**7 апреля - Всемирный день здоровья**

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля. Мероприятия дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. В 2016 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила девиз Всемирного дня здоровья - «Победим диабет!».

По прогнозам ВОЗ к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти.

Уровень заболеваемости сахарным диабетом в Мурманской области превышает среднероссийский показатель в среднем на 12-15%.

В Мурманской области, как и в целом по Российской Федерации регистрируется рост заболеваемости сахарным диабетом (с 2010 г – на 25%) и обусловлен этот рост в основном за счет диабета II типа - инсулиннезависимого диабета   (с 2010 г – на 29%).

**Что такое диабет?**

Диабет – это хроническое и в большинстве случаев предотвратимое заболевание, которое может привести к развитию сердечно-сосудистой патологии, потере зрения, почечной недостаточности, потере конечностей и смертельному исходу.

Оно возникает либо когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточное количество инсулина, либо когда организм не может эффективно использовать выработанный им инсулин. Инсулин – это гормон, регулирующий уровень сахара в крови, который помогает нашему организму получать необходимое ему количество энергии.

Существует два основных типа диабета. У больных диабетом 1 типа организм  обычно вообще не вырабатывает инсулин и, чтобы выжить, им необходимо делать инъекции этого гормона. У больных диабетом 2 типа, на который приходится около 90% случаев этого заболевания, организм обычно вырабатывает инсулин, но в недостаточном количестве, или не может надлежащим образом его использовать.

Развитие диабета 2 типа обычно связывают с избыточной массой тела, нездоровым рационом питания и отсутствием достаточных физических нагрузок.

**Каковы общие последствия диабета?**

Со временем диабет может поражать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы.

Диабет повышает риск развития болезней сердца и инсульта. Согласно данным международного исследования, 50% людей с диабетом умирает от сердечно-сосудистых болезней (в основном, от болезней сердца и инсульта).

В сочетании со снижением кровотока невропатия (повреждение нервов) ног повышает вероятность появления на ногах язв, инфицирования и, в конечном итоге, необходимости ампутации конечностей.

Диабетическая ретинопатия, являющаяся одной из важных причин слепоты, развивается в результате долговременного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. Диабетом может быть обусловлен 1% глобальных случаев слепоты.

Диабет входит в число основных причин почечной недостаточности.

Общий риск смерти среди людей с диабетом, как минимум, в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.

**Как можно уменьшить бремя диабета?**

**Профилактика**

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания диабета типа 2. Чтобы способствовать предупреждению диабета типа 2 и его осложнений необходимо следующее:

* добиться здорового веса тела и поддерживать его;
* быть физически активным — по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней; для контролирования веса необходима дополнительная активность;
* придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;
* воздерживаться от употребления табака — курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В рамках Всемирного дня здоровья 2016 в ГОБУЗ «Мурманская городская детская консультативно-диагностическая поликлиника» проводится акция«Узнай уровень сахара крови».

7 апреля Вы можете определить уровень сахара Вашего ребенка:

* кабинет 309 в корпусе ул. Полярные Зори, 36 с 09.00-13.00
* кабинет 207 в корпусе  ул. Полярные Зори, 36 с 13.00-15.00
* кабинет 330 в корпусе ул.Папанина, 1  с 11.00-18.00

В ГОБУЗ "Мурманская городская поликлиника №3" с 11 до 13 часов в кабинете 1 все желающие могут пройти скрининговое обследование состояния здоровья.

В 15 часов в 96 кабинете состоится лекция врача эндокринолога Владимировой Я.В. по теме "Профилактика сахарного диабета"