

## 14 ноября - Всемирный день борьбы с диабетом.



Ежегодно 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с диабетом, учрежденный в 1991 году Международной Федерацией Диабета (МФД) и Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ). Дата связана с днём рождения Фредерика Бантинга, который вместе с Чарльзом Бестом сыграл решающую роль в открытии инсулина в 1922 году. Всемирный день борьбы с диабетом отмечается по всему миру более чем в 160-ти странах.

С открытием инсулина наступила новая эра в истории эндокринологии, поскольку удалось найти лекарство от ранее неизлечимой болезни и спасти жизнь сотням миллионов людей. Долгие века люди не знали средства для борьбы с этой болезнью, и диагноз «сахарный диабет» не оставлял пациенту никакой надежды не только на выздоровление, но и на жизнь: без инсулина больной организм существовать не может и обречен на медленное угасание.

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.

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.

### **Тема Всемирного дня борьбы с диабетом 2018/2019 годов — СЕМЬЯ И ДИАБЕТ**

Был выбран двухлетний срок для того, чтобы наилучшим образом увязать кампанию Всемирного дня борьбы с диабетом с нынешним стратегическим планом Международной федерации диабета (IDF) и облегчить планирование, разработку, пропаганду. Материалы и действия, которые IDF разработает в течение двух лет кампании, будут направлены на:

- \* Повышение осведомленности о влиянии диабета на семью и поддержку заболевших.
- \* Пропаганда роли семьи в управлении, уходе, профилактике и просвещении по вопросам диабета.

## **Диабет касается каждой семьи!**

Более 425 миллионов человек в настоящее время живут с диабетом. Большинство из этих случаев - диабет 2-го типа, который в значительной степени можно предотвратить с помощью регулярной физической активности, здорового и сбалансированного питания и поощрения здорового образа жизни. 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.

1 из 2 человек, живущих в настоящее время с диабетом, не знают о своем заболевании. Большинство случаев - это диабет 2 типа. Ранняя диагностика и лечение имеют ключевое значение для предотвращения осложнений диабета и достижения здоровых результатов. Все семьи потенциально затронуты диабетом, и поэтому осведомленность о признаках, симптомах и факторах риска для всех типов диабета имеет жизненно важное значение, чтобы помочь обнаружить его на ранней стадии.

Диабет может быть дорогим для человека и семьи. Во многих странах стоимость инъекций инсулина и ежедневного мониторинга в одиночку может потреблять половину среднего располагаемого дохода семьи, а регулярный и доступный доступ к основным лекарствам от диабета для многих недоступен. Важно улучшить доступ к недорогим лекарствам для лечения сахарного диабета, чтобы избежать увеличения расходов для каждого человека с диабетом в отдельности и для семьи в целом.

Менее 1 из 4 членов семьи имеют доступ к программам просвещения по вопросам диабета. Показано, что поддержка семьи в лечении диабета оказывает существенное влияние на улучшение состояния здоровья людей, страдающих диабетом. Поэтому важно, чтобы продолжающееся обучение и поддержка в области самостоятельного ведения диабета были доступны для всех людей, страдающих диабетом, и для членов их семей, чтобы уменьшить эмоциональное воздействие болезни, которое может привести к отрицательному качеству жизни.

## **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. Такие больные нуждаются в постоянном инъекционном снабжении инсулином и строгом соблюдении режима питания.

Диабет 2 типа (ранее именуемый инсулиннезависимым 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. Есть все основания предполагать, что решающую роль в этом играет глобальный рост показателей детского ожирения и физической инертности.

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.

### **Каковы общие последствия сахарного диабета?**

- У пациентов с диабетом риск развития инфаркта и инсульта в 2-3 раза выше, чем без диабета.
- В сочетании со снижением кровотока невропатия (повреждение нервов) нижних конечностей повышает вероятность появления на ногах язв, инфицирования и, в конечном итоге, необходимости ампутации конечностей.
- Диабетическая ретинопатия, являющаяся одной из важных причин слепоты, развивается в результате длительного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки глаз. Диабетом может быть обусловлен 1% глобальных случаев слепоты.
- Диабет входит в число основных причин почечной недостаточности.

- Общий риск смерти среди людей с диабетом, как минимум, в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.

**До 70% 2 типа случаев диабета можно предотвратить или отсрочить путем принятия здорового образа жизни:**

- добиться здорового веса тела и поддерживать его;
- быть физически активным – по меньшей мере, необходимо 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности ежедневно;
- воздерживаться от употребления табака, т.к. курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- придерживаться здорового питания и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров.

Основными правилами здорового питания для профилактики развития сахарного диабета, являются:

- увеличение количества потребления овощей и фруктов;
- регулярное потребление продуктов из цельного зерна;
- расширение потребления моно- и полиненасыщенных жиров;
- сокращение потребления трансжиров и насыщенных жиров;
- сокращение потребления сладких газированных напитков.

В мире от 40 до 80% лиц с диагнозом «сахарный диабет» не осознают серьезность своего заболевания и зачастую не получают адекватного лечения, препятствующего развитию необратимых осложнений. Скрининг осложнений сахарного диабета является важной составной частью эффективного управления этой болезнью для сохранения качества жизни.

При любом типе сахарного диабета людям, страдающим им, необходимо более строго контролировать свое здоровье.

Для определения сахара в крови следует приобрести глюкометр. Сахар достаточно измерять один раз в сутки, но в разное время (8-00, 13-00, 17-00, 21-00). Сахар в крови должен быть 5-10 ммоль на литр в течение дня. Артериальное давление желательно поддерживать на уровне 120/80 мм ртутного столба. Вести дневник самоконтроля. Не реже одного раза в год проводить обследование: осмотр окулиста (глазное дно); осмотр невролога, хирурга; общеклиническое обследование (общий анализ крови, мочи, биохимический анализ крови – липидный спектр, показатели почечной функции).

**Помните! Выполнение изложенных рекомендаций позволит Вам избежать осложнений сахарного диабета, жить активной и полноценной жизнью, заниматься любимым делом, радоваться жизни и работать!**