



Коми-Пермяцкий филиал

ГБУЗ ПК «Центр медицинской профилактики»

Пресс – релиз

**2018 году темой Всемирного дня борьбы с диабетом является: СЕМЬЯ И ДИАБЕТ.**

По данным государственного регистра, в России сахарным диабетом страдает более 4 млн. человек, но, учитывая, что фактическая распространенность сахарного диабета больше регистрируемой в 2-3 раза, предполагается, что число больных сахарным диабетом в России превышает 10 млн. человек.

Сахарный диабет это серьезная медико-социальная проблема. Эксперты уверены, что наблюдающийся рост заболеваемости сахарным диабетом – это издержки современной цивилизации. Именно её отрицательные последствия такие как: несбалансированное питание, стрессы, малоподвижный образ жизни – являются ключевыми факторами риска заболевания.

**С целью предупреждения возникновения и профилактики сахарного диабета медицинские работники рекомендуют населению:**

- ✓ выполнять режим рационального питания: исключить из рациона чрезмерное употребление сладостей, есть больше овощей и фруктов, не переедать;
- ✓ отказаться от употребления алкоголя, табака;
- ✓ ежегодно обследоваться с целью раннего выявления сахарного диабета;
- ✓ при первых признаках болезни (беспричинная жажда, сухость во рту, сухость и зуд кожи, необоснованная слабость, быстрая утомляемость) сразу обратиться к врачу;
- ✓ физическая активность – является важным средством профилактики заболеваемости.
- ✓ Прохождение **диспансеризации** поможет своевременно выявить диабет!

**ЦЕЛЬ ВСЕМИРНОГО ДНЯ ЗДОРОВЬЯ — РАСШИРИТЬ  
ПРОФИЛАКТИКУ САХАРНОГО ДИАБЕТА**