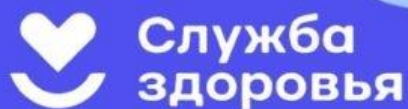


# ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА



С 10 по 16 ноября 2025 года в России проходит Неделя борьбы с диабетом в честь Всемирного дня борьбы с диабетом, который ежегодно отмечается 14 ноября.

Сахарный диабет – единственное хроническое заболевание современности, которое признано болезнью века, распространяющейся со скоростью пандемии. Эта патология сохраняет в структуре заболеваемости населения одно из ведущих мест по степени влияния на качество и продолжительность жизни, в том числе у лиц трудоспособного возраста. Согласно официальным данным сегодня в стране на диспансерном учете состоит 5,5 млн человек с сахарным диабетом, в Ярославской области около 57 тысяч больных с сахарным диабетом. Эти цифры демонстрируют выявленные и официально зарегистрированные случаи заболевания, включенные в базу данных. Реальное количество пациентов может быть значительно выше. Ожирение является предиктором развития СД2 у каждого второго пациента.

При этом важно знать, что классическими симптомами сахарного диабета являются слабость, жажда, выделение большого количества мочи, сухость во рту. Однако сахарный диабет II типа может протекать и бессимптомно. При I типе эти симптомы выражены максимально, порой сопровождаясь резким снижением массы тела, а иногда — тошнотой и рвотой. Чаще всего возникают в детском, подростковом или юношеском возрасте. Это может произойти вследствие генетической предрасположенности к заболеванию, которая проявляется под воздействием фактора внешней среды (чаще всего — инфекции). Таким образом, возникает абсолютный дефицит инсулина, и единственным способом поддержания нормального уровня сахара в крови является пожизненное введение инсулина.

Сахарный диабет II типа развивается преимущественно во взрослом и пожилом возрасте, хотя в настоящее время в связи с распространенностью ожирения это заболевание все чаще диагностируют в юности. Методом лечения является изменение образа жизни пациента, направленное на снижение веса (здоровое питание, расширение физической активности) в сочетании с приемом таблетированных препаратов, снижающих уровень глюкозы крови и/или введением инсулина.

Жизнь пациентов за последние десятилетия продлилась, они перестали умирать непосредственно от сахарного диабета. Успехи диабетологии последних десятилетий позволяют оптимистически смотреть на решение проблем, вызываемых диабетом.