

Световен ден за борба с диабета 14 ноември 2024 г. „Премахване на бариерите, преодоляване на пропуските“

Ден на отворените врати

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

На този ден всеки желаещ да измери безплатно нивата на кръвна захар може да го направи от 9 до 11 часа в сградата на РЗИ- Русе на ул. „Байкал“ №12.

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. Рискните 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.

Темата за Световния ден за борба с диабета 2024 **„Премахване на бариерите, преодоляване на пропуските“** е в основата на нашия ангажимент за намаляване на риска от диабет и гарантиране, че всички хора, които са диагностицирани с диабет, имат достъп до справедливо, всеобхватно, достъпно и качествено лечение и грижи.

През 2022 г. държавите - членки на СЗО одобриха 5 глобални цели за обхват на диабета, които трябва да бъдат постигнати до 2030 г.:

- 80% от хората с диабет да са диагностицирани;
- 80% от хората с диагностициран диабет да имат добър контрол на кръвната захар;
- 80% от хората с диагностициран диабет да имат добър контрол на кръвното налягане;
- 60% от хората с диабет на 40 или повече години да имат достъп до профилактика;
- 100% от хората с диабет тип 1 да имат достъп до достъпен инсулин и самоконтрол на кръвната захар.

Факти за диабета:

- 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) са на възраст над 65 години;
- диабетът е причинил 4,2 милиона смъртни случая през 2019 г.;

Профилактика

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 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%.