**ДИАБЕТ**: **НАЙТИ И ОБЕЗВРЕДИТЬ**

По статистике, сахарный диабет входит в пятерку самых частых причин смерти от заболеваний. Врачи все чаще говорят об эпидемии диабета в современном мире. Число больных растет не только за счет пациентов старшего возраста из-за общего роста продолжительности жизни – недуг стремительно «молодеет», сегодня не уникальны случаи диабета 2 типа даже среди людей, не достигших 20-летнего возраста

По данным территориального фонда обязательного медицинского страхования Красноярского края, в регионе зарегистрировано порядка 130 тыс. пациентов с диабетом (4,5% населения), 1650 человек из них – в возрасте до 20 лет включительно. Считается, что около половины больных не знают о своем состоянии, поэтому можно предположить, что примерно каждый десятый житель региона имеет развившийся диабет. Людей с преддиабетическим состоянием намного больше.

Болезнь до сих пор окружена множеством мифов и стереотипов. Кто-то говорит о ее заразности, кто-то считает это заболевание неопасным – подумаешь, высокий уровень глюкозы в крови! Некоторые, наоборот, воспринимают диагноз как приговор. Часть людей утверждает, что он возникает исключительно от употребления сахара, другие настаивают на генетической предрасположенности. Научный консенсус состоит в том, что сахарный диабет 2 типа, на который приходится подавляющее большинство случаев, хотя и имеет некоторую генетическую обусловленность, все же является «болезнью цивилизации» – платой за доступность калорийной пищи, стрессы и малоподвижность.

Без должного лечения и изменения образа жизни заболевание пагубно воздействует на нервную систему, сосуды, почки, глаза, становясь причиной инфарктов, инсультов, слепоты, хронической болезни почек, поражений конечностей с ампутациями. Так, среди больных в Красноярском крае более 24 тыс. имеют значительные проблемы со зрением, потенциально приводящие к слепоте, 13 тысяч – хронические болезни почек, 14,7 тыс. – нарушения периферического кровообращения. 18,3 тыс. пациентов с диабетом сочетали несколько видов осложнений. В 1264 случаях из-за последствий диабета пациентам пришлось сделать различные виды ампутации конечностей.

Однако при всей опасности этого заболевания хорошая новость состоит в том, что его можно избежать, а если он уже развился – то эффективно контролировать, сохраняя качество и продолжительность жизни. В первую очередь, нужно как можно скорее выявить диабет или преддиабетическое состояние, когда болезнь еще можно предотвратить.

**Симптомы диабета** разнообразны и на первых этапах могут оказаться незамеченными.

-учащенное мочеиспускание;

-жажда и сухость во рту;

-повышенное чувство голода;

-необычная слабость, утомляемость;

- резкие изменения веса;

- зуд кожи, затрудненное заживление ран;

- онемение, покалывание пальцев рук и ног;

- появление темных участков кожи, особенно в области шеи и подмышек.

Простым и информативным тестом для выявления диабета или преддиабета является анализ крови на уровень глюкозы. Этот обследование можно пройти в поликлинике по месту жительства в рамках диспансеризации.

**Стоит проверить уровень глюкозы в крови**, **даже если нет симптомов**

- людям с лишним весом и низкой физической активностью;

-имеющих близких родственников с диабетом;

-женщинам, у которых был повышенный уровень глюкозы в крови во время беременности.

**ВАЖНО**

ТФОМС Красноярского края напоминает: диспансеризация поможет выявить на ранних стадиях и другие опасные заболевания: злокачественные новообразования, проблемы с сердцем и сосудами и многие другие. Ознакомиться с перечнем мероприятий, входящих в профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию, этапами и порядком их проведения, а также узнать, для кого предназначена обычная и углубленная диспансеризация, можно на сайте ТФОМС Красноярского края в разделе [«Диспансеризация и профилактические медицинские осмотры»](https://www.krasmed.ru/content/dispanserizaciya-i-profilakticheskie-medicinskie-osmotri.html).

Если диагноз диабет уже поставлен, то важно помнить, что это заболевание, при котором пациент совместно с врачами должен бороться за свою здоровую долгую жизнь. Лечение включает в себя изменение образа жизни – правильное питание, физическую активность и контроль веса. В некоторых случаях могут потребоваться медикаменты, такие как инсулин или другие сахароснижающие препараты. Врачи подчеркивают, что строгое следование их рекомендациям и регулярные обследования являются ключевыми факторами.

Зачастую пациенты, впервые узнавшие о своем диагнозе, испытывают стресс. Чтобы помочь им адаптироваться в новой ситуации и изменить свою жизнь без снижения ее качества, на базе поликлиник Красноярского края работают «**Школы диабета**», где людей обучают принципам контроля уровня глюкозы в крови, здорового питания, лечения и ухода за собой. В 2024 году слушателями этих курсов стало порядка 16 тыс. человек.

Если у вас возникли проблемы со сроками ожидания консультации, диагностики, оказания медицинской помощи, вы можете позвонить на телефон горячей линии «Право на здоровье»: **8-800-700-000-3**. Здесь вам помогут связаться с вашим страховым представителем, который организует ваше информационное сопровождение во время получения медпомощи.