****

**Всемирный день диабета – 14 ноября!** *Стоп, диабет!*

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА (СД):

* Возраст старше 40 лет
* Избыточная масса тела или ожирение
* Наследственность (родители или братья, сестры с СД II типа)
* Низкая физическая активность как привычка
* Артериальная гипертония (выше 140/90 мм. рт. ст.)
* Вес ребенка при рождении более 4 кг. (для женщин).

**Симптомы диабета:**

* Постоянная жажда, сухость во рту
* Ухудшение зрения
* Повышенная утомляемость, слабость
* Частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
* Частая молочница у женщин
* Снижение эрекции у мужчин
* Снижение веса, иногда повышение аппетита
* Воспалительные процессы, плохо заживающие раны, расчесы на коже.

В России официально зарегистрировано более 4млн. больных сахарным диабетом, однако истинное число больных на много больше. Сахарный диабет выявлен у каждого двадцатого россиянина. Если у Вас один или более факторов риска, сдайте кровь на глюкозу. Сделать это очень просто – достаточно пройти профилактическое обследование в поликлинике по месту жительства.

**НОРМА – уровень глюкозы натощак менее 6 м.мол. /л**

**ПРЕДДИАБЕТ – уровень глюкозы натощак – от 6,1 до 6,9 м.моль/л.**

**ДИАБЕТ – уровень глюкозы равен или выше 7,0 м.моль/л.**

**Помните! Несвоевременное выявление диабета или отсутствие лечения могут привести к серьезным последствиям:**

сердечно - сосудистым осложнениям (инфаркт, инсульт), снижению зрения, вплоть до слепоты; почечной недостаточности, поражению нервной системы, гангрене, ампутации конечности.

**ПРОФИЛАКТИКА СД у детей и подростков:**

**Какие дети подвержены риску! – рожденные в семье диабетика (заболевание может проявиться как в период новорожденности, так и в 25 и в 50 лет).**

**С факторами риска (неправильное питание, гиподинамия, употребление табака и алкоголя, с нарушением обмена веществ, при рождении, имевшие большую массу тела (более 4 кг.), часто болеющие инфекционными заболеваниями).**

**КАК СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ДИАБЕТА:**

**Грудное вскармливание, соблюдение режима сна и отдыха, психологический комфорт (общение со сверстниками, позитивная атмосфера в семье), правильное питание – ежедневное употребление овощей, фруктов, рыбы, цельнозерновых продуктов, полное исключение из рациона сладких шипучих напитков и лимонадов.**

**Соблюдение режима питания (прием пищи должен происходить в одно и тоже время).**

**Соблюдение питьевого режима – необходимо пить воду за 15 минут до приема пищи, не менее двух стаканов чистой, негазированной воды в день.**

**Своевременная вакцинация против эпидемического паротита.**

**Контроль массы тела**

**ЗОЖ – физическая активность (подвижные игры, занятия физкультурой).**

**В Мухоршибирском районе на 10 ноября 2021 года состоит на «Д» учете у врача-эндокринолога 889 пациентов (II типа – 861 чел, I типа – 28 чел, из них 7 детей с 1 типом СД ).**

**Берегите себя и своих близких!**

**Врач ОМП Н.И. Костомарова**