



Детская городская больница г. Шахты информирует, что ежегодно по инициативе Международной Диабетической Федерации (МДФ) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1991 года во многих странах мира проводятся Международные дни диабета. Начиная с 2007 года День диабета – 14 ноября – проводится под эгидой ООН

Целью этого Дня является повышение осведомленности о том, что каждый человек, страдающий диабетом или подвергающийся риску развития диабета, заслуживает, по возможности, самого лучшего образования, профилактики и лечения.

Детская городская больница г. Шахты информирует, что ежегодно по инициативе Международной Диабетической Федерации (МДФ) и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с 1991 года во многих странах мира проводятся Международные дни диабета. Начиная с 2007 года День диабета – 14 ноября – проводится под эгидой ООН. Целью этого Дня является повышение осведомленности о том, что каждый человек, страдающий диабетом или подвергающийся риску развития диабета, заслуживает, по возможности, самого лучшего образования, профилактики и лечения.

Всемирный День борьбы с диабетом был предложен как отклик на проблему быстрого роста повсеместной заболеваемости диабетом по всему миру. По определению экспертов ВОЗ сахарный диабет – это нарушение обмена веществ различной этиологии, характеризующееся хронической гипергликемией с нарушениями углеводного, жирового и белкового обмена, связанное с дефектом в секреции инсулина, действии инсулина, действии. Сахарный диабет может возникнуть в любом возрасте. Основными формами сахарного диабета является диабет 1-го типа (инсулинозависимый) и 2-го типа (инсулиннезависимый), причем 2 тип составляет 90% всех случаев диабета в мире.

Начиная с 1996 года, в Ростовской области Международные Дни диабета проходят ежегодно.

Последние четыре года тема Всемирного дня борьбы с диабетом звучит как «Диабет: образование и профилактика». Риск диабета подвержено большинство жителей крупных городов, поэтому хотя бы раз в год необходимо сдавать кровь на сахар – например, во Всемирный день борьбы с диабетом

Сахарный диабет является высоко распространённым заболеванием. 422 миллиона человек во всем мире страдают от диабета. Без надлежащих вмешательств к 2030 году это число, по всей вероятности, более чем удвоится и будет занимать седьмое место среди причин смертности, что можно

рассматривать как мировую неинфекционную эпидемию. 1,5 млн. случаев смерти ежегодно напрямую вызваны диабетом. В последнее время в эту эпидемию стали включаться дети с заболеванием сахарным диабетом 2 типа, характерным для взрослых больных. Между тем известно, что диабет, развившийся в детстве, снижает среднюю продолжительность жизни на 20 лет. Основные причины омоложения болезни — малоподвижный образ жизни, неправильное питание, ожирение. В связи с этим, большую роль в профилактике сахарного диабета играет здоровый образ жизни. Благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела и воздержанию от употребления табака можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом.

Профилактика диабета у детей школьного возраста, подростков включает следующие меры:

- проведение медицинского обследования 2 раза в год (если есть родственники, которые страдают от диабета);
- укрепление иммунитета при помощи овощей, фруктов, витаминных комплексов, занятий спортом;
- осторожное употребление гормональных препаратов (осуществлять самолечение различных заболеваний при этом нельзя);
- лечение вирусных заболеваний, нарушений в работе поджелудочной железы;
- обеспечение психологического комфорта: ребенок не должен много нервничать, впадать в депрессию, находиться в состоянии стресса.

10 принципов здорового питания

- ✿ Энергетическое равновесие
- ✿ Сбалансированность питания по содержанию основных пищевых веществ
- ✿ Оптимальное содержание жиров с надлежащим соотношением насыщенных и ненасыщенных жиров
- ✿ Сбалансированность в потреблении углеводов (использование цельнозерновых продуктов, ограничение в рационе простых углеводов)
- ✿ Повышенное потребление овощей и фруктов
- ✿ Снижение потребления поваренной соли
- ✿ Блюда следует готовить в отварном и тушеном виде, избегая обжаривания.
- ✿ Ограничение продуктов быстрого приготовления
- ✿ Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости отдельных продуктов и блюд).
- ✿ Поддержка грудного вскармливания

Рекомендации по физической активности детей и подростков

- Детям и подросткам в возрасте 6–17 лет необходимы ежедневные физические нагрузки **умеренной и высокой интенсивности** **длительностью не менее 60 минут**. ФА продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для здоровья.
- Физическая активность должна быть развлечением для ребенка
- Большая часть ежедневной ФА должна приходиться на *аэробную* ФА.
- *Малоподвижные занятия (чтение, игра на компьютере) не должны продолжаться непрерывно более 2 часов.*

Ведите Здоровый образ жизни и будьте здоровы!!!!