



world diabetes day

14 November

По инициатива на Международната федерация за борба с диабета, Световният ден за борба с диабета се провежда всяка година на 14 ноември в чест на рождения ден на д-р Фредрик Бантинг, един от откривателите на инсулина.

Темата на Световния ден за борба с диабета за периода 2021 - 2022 г. е „Достъп до грижи за диабет“. През 2022 г. кампанията се фокусира върху необходимостта от по-добър достъп до качествено **диабетно образование** за здравните специалисти и хората, живеещи с диабет.

Диабетът е социално-значимо заболяване и е едно от най-големите предизвикателства за здравните системи. По данни на Международната диабетна федерация един на всеки 10 възрастни по света в момента живее с тази диагноза, приблизително 537 милиона души. Близо половината от тях не знаят за това, като се очаква броят на боледуващите да нарасне до 643 милиона до 2030 г. и 783 милиона до 2045 г.

Здравните специалисти трябва да знаят как да откриват и диагностицират диабета рано и да се възползват максимално от ограниченото време, което имат, за да предоставят възможно най-добрите съвети и грижи за хората, живеещи с диабет.

През повече от 95% от времето хората, живеещи с диабет, се грижат за себе си. Те се нуждаят от достъп до непрекъснато обучение, за да разберат състоянието си и да извършват ежедневните грижи за себе си, които са от съществено значение за поддържане на здравето и избягване на усложнения.

По данни на Министерство на здравеопазването в нашата страна от това заболяване страдат около половин милион души, като много често хората не знаят, че имат диабет. Съществуват два основни типа захарен диабет – тип 1 и тип 2. При децата по-типичен е първият тип, а при възрастните се развива основно втория тип диабет.

Диабетът и неговите усложнения, до голяма степен са предотвратими, за което изключително важна роля има превенцията и ранната диагностика на заболяването. Развитието на диабет тип 2 може да бъде избегнато при много от случаите с помощта на здравословно хранене

и редовна физическа активност. Тези мерки са особено важни за децата и подрастващите със затлъстяване.



Медицината е доказала, че рискът от развитието на диабет тип 2 може да бъде снижен с 58% при промяна на начина на живот.

Международната Диабетна Федерация препоръчва:

✓ Поне 30 минути умерена физическа активност през повечето дни от седмицата - бързо ходене, плуване, каране на колело, танци. Редовното ежедневно ходене най-малко 30 минути дневно снижава риска

от диабет с 35-40%;

- ✓ Здравословен модел на хранене;
- ✓ Поддържане на нормално телесно тегло.

Повече информация за диабета може да прочетете [тук](#).