

14 ноември - Световен ден за профилактика на диабета

„Достъп до обучение за диабета“



world diabetes day

14 November

Всяка година на 14 ноември се отбелязва „Световният ден за борба с диабета“. Това е възможност да се повиши осведомеността за въздействието на диабета върху здравето на хората. На този ден стремежът е да се подчертае необходимостта от повишаване на превенцията, диагностиката и лечението на диабета.

Тази година темата на Световният ден е: „Достъп до обучение за диабета“. Тя е продължение на темата от предходната година: „Достъп до грижи за диабета“ и има за цел да покаже необходимостта от по-добър достъп до

качествено здравно образование по въпросите, свързани с диабета за здравните специалисти и хората, живеещи с диабет.

През повече от 95% от времето хората, живеещи с диабет, се грижат за себе си. Те се нуждаят от достъп до непрекъснато обучение, за да разберат състоянието си и да извършват ежедневните грижи, които са от съществено значение за поддържане на здравето и избягване на усложнения.

По данни на Министерство на здравеопазването в нашата страна от това заболяване страдат около половин милион души, като много често хората не знаят, че имат диабет. Съществуват два основни типа захарен диабет – тип 1 и тип 2. При децата по-типичен е първият тип, а при възрастните се развива основно втория тип диабет.

Международната Диабетна Федерация препоръчва:

- ✓ Поне 30 минути умерена физическа активност през повечето дни от седмицата - бързо ходене, плуване, каране на колело, танци. Редовното ежедневно ходене най-малко 30 минути дневно снижава риска от диабет с 35-40%;
- ✓ Здравословен модел на хранене;
- ✓ Поддържане на нормално телесно тегло.

Важно е да знаем!

Хората, живеещи с диабет, са изложени на по-висок риск от тежко заболяване и смърт от други заболявания:

- ✓ Диабетът е сред първите пет рискови фактора за туберкулоза, свързани със здравето.
- ✓ Диабетът е водещата причина за слепота при хора на възраст от 40 до 74 години.
- ✓ Депресията е два пъти по-честа при хората с увреждания, отколкото при тези без диабет.
- ✓ Стресът и безпокойството, породени от живота с диабет, оказват негативно влияние върху еволюцията на заболяването поради недостатъчна грижа за себе си, липса на придържане към лечението и епизоди на хипо- или хипергликемия.
- ✓ Хората, живеещи с диабет, имат до три пъти по-голям риск от смърт от сърдечно-съдови заболявания, бъбречни заболявания или рак.
- ✓ Хората, живеещи с диабет, са изложени на двоен риск от развитие на тежко състояние и смърт от COVID-19.
- ✓ Поддържането на добре контролирани нива на кръвната захар намалява риска от тежко заболяване или смърт; за съжаление, 50% до 70% от хората с инвалидност имат неконтролирани нива на кръвната захар.

Диабетът и неговите усложнения до голяма степен са предотвратими, за което изключително важна роля има превенцията и ранната диагностика на заболяването. Развитието на диабет тип 2 може да бъде

избегнато при много от случаите с помощта на здравословно хранене и редовна физическа активност. Тези мерки са особено важни за децата и подрастващите със затлъстяване.

Медицината е доказала, че рискът от развитието на диабет тип 2 може да бъде снижен с 58% при промяна на начина на живот.

По този повод експерти от РЗИ-Русе с удоволствие се включиха в заснемането на тематичен видеоматериал по инициатива на ученици от СУЕЕ „Св. Константин Кирил философ“, който има за цел да покаже, че хората с диабет могат да водят пълноценен начин на живот. Фокусът на инициативата пада и върху начините за превенция и насърчаване на учениците да водят здравословен начин на живот, който включва повишена физическа активност и здравословни навици на хранене. Защото знанието е в основата на здравословният начин на живот.

Самоконтролът е важен!

