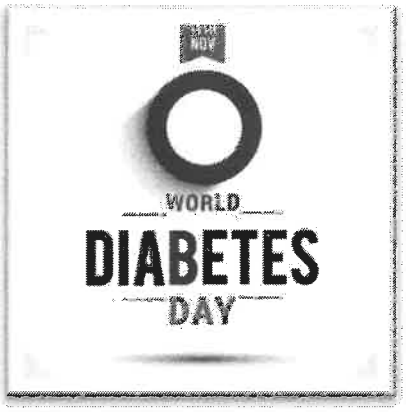


14 НОЕМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН ЗА БОРБА С ДИАБЕТА

Всяка година на 14-ти ноември отбелязваме Световния ден на Захарния диабет. Той се чества от 1991 г. насам под егидата на Световната здравна организация, а през 2007 г. с резолюция на ООН става ден, официално признат и от ООН.

Захарният диабет е хронично, социално-значимо заболяване, при което е повишено нивото на глюкозата в кръвта. При диабетиците има пълна или частична липса на производство на инсулин от панкреаса, както и нарушено действие на произвеждания инсулин. Диабет тип 1 е инсулинозависим и е характерен при млади хора и при деца, докато диабет тип 2 засяга възрастните, обикновено над 40 години, но напоследък се установява и при млади хора, дори деца. Понастоящем от ендокринното заболяване страдат над 360 милиона души. Всеки 10 секунди двама души се разболяват от диабет, а един човек умира. Годишно 7 милиона души се разболяват от диабет, от тях 70 000 са деца. СЗО предвижда към 2030 г. над 500 милиона души да бъдат засегнати от диабет тип 2. В България статистиката сочи около 500 000 диабетици. 40% от хората обаче не знаят, че имат диабет, факт алармиращ провеждане на навременни профилактични прегледи за диагностициране, стабилизиране на предиабета и лечение и заболяването.

В отговор на диабетната пандемия е важно нивата на кръвната захар да се поддържат в стойности близки до нормалните, което предотвратява високия риск от развитие на хипертония, миокарден инфаркт, инсулт, слепота, увреждания на кръвоносните съдове и периферни нерви и така нареченото диабетно стъпало. Основните рискови фактори за развитие на захарен диабет са наднорменото тегло, семейната обремененост - наличието на първостепенни родственици, страдащи от захарен диабет. Определящо значение има също начинът на живот – мерки срещу нездравословното хранене, затлъстяването, намалена физическа активност, злоупотребата с алкохол и стресът в ежедневието, тоест превенция и на хроничните незаразни болести.

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%. Изследванията категорично сочат, че промяната в начина на живот снижава риска от захарен диабет с 58%.



РЗИ-Софийска област напомня как да си помогнете сами в контрола на диабет тип 2 и Вашето кръвното налягане:

Редовно проверявайте:

Можете да намалите риска от възникване на проблеми, свързани с диабета, като контролирате стриктно Вашето тегло, кръвно налягане и кръвна захар. Редовно отбелязвайте стойностите в дадена таблица. Това ще Ви позволи да следите ефекта от лечението. Консултирайте се с Вашия лекар.

Дата	Кръвно налягане (mm Hg)	Кръвна захар на гладно (mmol/l)
	Цели	
	≤140/85	<7

КАК ДА СИ ПОМОГНЕТЕ САМИ В КОНТРОЛИРАНЕТО НА КРЪВНОТО НАЛЯГАНЕ?



1 | ПОДДЪРЖАЙТЕ ТЕГЛОТО СИ НОРМАЛНО!

Намалението на теглото се отразява благоприятно върху понижението на кръвното налягане. Спазвайте здравословен режим на хранене и поддържайте добра физическа активност чрез ежедневни разходки и физически упражнения.



2 | НАМАЛЕТЕ КОНСУМАЦИЯТА НА СОЛ!

Опитайте да намалите количеството сол, което използвате при приготвяне и овкусяване на храната. Наблягайки на използването на други подправки, ще свикнете постепенно с вкуса на храната и ще се убедите, че и с по-малко сол храната е също толкова вкусна.



3 | НЕ ПУШЕТЕ!

Тютюнопушенето увеличава допълнително риска за сърцето ви, който е повишен от кръвното налягане. Колкото по-рано се откажете от този вреден навик – толкова по-бързо ще подобрите вашето здраве.



4 | РЕДОВНО ПРИЕМАЙТЕ ЛЕКАРСТВАТА, КОИТО СА ВИ НАЗНАЧЕНИ!

Приемайте предписаната ви антихипертензивна терапия всеки ден и в точно определено време. Не трябва да пропускате прием.



5 | СЛЕДЕТЕ ЕЖЕДНЕВНО КРЪВНОТО СИ НАЛЯГАНЕ!

Измервайте кръвното си налягане по едно и също време всеки ден. За правилно измерване е необходимо да сте напълно отпуснати и спокойни. Не говорете и не се движете по време на измерването. Записвайте измерените стойности на кръвното налягане.