**Всемирный день борьбы с диабетом** отмечается ежегодно 14 ноября в знак признания заслуг одного из открывателей инсулина (лекарственный препарат для лечения диабета) — Фредерика Бантинга.

Сахарный диабет характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжается всю жизнь. Отчётливо прослеживается наследственная предрасположенность и воздействие факторов, таких как ожирение и гиподинамия (снижение физической активности). Различают сахарный диабет 1 типа и наиболее распространенный сахарный диабет 2 типа.

По данным ВОЗ сахарный диабет входит в тройку заболеваний, приводящих к инвалидизации населения и смерти (атеросклероз, рак и сахарный диабет).

Сахарный диабет 1 типа **предупредить невозможно. Людям, относящимся к группе риска**, необходимо:

* правильное питание. Следить за количеством искусственных добавок, снижать потребление консервированных продуктов, богатых жирами, углеводами. Рацион должен быть разнообразным, сбалансированным и включать фрукты и овощи.
* предупреждение инфекционных и вирусных заболеваний.
* отказ от алкоголя и табака.

[Профилактика данного заболевания у детей](http://s-diabet.ru/cimptomy-saxarnogo-diabeta-u-detej/) должна начинаться с рождения: ребенку необходимо грудное вскармливание до 1- 1.5 лет, т.к. искусственные смеси содержат белок коровьего молока (который может негативно сказаться на работе поджелудочной железы). Важно исключить вирусные заболевания (гриппа, краснухи и др.).

К группе риска заболевания сахарным диабетом 2 типа относятся **люди в возрасте старше 45 лет**. **Обязательно обследование на определение уровня сахара** в крови не реже 1 раза в 1-2 года. Своевременная проверка уровня глюкозы позволит выявить болезнь на ранних стадиях и вовремя начать [лечение](http://s-diabet.ru/lechenie-saxarnogo-diabeta-1-tipa/). Занятия спортом, [ежедневные умеренные физические нагрузки](http://s-diabet.ru/10-veschei-kotorye-nuzhno-znat-o-diabete-i-trenirovkah/), корректировка питания помогут в борьбе с сахарным диабетом. Однако помните, что вид спорта и уровень нагрузки необходимо подбирать исходя из общего физического состояния, лучше проконсультироваться с врачом.

При наличии таких симптомов, как чрезмерная жажда и частое мочеиспускание; выраженная слабость; интенсивный сброс веса; проблемы со зрением; медленное заживление ран или частые инфекции; покалывание в руках и ногах вам следует обратиться к участковому терапевту, эндокринологу.