



**Тематические недели Минздрава РФ.  
10 – 16 ноября 2025 года.**

## **НЕДЕЛЯ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)**



**ГБУЗ ЛО «ТИХВИНСКАЯ  
МЕЖРАЙОННАЯ БОЛЬНИЦА  
ИМ. А.Ф.КАЛМЫКОВА»**

С 10 по 16 ноября в России проходит неделя борьбы с диабетом в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября. Сахарный диабет — это хроническое заболевание, при котором его концентрация в крови многократно вырастает. Это серьёзное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приёма препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.

Существуют сахарный диабет 1 типа (инсулинозависимый) и сахарный диабет 2 типа (инсулиннезависимый). Доля диабета 2-го типа составляет более 85 % всех случаев.

Для того, чтобы держать под контролем заболевание и снизить риск развития диабета советуем:

- следить за весом. Избыточный вес увеличивает вероятность развития диабета II типа в 7 раз. Ожирение повышает вероятность развития диабета в

20-40 раз. Потеря 7-10 % веса при его избытке снижает вероятность развития диабета II типа в два раза;

- привести физическую активность в жизнь. Например, ежедневная быстрая ходьба в течение 30 мин. снижает риск развития диабета II типа на 30 %;

- питаться правильно. Выбирайте цельное зерно и цельнозерновые продукты. Откажитесь от сладких напитков, а выбирайте воду или чай без сахара.

Включите в рацион полезные жиры. Ограничьте употребление красного мяса и уберите из своего питания обработанное мясо. Отдайте предпочтение орехам, бобам, птице и рыбе;

- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением и холестерином;

- не подвергаться стрессам и научиться справляться с ними;

- принимать лекарства по назначению врача;

- соблюдать лечебную диету;

- минимум 1 раз в год проходить медицинский осмотр.

Берегите себя и будьте здоровы!