

14 ноября 2019 г. - Всемирный день борьбы против диабета



Всемирный день борьбы с диабетом

Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день борьбы с диабетом, который был введен в 1991 году Международной диабетической федерацией (IDF) и Всемирной

организацией здравоохранения (ВОЗ) в ответ на угрозу возрастания заболевания диабетом во всем мире.

Сахарный диабет (СД) является серьезной медико-социальной проблемой XXI века. Важность проблемы заболеваемости сахарным диабетом подчеркивает принятие Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных наций в декабре 2006 года декларации по сахарному диабету, в которой высказывается озабоченность в отношении роста заболеваемости сахарным диабетом в мире - неинфекционного заболевания, носящего характер эпидемии. С 2007 года День стал отмечаться под эгидой ООН. В специальной резолюции Организации Объединенных Наций было провозглашено, что необходимо разработать государственные программы, предназначенные для борьбы с сахарным диабетом.

В настоящее время СД занимает ведущее место во всемирных программах здравоохранения, где особое место уделяется доступности жизненно важных лекарственных средств, профилактике ожирения и СД.

Целью Всемирного дня борьбы с диабетом является повышение осведомленности о диабете – не только о количестве заболевших сахарным диабетом, но и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни.

В 2019 году по инициативе Всемирной организации здравоохранения и Международной Диабетической Федерации Всемирный день будет проходить под девизом «**Время действовать!**» (**It's time to act!**). В Республике Беларусь Всемирный день борьбы против диабета проводится по инициативе Министерства здравоохранения Республики Беларусь с учетом рекомендаций ВОЗ.

Тема выбрана неслучайно. Одна из главных причин роста заболеваемости сахарным диабетом, которую мы наблюдаем в настоящее время, – кардинальное изменение образа жизни.

Основные факты о диабете:

- Число людей с диабетом возросло со 108 млн в 1980 году до 422 млн в настоящее время (это примерно 8 % населения), по прогнозам, к 2025 году их число увеличится до 550 млн.

- Исследования показывают, что фактическая распространенность сахарного диабета больше регистрируемой в 3,1 раза для населения в возрасте 30-39 лет, в 4,1 раза - для возраста 40-49 лет, в 2,2 раза - для 50-59-летних и в 2,5 раза - для 60-69-летних.

- Каждые 10 секунд в мире становится на 2 больных сахарным диабетом больше. Это 7 миллионов в год.

- Самое большое количество людей с диабетом (51 млн) живет в Индии (это 6 % взрослого населения страны), в Китае - 43,2 млн, США – 26,8, России – 9,6, Бразилии, Германии – по 7,6, Пакистане, Японии, Индонезии, Мексике – по 7-7,1млн. Максимальный процент уровня заболеваемости выявлен среди жителей США, где от сахарного диабета страдают около 20 % всего населения страны.

- Почти половина больных диабетом находится в возрастной категории 40-59 лет. Из них более 70 % - жители развивающихся стран.

- Каждые 10 секунд 1 человек умирает от осложнений сахарного диабета, включая сердечно-сосудистые заболевания. Это 4 млн в год.

- Диабет занимает 3 место среди болезней, которые становятся причинами летального исхода (после атеросклероза и онкологических заболеваний).

- Диабет увеличивает смертность населения в 2-3 раза и сокращает продолжительность жизни. Почти половина всех случаев смерти от сахарного диабета обычно наступает по причине развития осложнений и отсутствия должного лечения, и происходит в возрасте до 70 лет.

- Диабет является одной из основных причин слепоты, почечной недостаточности, инфарктов, инсультов и ампутаций нижних конечностей. Так, слепота развивается в 10 раз чаще, чем среди населения в целом; нефропатия - в 12-15 раз, гангрена нижних конечностей - почти в 20 раз.

- 3% в год - такими темпами растет количество больных сахарным диабетом 1 типа, который называют «диабетом молодых». Однако медицинская статистика свидетельствует: диабет 2 типа тоже молодеет.

- Заболеваемость диабетом 2 типа растет катастрофически, его доля составляет более 85% всех случаев.

- Заболевание может развиваться незаметно на протяжении многих лет, не вызывая никаких признаков и беспокойства. По этой причине болезнь приводит к серьезным осложнениям, разрушительно действуя на сердечно-сосудистую систему, печень, почки и другие внутренние органы, приводя к инвалидности.

- Считается, что каждый килограмм лишнего веса увеличивает риск развития диабета на 5 %.

- 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 %.



Диабет можно лечить, а его осложнения предотвращать или отсрочивать с помощью диеты, физической активности, медикаментов и регулярной проверки и лечения осложнений.

Т.о. в 2019 году кампания по борьбе с диабетом будет направлена на повышение доступности медицинских услуг для населения во всех странах, на обеспечение возможностью получать доступ к информации о диабете, способах диагностики и контроля состояния.

Что такое сахарный диабет?

Сахарный диабет - хроническое заболевание, развивающееся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или, когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. **Инсулин** - гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания сахара в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

При **диабете 1 типа** (ранее известном как инсулинозависимый, юношеский или детский), для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Причина этого типа диабета до конца неясна, поэтому в настоящее время его нельзя предотвратить. Симптомы включают чрезмерное мочеотделение (полиурию), жажду (полидипсию), постоянное чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость, которые симптомы могут появиться внезапно.

Диабет 2 типа (ранее называемым инсулинезависимым или взрослым) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом, что в значительной мере является результатом лишнего веса и физической инертности. Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета 1 типа, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, уже после возникновения осложнений. До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

Гестационный диабет является гипергликемией, которая развивается или впервые выявляется во время беременности. Женщины, имеющие такую форму диабета, имеют повышенный риск осложнений во время беременности и родов. У них также повышен риск заболевания диабетом 2-го типа позднее. Чаще всего гестационный диабет диагностируется во время пренатального скрининга.

Пониженная толерантность к глюкозе (ПТГ) и нарушение гликемии натощак (НГН) являются промежуточными состояниями между нормой и диабетом. Люди с ПТГ и НГН подвергаются высокому риску заболевания диабетом типа 2, но этого может и не произойти.

Число больных сахарным диабетом в Беларуси за последнее десятилетие увеличилось более, чем в два раза. Так, если в 2008 году количество пациентов с данным диагнозом насчитывалась 150 тыс., то сейчас этот

показатель превышает 335 тыс. Причем рост заболеваемости происходит за счет диабета 2 типа, доля которого составляет более 94 % всех случаев, и который в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности. Кстати, для его профилактики эффективны простые меры по поддержанию здорового образа жизни и правильного питания.

Сахарный диабет 1 типа распространяется с более низкой скоростью. В республике насчитывается чуть более 18 тыс. пациентов, имеющих диабет 1 типа. Эти люди зависят от ежедневного введения инсулина, среди них около 2,3 тыс. детей, нуждающихся в особом внимании.

В Гродненской области количество пациентов с СД на конец 2018 г. составило 34370 человек, из них сахарный диабет 1 типа у 2019 человек, включая 252 ребенка. За 9 месяцев 2019 г. впервые установлен диагноз у 2520 человек, из них с сахарным диабетом 1 типа – 68 (детей - 35).

Проблема профилактики и лечения сахарного диабета касается не только эндокринологов. Модификация образа жизни, оценка риска развития диабета, обучение пациента – все эти задачи ложатся на плечи терапевтической службы. Наблюдение пациентов с сахарным диабетом 2 типа до назначения им инсулинотерапии в настоящее время также осуществляется врачами-терапевтами (врачами общей практики). В тоже время пациенты с СД 1 типа составляют одну из наиболее сложных субпопуляций пациентов, требующих регулярного наблюдения врачом-эндокринологом, систематического обучения навыкам самоконтроля, оценке факторов риска и прогрессии хронических осложнений диабета.

Решающим фактором, определяющим качество жизни больных сахарным диабетом, является раннее выявление заболевания. Это позволит избежать тяжелого течения заболевания и развития опасных осложнений. А в случае с предиабетом даже возможно и обратное развитие.

И все же сахарный диабет – не приговор, а лишь диагноз одного из заболеваний. Ведя **здоровый образ жизни**, исключив курение, употребление алкоголя, стрессы, тяжелые физические нагрузки и придерживаясь определенных правил питания и лечения, больные долгие годы могут поддерживать уровень сахара в крови в пределах нормы.

Как это ни банально звучит, но и лучшей **профилактикой сахарного диабета** является также **здоровый образ жизни!** Не следует забывать и профилактические обследования!

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

Будьте здоровы!

*Материал подготовлен главным внештатным специалистом по эндокринологии
главного управления здравоохранения Гродненского облисполкома Л.П.Ковшик*