

## Световен ден за борба с диабета 14 ноември 2020 г.



world diabetes day  
14 November

На 14 ноември международната общност отбелязва Световния ден за борба с диабета, за да повиши осведомеността за това хронично заболяване.

Диабетът се появява, когато човек не е в състояние да произвежда достатъчно инсулин (тип 1) или да използва инсулина, който панкреасът произвежда (тип 2), което води до високи нива на кръвната захар. Рисковите фактори за развитие на диабет включват наднормено тегло, липса на физическа активност или фамилна анамнеза

за заболяването. Диабетът може да доведе до сериозни усложнения, включително бъбречна недостатъчност, инсулт, ампутации на долните крайници и слепота.

Хората с диабет са изложени на по - висок риск от усложнения при инфектиране с COVID- 19. Например в Южна Африка над 50% от хоспитализираните пациенти с COVID- 19 са имали диабет.

Темата за Световния ден за борба с диабета 2020 е **„Медицинската сестра и диабетът“**. Кампанията има за цел да повиши осведомеността относно решаващата роля, която сестрите имат в подкрепа на хората, живеещи с диабет.

Понастоящем медицинските сестри представляват над половината от световната здравна работна сила. Тъй като броят на хората с диабет продължава да нараства по целия свят, ролята на медицинските сестри и други здравни специалисти става все по- важна.

### **Диабет:**

- 463 милиона възрастни (1 на 11) са живели с диабет през 2019 г. Броят на хората, живеещи с диабет, се очаква да нарасне до 578 милиона до 2030 г.;
- 1 на 2 възрастни с диабет остава недиагностициран (232 милиона). По- голямата част имат диабет тип 2;
- 3 от 4 души с диабет живеят в страни с ниски и средни доходи;
- две трети от хората с диабет живеят в градските райони, а три четвърти са в трудоспособна възраст;
- 1 на всеки 5 души с диабет (136 милиона) е на възраст над 65 години;
- диабетът е причинил 4,2 милиона смъртни случая през 2019 г.;

Важно е да се знае, че редовният самоконтрол намалява усложненията от диабета с 35%. Особено важно е извършването на профилактични прегледи при ендокринолог, а при пациентите с диагностицирано заболяване периодичните прегледи при специалист-ендокринолог са наложителни най - малко веднъж на 6 месеца и дори по - често. От важно значение е редовното измерване на нивото на кръвната захар – с глюкомер или в лаборатория. Освен това е необходимо изследване и 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 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, че промяната в начина на живот снижава риска от захарен диабет с 58%.