



Всемирный День борьбы с диабетом был учрежден Международной диабетической федерацией (МДФ) совместно с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1991 году в ответ на обеспокоенность возрастающей частотой случаев заболевания сахарным диабетом (СД) в мире. С 2007 года Всемирный день борьбы с диабетом проводится под покровительством Организации Объединённых Наций (ООН). Логотипом Всемирного Дня диабета является синий круг. Во многих культурах круг символизирует жизнь и здоровье, а синий цвет обозначает небо, которое объединяет все народы, и цвет флага ООН. Синий круг – это международный символ осведомленности о диабете, означает единство мирового диабетического сообщества в борьбе с эпидемией диабета.

Тема Всемирного Дня борьбы с сахарным диабетом в 2022 году, как и в предыдущем, это **«Доступ к лечению диабета – Если Не Сейчас, То Когда?»**.

Каждый второй человек чаще всего не знает о своем заболевании. Поэтому очень важна осведомленность людей о признаках, симптомах и факторах риска для предотвращения осложнений диабета и обнаружения его на ранней стадии.

- Для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью необходимо:
- не допускать избыточного веса;
- заниматься физкультурой;
- отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;
- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;
- не реже 1 раза в месяц проходить осмотр эндокринолога, не реже 1 раза в год – полный медицинский осмотр;
- не подвергать себя стрессам;
- принимать лекарственные препараты строго по назначению врача;
- соблюдать лечебную диету.