**ВОЛИНСЬКИЙ**

**ОБЛАСНИЙ**

**ЦКПХ**

 **Державна установа «Волинський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України»**

 **ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ: ЩО ВАРТО ЗНАТИ ТА
 ЯК УБЕРЕГНИСЯ.**

**Діабет -**  це хронічне захворювання, при якому підшлункова залоза не виробляє достатньої кількості інсуліну або ж організм не може ефективно використовувати вироблений інсулін. Хвороба й досі залишається однією з найбільш актуальних медико-соціальних проблем суспільства та однією з провідних причин передчасної захворюваності і смертності, оскільки часто приводить до ампутації кінцівок, втрати зору, ниркової недостатності і провокує серцево-судинні захворювання.

 В результаті неконтрольованого діабету виникає гіперглікемія (підвищення рівня глюкози в сироватці крові), що призводить до ураження багатьох систем організму, особливо нервів та кровоносних судин.

 **О с н о в н і с и м п т о м и д і а б е т у:**

надмірне сечовиділення; спрага; постійне відчуття голоду; втрати ваги тіла; стомленість; погіршення зору.

 **Розрізняють декілька типів діабету:**

**Діабет І типу** (або ж інсулінозалежний) – характеризується недостатнім виробленням інсуліну. Причини виникнення недостатньо вивчені, тому запобігти захворюванню практично неможливо.

**Діабет ІІ типу - (**інсулінонезалежний) – виникає через неефективне використання інсуліну організмом. Більшість випадків діабету цього типу пов’язані з надлишком ваги та браком фізичної активності.

**Ризики й ускладнення:** Дорослі люди з діабетом мають ризик розвитку інфаркту та інсульту у 2 – 3 рази вищий за інших. Загальний ризик смерті серед людей, хворих на діабет, як мінімум вдвічі більший за людей того ж віку, які не хворіють на діабет. 6.2% смертей у світі пов’язано з діабетом.

 Зниження кровотоку через уражені судини в поєднанні з ураженням нервових закінчень на ногах, ї інфікування та в кінцевому результаті - ампутації. Ураження сітківки очей – діабетична ретинопатія виникає внаслідок ураження дрібних кровоносних судин та є причиною 1% випадків сліпоти.

Діабет є основною причиною ниркової недостатності.

**Статистика:** Більше 400 мільйонів людей живуть з діабетом по всьому світу та прогнозується, що поширеність продовжуватиме зростати. Поширеність діабету і Україні збільшилася за останні 10 років на половину. Інсулінозалежний діабет (І типу) складає 6.5% усіх випадків захворювання. Майже 3% первинної інвалідності дорослого населення в Україні є наслідком захворювання на діабет.

**Профілактика** діабету ІІ типу полягає у простих заходах з підтримання здорового способу життя це: досягнути нормальної ваги тіла та підтримувати її; бути фізично активними та приділяти не менше 150 хвилин на тиждень регулярній фізичній активності; дотримуватись здорового харчування та зменшити кількість цукру та насичених жирів; утримуватись від паління та зловживання алкоголем.

**Діабет**  є хронічним прогресуючим захворюванням, але люди з діабетом можуть прожити довге життя завдяки вчасно розпочатому лікуванню.

Воно передбачає не лише регулюванню глюкози в крові, але також контроль факторів ризику ускладнень, таких як високий артеріальний тиск і високий рівень холестерину. Ними можна управляти за допомогою здорової дієти, регулярних фізичних навантажень та правильного використання ліків. Людям із діабетом потрібен доступ до регулярної та організованої медичної допомоги, що надається командою кваліфікованих медичних працівників.

 Людям із цукровим діабетом І типу потрібна щоденна інсулінотерапія, регулярний моніторинг глюкози в крові та здорова дієта і здоровий спосіб життя, щоб ефективно управляти своїм станом і затримати або уникнути багатьох ускладнень, які зумовлює діабет.

 Наріжним каменем діабету ІІ типу є здорова дієта, збільшення фізичної активності та підтримання здорової ваги тіла. Для контролю рівня глюкози у крові також часто призначають пероральні препарати та інсулін.