



Единый день здоровья

4-21 ноября 2025 года

Республиканская акция «Здоровье на работе – победим диабет вместе»

Для привлечения внимания к проблеме сахарного диабета 14 ноября во всём мире отмечается Всемирный день диабета. В этом году он проходит под девизом «Диабет и благополучие» с особым акцентом на тему «Диабет и рабочее место». Отмечается необходимость создания условий труда, при которых люди с диабетом могут сохранять здоровье, активность и эффективность, а также получать своевременную поддержку от работодателей и коллег.

Миллионы людей с диабетом ежедневно сталкиваются с трудностями, связанными с управлением своим заболеванием на рабочем месте, включая стигматизацию, дискриминацию и изоляцию. Это негативно сказывается на их благополучии. В этот Всемирный день борьбы с диабетом кампания призывает работодателей и сотрудников по всему миру: «Узнайте больше и сделайте больше для

борьбы с диабетом на работе» и начните менять жизнь к лучшему!

Рабочее место играет ключевую роль в профилактике и управлении диабетом: взрослые люди проводят на работе значительную часть своей жизни. Доступ к скринингам, образовательным программам, здоровому питанию и возможностям для физической активности позволяет снизить риски развития диабета 2 типа и повысить качество жизни людей, уже живущих с этим диагнозом.

Именно поэтому в нашей стране пройдет широкомасштабная акция «Здоровье на работе – победим диабет вместе» по информированию населения о проблеме диабета, по скринингу сахарного диабета у работников на рабочих местах. Медицинскими работ-

никами будет организовано выявление факторов риска, определение уровня гликемии для раннего выявления сахарного диабета.

В рамках республиканской акции, приуроченной к Всемирному дню борьбы с диабетом, по всей стране проводятся мероприятия, направленные на раннее выявление факторов риска развития СД, выявление начальных стадий нарушений углеводного обмена, повышение уровня знаний о диабете как среди пациентов, так и среди специалистов здравоохранения.



Обратите внимание

По данным Международной федерации диабета:

589 миллионов взрослых (в возрасте 20-79 лет) по всему миру живут с диабетом, это примерно каждый девятый взрослый;

36% пациентов с диабетом испытывают стресс, связанный с наличием у них этого заболевания, 63% утверждают, что страх развития осложнений, связанных с диабетом, влияет на их благополучие и 28% отмечают, что им трудно сохранять позитивный настрой по отношению к своему заболеванию;

по прогнозам к 2050 году число взрослых с диабетом может вырасти до 853 миллионов человек.

Профилактика сахарного диабета

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочки развития СД 2 типа.

Чтобы способствовать предупреждению СД 2 типа и его осложнений необходимо следующее:

- добиться здорового веса тела и поддерживать его;
- быть физически активным (по меньшей мере 30 минут регулярной актив-

ности умеренной интенсивности в течение дня) поскольку ежедневные физические упражнения снижают степень риска заболевания сахарным диабетом;

- для контролирования веса необходима дополнительная активность;

- придерживаться здорового питания и уменьшать потребление углеводов и насыщенных жиров; воздерживаться от упот-

ребления табака;

- ежемесячно контролировать уровень глюкозы крови (более 6,1 ммоль/л натощак – повод обратиться к врачу).

Ранняя диагностика и вовремя начатое лечение являются ключевыми для предотвращения осложнений СД и достижения здоровых результатов.

К сведению

В Республике Беларусь:

на начало текущего года под медицинским наблюдением состояло 407 687 пациентов с СД, из них 19 691 с СД 1 типа, 383 558 с СД 2 типа;

ежегодный прирост числа пациентов с СД в нашей стране составляет 5-8 %.