**Сахарный диабет**

Сахарный диабет относится к числу наиболее распространённых хронических заболеваний. Число людей диабетом катастрофически возрастает с каждым годом. В мире - это более 250 миллионов человек. При этом по данным экспертов число невыявленных случаев диабета, включая его ранние стадии, может в 2-3раза превышать число зарегистрированных.

В Задонском районе на диспансерном учете по сахарному диабету состоит более 700 человек. За 2018г. у более 50 человек выявлен сахарный диабет. Подавляющее большинство людей с диабетом имеет СД 2 типа. Факторами риска СД 2 типа являются:

-наследственная предрасположенность;

-нерациональное питание;

-избыточная масса тела, ожирение;

-малоподвижный образ жизни;

-возраст (преимущественном у лиц старше 35-40 лет).

Сахарный диабет 2типа развивается чаще всего постепенно, и диагноз устанавливается случайно, зачастую, когда уже есть осложнения. Поэтому заболевание сахарный диабет 2типа намного легче лечить и предупреждать осложнения на ранних стадиях.

В целях профилактики и раннего выявления сахарного диабета необходимо: вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек (курение, употребление алкоголя), заниматься физическими упражнениями, правильно питаться (ограничить углеводы, жиры, употреблять больше овощей, фруктов, белка), а также своевременно проходить медицинские осмотры, контролировать глюкозу крови, особенно лицам с факторами риска.

Приглашаем посетить врача-терапевта или врача-эндокринолога с контрольным обследованием на глюкозу крови.

Врач эндокринолог Дементьева И.Ю.