ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ ПРОТИВ ДИАБЕТА

14 ноября отмечается Всемирный день борьбы против диабета**.** Его целью является повышение осведомленности о том, что каждый человек, страдающий диабетом или подвергающийся риску развития диабета, заслуживает, по возможности, самого лучшего образования, профилактики и лечения.

Важно подчеркнуть, что дата 14 ноября отмечается ежегодно с 1991 года в день рождения Фредерика Бантинга, канадского физиолога, открывшего совместно с профессором Джоном Маклеодом гормон инсулин.

Актуальность проблемы обусловлена масштабностью распространения сахарного диабета. Во всех странах практически повсеместно отмечается рост заболеваемости сахарным диабетом. Численность пациентов с сахарным диабетом в настоящее время превышает 260 миллионов человек, причем основную часть (90%) пациентов составляют пациенты с сахарным диабетом 2 типа. При этом заболеваемость ежегодно увеличивается во всех странах на 5-7%, а каждые 12- 15 лет — удваивается.

В Республике Беларусь на начало текущего года состояло под наблюдением 356945 пациентов с СД, из них 18251 с СД 1 типа, в т.ч. 2606 детей.

Сахарный диабет - это хроническая болезнь, которая возникает в тех случаях, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина или когда организм не способен эффективно использовать выделяемый им инсулин. Инсулин является гормоном, регулирующим уровень сахара, содержащегося в крови. Гипергликемия, или повышенный уровень сахара в крови, является общим результатом неконтролируемого диабета и со временем причиняет серьезный ущерб многим системам организма, особенно нервам и кровеносным сосудам.

Сахарный диабет может возникнуть в любом возрасте и продолжаться всю жизнь. Отчётливо прослеживается наследственная предрасположенность, однако реализация этого риска зависит от действия множества факторов, среди которых лидируют ожирение и гиподинамия.

Выделяют 2 типа сахарного диабета:

Диабет типа 1

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

Диабет типа 2

Диабет типа 2 (ранее именуемый инсулиннезависимым или взрослым) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Диабет типа 2, которым больны 90% людей с диабетом в мире, в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности. Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета типа 1, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована попрошествии 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.

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 этого гормона, обеспечивающего усвоение тканями глюкозы, организм существовать не может и обречен на медленное угасание. Открытие Фредерика Бантинга совместно с Джоном Маклеодом спасло жизнь миллионам. К сожалению, сахарный диабет на сегодня является неизлечимым, но благодаря инсулину люди научились держать эту болезнь под контролем.

Важно отметить, что диагностирование на ранних этапах можно осуществлять с помощью относительно недорогого тестирования крови.

Лечение диабета состоит в снижении содержания глюкозы в крови и уровней других известных факторов риска, которые поражают кровеносные сосуды. Для предупреждения диабета типа 2 и его осложнений необходимо вести здоровый образ жизни.

Важно добиться нормального веса тела и поддерживать его, благодаря занятиям физической культурой по 20-30 минут в день. Нужно придерживаться здорового питания, потреблять фрукты и овощи от трех до пяти раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров.

Рекомендуется воздерживаться от употребления табака – курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Пониженная переносимость глюкозы и нарушение гликемии натощак являются промежуточными состояниями между нормой и диабетом. Лица с такими симптомами подвергаются высокому риску заболеть диабетом второго типа, хотя он и не является неизбежным.

Со временем диабет может поражать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы. Диабетическая ретинопатия является важной причиной слепоты и происходит в результате долговременного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. После 15 лет диабета примерно 2% людей слепнут, и примерно у 10% развиваются острые нарушения зрения.

Диабетическая невропатия представляет собой поражение нервов в результате диабета и затрагивает до 50% больных диабетом. Хотя при диабетической невропатии могут возникать различные проблемы, обычными симптомами являются покалывание, боль, онемение или слабость в руках и ногах. В сочетании со снижением кровотока невропатия ног повышает вероятность появления на ногах язв и, в конечном счете, ампутации конечностей.

Факты о диабете

Диабет относится к числу ведущих причин почечной недостаточности. От почечной недостаточности умирают 10%-20% больных диабетом.

Диабет повышает риск болезни сердца и инсульта. От сердечно-сосудистых болезней (главным образом болезней сердца и инсульта) умирают 50% больных диабетом.

Среди больных диабетом общий риск летального исхода по крайней мере в два раза выше риска смерти для тех, кто не болен диабетом.

Специалисты ВОЗ считают, если не будут приняты неотложные меры, то в следующие 10 лет количество случаев смерти, связанных с диабетом, возрастет более чем на 50%.

Примерно 80% случаев смерти от диабета приходятся на страны с низким и средним уровнями доходов.

Примерно половина случаев смерти от диабета приходится на людей в возрасте до 70 лет. 55% лиц среди умирающих от диабета составляют женщины.

Нужно отметить, что для укрепления здоровья населения, снижения смертности и увеличения продолжительности жизни в Республике Беларусь создана структурированная диабетологическая служба, которая имеет многоуровневый принцип оказания помощи больным.

В каждом регионе республики функционируют специализированные эндокринологические койки, как для взрослого контингента населения, так и детского.

Как отмечается день диабета?

Целью мероприятия является увеличение степени осведомленности о недуге у взрослых и детей, живущих с диабетом. Однако этот день касается всех граждан в целом.

В этом году проводится республиканская информационная акция с 03.11 по 19.11 **«Всемирный День Диабета: доступ к медико- социальным ресурсам при сахарном диабете».** В рамках акции в нашем учреждении Вы можете:

- получить консультацию врача-эндокринолога;
- посетить занятия в «Школе Диабета»;
- заполнить Анкету для пациента с сахарным диабетом «Доступность ресурсов для оказания диабетологической помощи»
- измерить уровень сахара в крови;
- Получить наглядно-информационный материал.

Таким образом, всемирный день борьбы с сахарным диабетом имеет огромное значение для всего современного сообщества. Частота его проведения и масштабность мероприятия позволяют в должной мере охватить все слои населения во всех странах мира. Именно благодаря этому с каждым годом лечение и обнаружение недуга оказываются все более успешными.