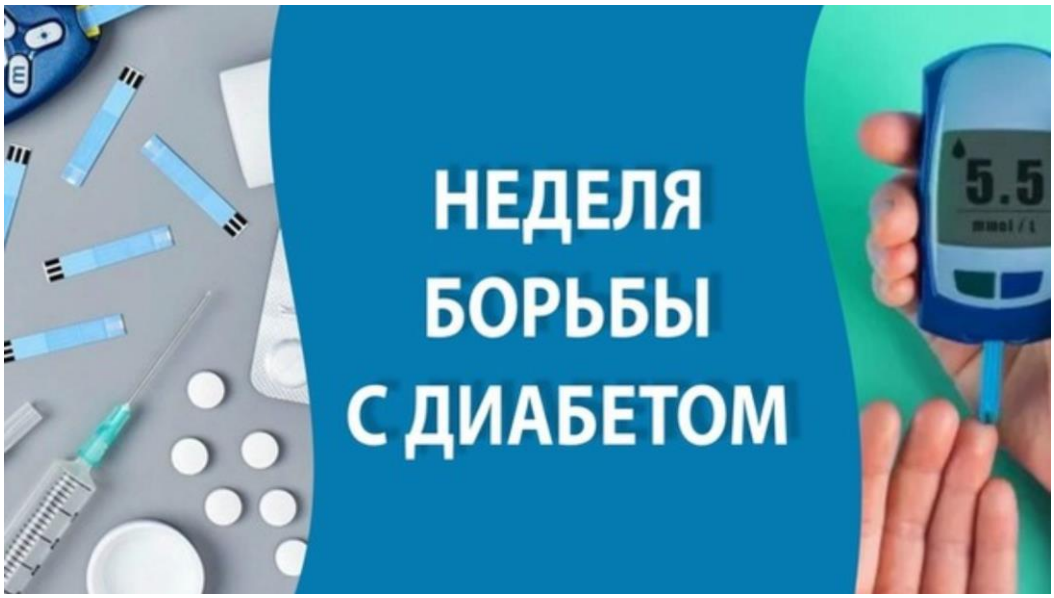
Пресс-релиз

Неделя борьбы с диабетом

(в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября)

(09.11.2026 –15.11. 2026)



Сахарный диабет – хроническое заболевание, характеризующееся повышением уровня сахара крови вследствие дефицита инсулина.

Течение диабета характеризуется повышенными рисками развития осложнений:

- Диабетическая ретинопатия – одна из частых причин слепоты,
- Инфаркты и инсульты,
- Нарушение кровоснабжения и повреждение нервов нижних конечностей, что может привести к ампутации,
- Хроническая почечная недостаточность.

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

- отказаться от алкоголя и табака;
- поддерживать оптимальный вес тела;
- быть физически активным;

• правильно питаться (употреблять не менее 400 гр. в день овощей и фруктов, отказаться от фастфуда, ограничить в рационе жиры и углеводы);

• научиться справляться со стрессом.

Всемирный день борьбы с диабетом, отмечаемый 14 ноября, даёт возможность повысить осведомлённость людей о диабете как проблеме общественного здравоохранения и привлечь внимание общественности к проблемам людей с этим заболеванием. Важной задачей Всемирного дня борьбы с сахарным диабетом является борьба с беспечным отношением к собственному здоровью и образу жизни.

С целью профилактики и лечения необходимо регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением и холестерином. Регулярно принимать лекарства по назначению врача и проходить медицинские осмотры.