Сахарный диабет сегодня - одна из ведущих медико-социальных проблем. Миллионы людей во всех странах мира страдают этим заболеванием. Несмотря на интенсивные исследования, сахарный диабет остается хроническим заболеванием эндокринной системы человека, требующим постоянного контроля с целью предупреждения осложнений и преждевременной инвалидизации.
Причиной сахарного диабета может быть разрушение клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин или изменение чувствительности тканей организма к инсулину, циркулирующему в крови.

 Существует два основных типа диабета: диабет 1 типа (инсулинозависимый диабет) и диабет 2 типа (инсулинонезависимый диабет).

Сахарный диабет первого типа является более неблагоприятным. Развивается он в детском или подростковом возрасте и требует введения инсулина, поскольку поджелудочная железа не может самостоятельно вырабатывать достаточное его количество. Как правило, инсулинозависимый диабет имеет наследственный характер.

В Костромской области за 2015 год зарегистрировано 1328 человек, больных сахарным диабетом, что составляет 0,2% от численности населения области. Из общего числа больных сахарным диабетом дети в возрасте до 14 лет составили -25 человек, подростки (15-17 лет) –5.

Показатель общей заболеваемости сахарным диабетом всего населения области за 2015 год составил 202,937 на 100 тыс. населения и снизился по сравнению с показателем прошлого года на 17 %, (в 2014 г. – 244,062 на 100 тыс. населения).

В 2015 году в Костромской области выявлено 1328 новых случаев сахарного диабета, из них 1222 случая приходится на сахарный диабет 2 типа.

**Динамика впервые выявленной заболеваемости населения Костромской области сахарным диабетом первого типа по возрастным группам на 100 тыс.населения**

|  |
| --- |
| **Заболеваемость сахарным диабетом первого типа по возрастным группам (на 100 тыс. нас.)** |
| **Возрастные группы** | **2011г.** | **2012г.** | **2013г.** | **2014г.** | **2015г.** |
| абс./уд.вес | абс./уд.вес | абс./уд.вес | абс./уд.вес | абс./уд.вес |
| Дети до 14 лет | 21/21,284 | 14/13,926 | 19/18,437 | 22/20,862 | 24/22,223 |
| Подростки  | 8/41,778 | 1/5,342 | 5/27,922 | 8/45,380 | 4/23,009 |
| Взрослые | 134/24,472 | 53/9,769 | 76/14,128 | 108/20,251 | 78/14,744 |

Сахарный диабет 2 типа инсулинозависимым не является, он более благоприятный. Развивается данное заболевание, как правило, после сорока лет и связано оно со снижением чувствительности клеток организма к повышению уровня глюкозы в крови и, как результат, неадекватной выработкой инсулина.

Диагноз сахарный диабет 2 типа по данным за 2015 год имеют 1222 человек (показатель общей заболеваемости – 186,738 на 100 тыс. населения), из них 99,8 % - это взрослое население области (18 лет и старше).

**Динамика впервые выявленной заболеваемости населения Костромской области сахарным диабетом второго типа на 100 тыс. взрослого населения**

|  |
| --- |
| **Заболеваемость сахарным диабетом второго типа взрослыми(на 100 тыс. нас.)** |
| **2011г.** | **2012г.** | **2013г.** | **2014г.** | **2015г.** |
| 1205/219,659 | 1465/270,041 | 1446/268,800 | 1464/274,515 | 1220/230,619 |

В Костромской области наблюдается снижение заболеваемости сахарным диабетом второго типа среди взрослого населения. По сравнению с 2014 годом заболеваемость снизилась на 16%.

**Риск развития сахарного диабета 2 типа можно уменьшить**

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания диабета II типа. Чтобы способствовать предупреждению диабета II типа и его осложнений необходимо следующее:

* добиться здорового веса тела и поддерживать его;
* быть физически активным, по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней; для контролирования веса необходима дополнительная активность;
* придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;
* воздерживаться от употребления табака — курение повышает риск развития и сердечно-сосудистых заболеваний.

Можно ли с диабетом прожить полноценную жизнь? Можно, если очень хорошо за собой следить. Это жизнь с преодолением. У сахарного диабета есть одна особенность: если им не заниматься - не лечиться вообще или принимать лекарства нерегулярно - то он может стать очень тяжелым заболеванием. Но если следить за тем, чтобы уровень глюкозы в крови всегда оставался в пределах нормы, то об этом заболевании почти можно забыть. Эта болезнь заставляет человека быть дисциплинированным.