**Интересные данные о сахарном диабете (СД).**

* Число диабетиков в мире на 2019 год в возрасте 20-79 лет составляет примерно 463 млн человек, причем около половины (232 млн) не знают о своем заболевании. Среди людей старше 65 лет диабет у 136 млн человек.
* Самое большое количество людей с диабетом (41 миллион) живет в Индии, 6% взрослого населения страны.
* Специалисты предсказывают, что при сохранении текущих трендов урбанизации и прироста населения численность людей с диабетом в 2030 и 2045 годах будет составлять 578 и 700 млн соответственно.
* На конец 2019 года общая сумма затрат на лечение диабета достигает 760 млрд долл., это около 10% от всех расходов на здравоохранение. Странами с самыми большими затратами на лечение диабета в 2019 году стали США, Китай и Бразилия.
* Число смертей по причине диабета за 2019 год насчитывает 4,2 млн, что составляет 11,3% от всех смертей в мире.
* СД - 4-е по частоте смертности заболевание.
* Ранняя инвалидизация, высокая смертность поставили сахарный диабет на одно из первых мест в числе приоритетов национальных систем здравоохранения всех стран мира.
* У больных сахарным диабетом смертность от болезней сердца и инсульта выше в 2-3 раза, слепота - в 10 раз, нефропатия - в 12-15 раз, гангрена нижних конечностей - почти в 20 раз, чем среди населения в целом.
* Ежегодно в мире производятся более 1 млн. ампутаций, теряют зрение 700 тыс. больных, около 500 тыс. новых пациентов нуждаются в гемодиализе.
* До 60% от всех нетравматических ампутаций составляют ампутации по поводу осложнений сахарного диабета, 15% всех случаев слепоты вследствие диабетической ретинопатии, 30-40% больных на хроническом гемодиализе – это больные с диабетической нефропатией.
* Скрининг на диабет российских граждан старше 45 лет показал, что почти половина из них не знают о том, что они больны. То есть, если официально считается, что в стране около 4,5 миллиона больных диабетом, то можно умножить эту цифру на два и считать, что в России 8 или 9 миллионов больных.
* Россия на 5-м месте по числу больных СД
* Среди причин такого широкого распространения «скрытого» СД II типа эксперты называют «низкий уровень настороженности» как среди населения, так и среди врачей-терапевтов, которые принимают на себя основную массу первичных обращений граждан по проблемам со здоровьем.
* По мнению специалистов, до постановки диагноза СД II типа может пройти 10-15 лет, на протяжении которых человек может не обращать внимание на угрожающие симптомы, например, ожирение, повышенный уровень сахара и т.д.
* Более 60% (62,7%) населения России имеют избыточную массу тела  (35,8% - 25≤BMI (индекс массы тела)≤30 и ожирение (26,9% - BMI (индекс массы тела)≥30
* Состояние больного СД напрямую зависит от того, как пациент выполняет рекомендации врача, которые связаны с приемом лекарственных средств, изменения характера питания, выполнения определенных физических нагрузок, а также проведением своевременных обследований и самоконтроля.
* От 2 до 6 раз возрастает риск развития сахарного диабета 2 типа при наличии диабета у родителей или ближайших родственников. Вероятность дальнейшего наследования болезни в этом случае составляет 40%.
* Риск развития сахарного диабета 2 типа увеличивается в 2,18 раза, если в суточном рационе преобладают животные белки.
* У женщин, имеющих факторы риска развития СД 2 и часто употребляющих картофель, риск развития сахарного диабета 2 типа увеличивается на 14% по сравнению с теми, кто употребляет его редко. При регулярном употреблении в пищу картофеля фри риск сахарного диабета составляет уже 21%.
* Каждый килограмм лишнего веса увеличивает риск развития диабета на 5%.
* Компоненты успешного повседневного лечения сахарного диабета:

- диета с употреблением пищи, содержащей клетчатку и сложные углеводы, ограничением употребления жиров;

- физические упражнения  для снижения массы тела и уменьшения резистентности к инсулину при сахарном диабете II типа, снижения риска развития артериальной гипертензии и сердечно - сосудистых заболеваний;

- обследование на концентрацию глюкозы в крови и/или моче, чтобы немедленно принять решение о назначении соответствующего лечения сахарного диабета.

* Все семьи потенциально затронуты диабетом, и поэтому важна осведомленность всех членов семьи о признаках, симптомах и факторах риска для всех типов диабета, чтобы помочь обнаружить его на ранней стадии.
* Семьи должны играть ключевую роль в устранении изменяемых факторов риска диабета 2-го типа и должны быть обеспечены знаниями, ресурсами и условиями для ведения здорового образа жизни.
* Физическая активность – важное средство профилактики и лечения диабета. Для этого не обязательно приобретать тренажеры или абонементы в фитнес-клубы, а нужно изменить свои ежедневные привычки. Хорошими способами поддерживать свое тело и здоровье в тонусе являются: ходьба по лестницам вместо использования лифта, прогулка в парке с друзьями вместо вечера в кафе, активные игры с детьми вместо компьютера, а также прохождение 1-2 остановок до работы или дома пешком.

**Статистические данные, результаты медицинских исследований и прогнозы специалистов в области сахарного диабета далеко не оптимистичны. Вместе с тем, если принять за основу постулат «Диабет - не болезнь, а образ жизни», наше здоровье по-прежнему находится в наших руках!**