День эндокринолога и Всемирный день борьбы с сахарным диабетом

14 ноября медицинская общественность отмечает сразу два профессиональных праздника - День эндокринолога и Всемирный день борьбы с сахарным диабетом. Обе даты были введены в 1991 году по инициативе Всемирной организации здравоохранения и Международной диабетической федерации в ответ на рост заболеваемости сахарным диабетом и болезней эндокринной системы.

Канадский ученый Фредерик Бантинг, который вместе с Чарльзом Бестом и Джоном Маклеодом выделил из поджелудочной железы гормон инсулин в чистом виде, родился 14 ноября 1891 года. Это открытие позволило спасти жизни тем, для кого диагноз сахарный диабет звучал смертельным приговором. После изобретения инсулина мир стал меняться. Поэтому именно день рождения ученого был выбран для проведения мероприятий, посвященных борьбе с диабетом.

Несмотря на успехи медицины, сахарный диабет остается самым распространенным эндокринным заболеванием, важной проблемой человечества: более 450 миллионов человек в мире больны диабетом и это число растет.

Сегодня полностью вылечить сахарный диабет нельзя, однако его можно контролировать, чтобы жить полноценной жизнью. Если своевременно узнать о риске возникновения болезни, можно постараться ее предотвратить. Во многих случаях простые меры по поддержанию здорового образа жизни могли бы остановить или затормозить развитие сахарного диабета второго типа.

Врач-эндокринолог предотвращает или диагностирует патологию со стороны одной из основных систем регуляции в организме - эндокринной системы и, если есть необходимость, производит коррекцию нарушений деятельности желез внутренней секреции: замещает, стимулирует или подавляет продукцию гормонов и биологически активных веществ, регулирующих жизненно важные функции организма.

13 ноября ежегодно отмечается Международный день слепых. Эта дата учреждена в 1984 году Всемирной организацией здравоохранения. Она приурочена ко дню рождения Валентина Гаюи, французского педагога, основателя первых учебных заведений и предприятий для незрячих, первого изобретателя рельефного шрифта, и призвана обратить внимание на проблемы людей с полной или частичной потерей зрения, которым тяжело адаптироваться и найти себя в современном мире.

Вред сахара для организма человека проявляется в увеличении риска депрессии и других умственных заболеваний при употреблении его в слишком большом количестве. Одним из негативных влияний на организм человека слишком большого количества сахара является ощущение энергетического истощения после его употребления.

По словам медиков, вред от употребления большого количества сахара очевиден — этот продукт повреждает многие системы организма: пищеварительный тракт, сердечно-сосудистую систему, состояние кожи и общий тонус тела. Все человеческое тело связано, поэтому, если сбой произошел в одной системе, то через некоторое время последствия будут видны в другой. Сахар крайне опасен для людей с генетической предрасположенностью к диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. Генетика определяет 20%, а все остальное зависит от действий человека.

Профилактика ухудшения зрения заключается в ведении здорового образа жизни, нормализации режима отдыха и сна и снижении нагрузки на зрительный аппарат.

Предупредить развития разного рода патологий глаз или улучшить состояние при имеющейся патологии можно, соблюдая ряд мер: Соблюдение периодичности перерывов. При сидячей работе рекомендуется вставать каждые 2 часа и прохаживаться, двигаться на протяжении 15−20 минут.