

ЕДИНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ



Информационный бюллетень
отдела общественного здоровья
Гродненского областного ЦГЭОЗ



Обратите
внимание:

14 ноября 2020 года

Всемирный день борьбы против диабета

С целью повышения уровня информированности населения о проблемах диабета и связанных с ним



осложнениях, ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день борьбы против диабета.

Сахарный диабет представляет собой серьезную медико-социальную проблему, что обусловлено его высокой распространенно-

стью, сохраняющейся тенденцией к росту числа больных, хроническим течением, определяющим кумулятивный характер заболевания, высокой инвалидизацией больных и необходимостью создания системы специализированной помощи.

Сахарный диабет – это группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся гипергликемией, которая является результатом дефектов секреции инсулина, действия инсулина или обоими этими факторами. Хроническая гипергликемия при сахарном диабете ассоциируется с повреждением, дисфункцией и недостаточностью различных органов, особенно глаз, почек, нер-

вов, сердца и кровеносных сосудов. Выделяют сахарный диабет 1 типа (называют диабетом молодых, так как он чаще развивается в молодом и детском возрасте) и сахарный диабет 2 типа (выявляется в основном у людей после 40 лет).

Важность проблемы заболеваемости сахарным диабетом в мире 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.

Профилактика сахарного диабета

К сожалению, для предупреждения сахарного диабета 1 типа профилактических мер нет. Однако диабет 2 типа можно предотвратить или задержать его наступление у тех, кто имеет повышенный риск развития заболевания. Если не учитывать наследственный фактор, то человек часто сам становится виновником появления диабета. Это и малоподвижный образ жизни, и употребление большого количества «плохих» углеводов, которые приводят к избыточному весу и ожирению (ожирение является одним из основных факторов риска развития диабе-

та 2 типа).

Уменьшить риск развития диабета позволит:

- снижение веса путём изменения диеты (рациональное питание, разнообразие рациона, уменьшение потребления жиров, легкоусвояемых углеводов и соли, частое дробное питание);

- увеличение двигательной активности (физическая нагрузка в любой форме лучше, чем ее полное отсутствие. Начать можно с малого: ходить по лестнице, вместо пользования лифтом, ходить на работу пешком, плавать, ездить на велосипеде);

- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя).

Ранее выявление диабета, обучение пациентов навыкам самоконтроля заболевания, мотивация в отношении изменения образа жизни, своевременное назначение сахароснижающих лекарственных средств, достижение целевых значений метаболических параметров (глюкозы, артериального давления) и массы тела являются залогом успешного лечения сахарного диабета и профилактики его осложнений.

По данным ВОЗ:

- сахарный диабет является серьезной медико-социальной проблемой XXI века;

- более 80 % случаев смерти от диабета происходит в странах с низким и средним уровнем дохода;

- более 344 млн. чел. подвергнутся риску заболевания СД 2 типа, которые можно предотвратить;

- СД является ведущей причиной слепоты в мире;

- сегодня количество пациентов с СД составляет 370 млн.;

- к 2025 году число больных увеличится до 460 млн.;

- в 2030 году диабет станет седьмой по значимости причиной смерти.

К сведению:

• Диабет 1-го типа (инсулинозависимый, юношеский или детский диабет) развивается, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина. Предположительно это происходит в результате сочетания генетических факторов и факторов окружающей среды.

• Диабет 2-го типа (инсулиннезависимый или диабет взрослых) развивается, когда организм человека не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Развивается в результате избыточного веса и физической инертности, а иногда в результате генетической предрасположенности, часто можно предотвратить. В последнее время диабет 2-го типа все в больших масштабах стал регистрироваться среди детей и подростков.