**14 НОЯБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ САХАРНОГО ДИАБЕТА**

**АкЦИЯ—«Всемирный день диабета 2018: семья и диабет»**

**с 12.11 -16.11.2018** **г.**

        

         Что такое диабет? Это такое заболевание, которое сопровождается хроническим повышением глюкозы (сахара) крови. Сахарный диабет имеет особую актуальность. Каждые 10 секунд на земле кто-то умирает из-за диабета; каждые 30 секунд в мире проводится ампутация нижних конечностей из-за диабета. Диабет – единственное неинфекционное заболевание, взятое под контроль ООН.

         Диагноз: Сахарный диабет устанавливают после измерения глюкозы крови, т.к. на ранней стадии жалоб может и не быть. В норме глюкоза крови 3,3 – 5,5 ммоль/л.

         При сахарном диабете глюкоза крови более 6,1ммоль/л. В более запущенных случаях может быть жажда, сухость во рту, учащенное мочеиспускание, зуд кожи, половых органов, снижение зрения, боль в ногах.

         Лечение СД непростая задача, она состоит из:

– немедикаментозного лечения;

– медикаментозного лечения, приема сахароснижающих препаратов или введение инсулина.

         Средства для излечения диабета не существует, но имеется эффективный способ контроля этого состояния, который заключается в поддержании глюкозы крови на уровне, наиболее близком к нормальному.

         Это достигается соблюдением следующих условий:

– здоровое питание;

– постоянная физическая активность;

– регулярная проверка уровня глюкозы в крови.

         Высокий уровень глюкозы в течение длительного времени приводит к различным серьезным осложнениям.

         Диабетическая нейропатия является наиболее частым осложнением сахарного диабета и лидирующей причиной снижения качества жизни больных сахарным диабетом.

         Различают несколько форм диабетической нейропатии, но наиболее распространенной является сенсомоторная полинейропатия. Основными проявлениями являются: онемение, зябкость, боли в нижних конечностях, а так же кистей рук (по типу «перчаток» или «носков»). Иногда пациенты из-за нейропатии предъявляют жалобы на постоянное чувство «жара» и «жжения» в стопах, из-за чего ночью не могут накрыть их одеялом.

         При прогрессировании диабетической нейропатии на стопах появляются безболевые язвы, трещины, которые могут приводить к нагноению, развитию гангрены и ампутации ноги. Именно поэтому раннее выявление признаков диабетической полинейропатии крайне важно для снижения риска язвообразования и проведения реабилитации больных.

         При выявлении у себя вышеуказанных симптомов пациенту с сахарным диабетом необходима консультация врача – невролога; а также врача-эндокринолога для возможной коррекции сахарной терапии.

         Важно понять: без серьезного изменения образа жизни медикаментозная терапия быстро становится малоэффективной. Рекомендации по правильному питанию при диабете, уходе за стопами, пользованию глюкометром Вы можете получить в «Школе СД».

         Жить полноценно, заниматься любимым делом при сахарном диабете – это возможно при совместном усилии врача и пациента.

Гусева И.А.—врач-эндокринолог