***13-19 ноября – Неделя борьбы с диабетом.***

Сахарный диабет – группа эндокринных заболеваний, связанных с нарушением усвоения глюкозы вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина. В результате развивается гипергликемия – стойкое увеличение содержания глюкозы в крови.

Сахарный диабет – это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний.

Неправильный контроль за уровнем глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем.

Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [14 ноября – Всемирный день борьбы с диабетом](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/14-noyabrya-vsemirnyy-den-borby-s-diabetom/)

**Статьи:**

* [Как пользоваться глюкометром](https://vk.com/@profilaktikatsk-kak-polzovatsya-glukometrom)
* [Методы предотвращения сахарного диабета](https://vk.com/@profilaktikatsk-metody-predotvrascheniya-saharnogo-diabeta)
* [Диабету – НЕТ!](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/neinfektsionnye-zabolevaniya/diabetu-net/)
* [Сахарный диабет 2 типа: развенчиваем мифы](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/sakharnyy-diabet-2-tipa-razvenchivaem-mify/)
* [Факторы риска развития сахарного диабета](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/faktory-riska-razvitiya-saharnogo-diabeta.html)
* [Сахарный диабет – проблема мирового масштаба](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/neinfektsionnye-zabolevaniya/saxarnyi-diabet-problema-mirovogo-masstaba/?sphrase_id=25130)
* [Сахарный диабет 1 типа](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/neinfektsionnye-zabolevaniya/sakharnyy-diabet-i-tipa/)
* [Сахарный диабет у детей](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/sakharnyy-diabet-u-detey/)
* [Как распознать сахарный диабет](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/kak-raspoznat-sakharnyy-diabet/)
* [Ожирение дает больший риск заболеть сахарным диабетом, чем гены](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/ozhirenie-daet-bolshij-risk-zabolet-saharnym-diabetom-chem-geny/)
* [Мифы о диабете](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/mify-o-diabete/)
* [Сахарный диабет](https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/neinfektsionnye-zabolevaniya/sakharnyy-diabet/)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы**[**(скачать материалы)**](https://cloud.mail.ru/public/18L5/RZ1G56azy)**:**

* Листовка «Сахарный диабет»
* Листовка «Контролируйте свою массу тела»
* Инфографика «Всемирный день борьбы с диабетом»
* Инфографика «Сахарный диабет тип 1 и тип 2»
* Инфографика «Диабет 1 типа»
* Инфографика «Диабет 2 типа»
* Плакат «Не пропустите диабет. Узнайте тревожные симптомы»
* Плакат «Не пропустите диабет второго типа. Находитесь ли вы в группе риска?»
* Плакат «Не пропустите диабет второго типа. Снижайте свой риск»
* Листовка «Сахарный диабет»

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Сахарный диабет: что важно знать](https://vk.com/video-39950093_456239557)
* [Сахарный диабет у детей и подростков: причины, симптомы, лечение и профилактика](https://vk.com/video-39950093_456239666)
* [Питание при сахарном диабете](https://vk.com/video-39950093_456239235)
* [Питание для профилактики и лечения сахарного диабета](https://vk.com/video-25621149_456239171)
* Сахарный диабет – 1 и 2 тип, причины, симптомы, кетоацидоз, гиперосмолярная гипергликемия (youtu.be/I8BY\_4Tp3AA)
* Питание при сахарном диабете 1 типа (youtu.be/ohglduvVcxw)
* Социальный ролик «Мой друг диабет» (youtu.be/HIiByFUyagc)
* Сахарный диабет у детей: гипогликемия (youtu.be/4L5DGnxHQ5Q)
* Гипергликемия при сахарном диабете. Объяснение простыми словами (youtu.be/3BNRAvjR-\_g)