Сахарный диабет по определению Всемирной организации здравоохранения признан неинфекционной эпидемией XXI века, благодаря своему стремительному распространению среди населения земного шара.

Сахарный диабет входит в тройку заболеваний (ССЗ, онкология и сахарный диабет), часто приводящих к инвалидизации населения и смертности. Согласно оценкам ВОЗ и Международной Федерации Диабета, на сегодняшний день общее число пациентов с диагнозом сахарный диабет в мире составляет более 347 млн. человек, по прогнозам экспертов к 2030 году эта цифра составит более 600 млн. человек. Около 50% всех больных диабетом приходится на наиболее активный трудоспособный возраст 40-59 лет, при этом заболевание распространяется в первую очередь среди городских жителей. Каждый год количество больных увеличивается на 5-8%, а каждые 12-15 лет удваивается. Сейчас по оценке ведущих специалистов-эндокринологов России и независимых экспертов ВОЗ, фактическая распространённость сахарного диабета выше регистрируемой в 2-3 раза. На 01.01.2016 в Смоленской области зарегистрировано более 33 тыс больных сахарным диабетом.

Сахарным диабетом может заболеть каждый, независимо от того, где он живёт – на Востоке или на Западе, богат он или беден. Сахарный диабет является хронической, крайне «дорогой» болезнью, связанной с рядом возникающих осложнений и представляющей серьёзную угрозу семьям, странам и миру в целом, что свидетельствует об острейшей социальной значимости данного заболевания. Особенностью этого заболевания является большое количество осложнений таких, как раннее прогрессирование атеросклероза, поражение кровеносных сосудов, питающих почки, нижние конечности и сетчатки глаза.

Сахарный диабет характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжаться всю жизнь. В группы риска больных сахарным диабетом входят больные с ожирением, гипертонической болезнью, сердечно-сосудистыми заболеваниями, люди старше 45 лет (особенно женщины в период менопаузы), а также родственники страдающих этим заболеванием. Тем, кто входит в эту группу, обязателен ежегодный анализ сахара крови.

**Основным правилами здорового питания**
**для профилактики сахарного диабета, являются:**

• Увеличение количества потребления овощей и фруктов – не менее 5 порций в день.
• Регулярное потребление продуктов из цельного зерна.
• Расширение потребления моно-и полиненасыщенных жиров.
• Сокращение трансжиров и доли насыщенных жиров.
• Сокращение потребления сладких газированных напитков, в том числе с добавлением фруктозы.

**Различают**: **сахарный диабет I типа сахарный диабет II типа**

Число пациентов с диабетом I типа возрастает со временем, но не так быстро, как больных диабетом II типа, на его долю приходится 85-97% случаев. Когда специалисты говорят о масштабах проблемы распространения сахарного диабета, то они имеют в виду в основном диабет II типа, который развивается чаще всего в зрелом возрасте, после 40-45 лет. Наиболее эффективной мерой в профилактике сахарного диабета II типа является изменение образа жизни, включая диетотерапию и адекватную физическую нагрузку, способствующие снижению массы тела, уменьшению степени выраженности инсулиновой резистентности и улучшению функциональной активности поджелудочной железы. Но если не принимать мер по профилактике, как диабета, так и его осложнений, то эта неинфекционная эпидемия приведёт к кризису системы здравоохранения.

 В России на борьбу с диабетом ежегодно затрачивается около 12,5млрд. руб. При этом 91% этих затрат связано с лечением осложнений сахарного диабета. Поэтому так важны профилактические меры, т.ч. раннее выявление заболевания путем проведения  скрининга среди групп населения с высоким фактором риска. Основа для лечения сахарного диабета, без которого никакое лечение не сможет обеспечить компенсацию углеводного обмена – это изменение образа жизни, соблюдение диеты. Это активное участие пациента в процессе лечения при посещении школ здоровья – школ для больных сахарным диабетом.

**Лишь благодаря совместным усилиям, возможно, преодолеть эту проблему и обеспечить долгую и качественную жизнь всех больных сахарным диабетом!**