пренатального скрининга, а не на основе сообщаемых симптомов.

Пониженная толерантность к глюкозе (ПТГ) и нарушение гликемии натощак (НГН) являются промежуточными состояниями между нормой и диабетом. Люди с ПТГ и НГН подвергаются высокому риску заболевания диабетом типа 2, но этого может и не произойти.

Со временем диабет может поражать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы.

- Диабет повышает риск развития болезней сердца и инсульта. Согласно данным международного исследования, 50% людей с диабетом умирает от сердечно-сосудистых болезней (в основном, от болезней сердца и инсульта).

- В сочетании со снижением кровотока невропатия (повреждение нервов) ног повышает вероятность появления на ногах язв, инфицирования и, в конечном итоге, необходимости ампутации конечностей.

- Диабетическая ретинопатия, являющаяся одной из важных причин слепоты, развивается в результате долговременного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. Диабетом может быть обусловлен 1% глобальных случаев слепоты.

- Диабет входит в число основных причин почечной недостаточности.

- Общий риск смерти среди людей с диабетом, как минимум, в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания диабета типа 2. Чтобы способствовать предупреждению диабета типа 2 и его осложнений необходимо следующее:

- добиться здорового веса тела и поддерживать его;
- быть физически активным — по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней; для контролирования веса необходима дополнительная активность;

- придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;

- воздерживаться от употребления табака — курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Для сотрудников больницы врачом-эндокринологом Шаблинской О.А была подготовлена лекция на тему: «Сахарный диабет, диагностика, лечение и питание при сахарном диабете». Эта тема очень актуальна для медиков. Ведь каждый из нас имеет факторы риска и должен знать все об этом заболевании, чтобы предотвратить осложнения. В течение этого дня любой желающий мог получить консультацию по вопросам питания и здорового образа жизни. Большое участие в мероприятиях принимал врач-валеолог Кохнович В.Д и Харченко А.С.

Профсоюзный комитет принял участие к конференции «Наука на страже здоровья», которая состоялась в ГУО «Средняя школа №154 г.Минска». В конференции приняли участие: Врач-эндокринолог Шаблинская О.А, врач-валеолог Кохнович В.Д, врач радионуклеидной диагностики Харченко А.С. УЗ «4-я городская клиническая больница им. Н.Е.Савченко». Кроме врачей учащимися 9-11 классов были подготовлены доклады на темы: «Сахарный диабет и питание», «Физическая активность при сахарном диабете», «Сахарный диабет и выбор профессии». Ребята активно участвовали в обсуждении этой проблемы. Беседа была продолжена за круглым столом. На все интересующие вопросы были даны ответы, а также разработаны дальнейшие планы по проведению таких уроков здоровья для учащихся школы.

Проведение таких мероприятий очень актуально для населения. Ведь снизить вероятность наступления заболевания можно только совместными усилиями медицинских каждого из нас при активном участии медиков:

- Самая главная мера-это доведение до людей в доступной форме информации о сути болезни, о её причинах, симптомах
- *Вторая мера* (не менее важная, чем первая) – это пропаганда здорового образа жизни среди молодёжи (начиная с детского сада). Вести активный образ жизни, заниматься спортом. Также нужно стремиться повышать свой иммунитет путём закаливания и в весеннее - осенний период принимать витамины, тем самым снизить восприимчивость организма к различным инфекционным заболеваниям. Рассказывать людям о вреде курения и алкоголя.

• Третья мера – это правильная организация рационального питания в детских школьных и дошкольных учреждениях (исключить из рациона продукты, содержащие различные пищевые добавки: красители, консерванты). Но если даже вы заболели сахарным диабетом, то это ещё не смертельный приговор. С этой болезнью вполне возможно жить полноценной жизнью при соблюдении нескольких условий: постоянное пожизненное введение инсулина, активный образ жизни и диета, которая бедна простыми углеводами.