

Диабет: знай и управляй!

14 ноября – Международный день борьбы с диабетом. Он отмечается Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения с 1991 года. Дата призвана увековечить заслуги – открытие инсулина – канадского ученого Фредерика Бантинга, родившегося 14 ноября 1891 года.

■ МАРИНА ИЛЬИНА

Два типа

Сахарный диабет – хроническое заболевание, при котором клетки не усваивают глюкозу, что приводит к увеличению ее уровня в крови. Причиной этого является нарушение выработки инсулина – гормона поджелудочной железы, который обеспечивает усвоение клетками глюкозы.

Различают сахарный диабет первого и второго типа. При диабете первого типа инсулин вырабатывается в недостаточном количестве или полностью отсутствует. При диабете второго типа инсулина может быть достаточно, но клетки теряют к нему чувствительность.

Сахарный диабет второго типа имеет наследственную предрасположенность, но реализация этого риска зависит от действия других факторов. Прежде всего ожирения и гиподинамии. Фактором риска также является возраст, но в настоящее время сахарный диабет все чаще встречается у молодых людей и даже подростков.

Высокий риск

Сахарный диабет относится к категории социально значимых неинфекционных заболеваний с эпидемическими темпами роста распространенности.

По данным Международной диабетической федерации, в мире порядка 537 миллионов людей в возрасте от 20 до 79 лет

«**В Ярославской области реализуется проект «Здоровая Ярославия», в рамках которого в течение 2024 года каждый месяц посвящен определенной теме. Ноябрь – месяц профилактики сахарного диабета, его слоган – «Диабет: знай и управляй!». Тема Всемирного дня борьбы с сахарным диабетом 2022 – 2024 годов – «Доступ к лечению диабета – если не сейчас, то когда?». Целью проводимых мероприятий является повышение осведомленности о диабете, а главное, о том, как можно предотвратить развитие болезни.**

«**В 80% случаев диабет можно предотвратить, для этого достаточно своевременно изменить свои привычки. Здоровый образ жизни – основа профилактики диабета. При диабете второго типа самое главное – нормализовать вес и восстановить жировой и углеводный обмен.**

больны диабетом, причем половина из них не знает о своем диагнозе. По прогнозам, это число вырастет до 643 миллионов к 2030 году и 784 миллионов к 2045 году. Кроме того, 541 миллион взрослого населения во всем мире имеет нарушение толерантности к глюкозе, что является высоким риском развития сахарного диабета второго типа.

По данным ВОЗ, 81% больных диабетом проживают в странах с низким и средним уровнем дохода. В 2019 году в мире умерли 4,2 миллиона человек от сахарного диабета. К 2030 году диабет станет седьмой причиной смерти во всем мире.

С дальнейшими осложнениями

Во всем мире сейчас обеспокоены увеличением гестационного сахарного диабета, который развивается или впервые выявляется у молодых женщин во время беременности.

Гестационный сахарный диабет (ГСД) является серьезной угрозой для здоровья матери и ребенка. У многих женщин с ГСД беременность и роды протекают с осложнениями, такими как высокое кровяное давление, большой вес при рождении младенцев и осложненные роды. У значительного числа женщин с ГСД в последующем развивается сахарный диабет второго типа, что приводит к дальнейшим осложнениям. Чаще всего ГСД диагностируется во время пренатального скрининга.

Кроме того, имеются здоровые люди, у которых отмечаются пониженная толерантность к глюкозе (ПТГ) и нарушение гликемии натощак (НГН), это промежуточные состояния между нормой и СД. Люди с ПТГ и НГН подвергаются высокому риску заболевания диабетом второго типа, но этого может и не произойти.



«**Открытие, подарившее надежду миллионам людей, произошло в 1922 году. Канадский ученый Фредерик Бантинг спас 14-летнего подростка, страдавшего тяжелой формой заболевания. Он провел ему курс лечения инъекциями инсулина, после чего мальчику стало гораздо лучше. Благодаря этому он смог прожить вполне здоровую жизнь. Данное открытие позволило создать новый лекарственный препарат, спасший в будущем многие жизни. А в 1979 году смогли синтезировать человеческий инсулин с помощью генной инженерии.**



Внимание профилактике

Простые меры оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания сахарного диабета второго типа.

➤ **Правильное питание.** Нужно постараться уменьшить потребление углеводов, чтобы не перегружать поджелудочную железу (которая выделяет инсулин), а также уменьшить количество потребляемых ежедневно калорий, чтобы сохранять хорошую форму. Для профилактики диабета нужно свести к минимуму или вовсе изъять из меню легкоусвояемые углеводы, такие как сахар и любые продукты, содержащие сахар (печенье, ненатуральные соки).

Основой питания должны стать сложные углеводы и еда, включающая растительные волокна. В целом диета должна выглядеть следующим образом: 60% сложных углеводов, 20% жиров (при этом 50 – 70% из них должны приходиться на растительные масла), 20% белков. Предпочтение стоит отдать птице, малокалорийной рыбе, овощам, несладким сокам. Следует ограничить потребление макаронных и мучных изделий, пряных, острых и копченых блюд. Жареную еду нужно заменить отварной, запеченной или тушеной. Восполнить дефицит сладких продуктов можно с помощью сахарозаменителей.

Также следует отказаться от любых видов алкоголя.

➤ **Ежедневные физические нагрузки.** Профилактика сахарного диабета будет эффективной, только если каждый день выкраивать хотя бы полчаса на занятия физкультурой. Физические нагрузки благотворно влияют на обменные процессы, благодаря им усиливается расщепление жиров, улучшается жировой состав крови, существенно снижается масса тела, а диабет напрямую связан с ожирением. Нормальный вес – это главное условие профилактики сахарного диабета.

Для профилактики сахарного диабета врачи советуют регулярно ходить пешком, кататься на велосипеде, заниматься танцами, плаванием, футболом и другими видами спорта.

➤ **Душевное равновесие.** Поскольку регулярные стрессы являются одной из причин развития болезни, профилактика сахарного диабета включает в себя также контроль за эмоциональным состоянием. Желательно избегать стрессовых ситуаций, научиться решать проблемы, контролировать свое поведение. Это поможет сохранять спокойствие и душевное равновесие.

➤ **Медицинские обследования.** Проходить их следует регулярно. Для людей, состоящих в группе риска, профилактика диабета обязательно включает сдачу анализов как минимум раз в полгода. ■



ВАЖНО ЗНАТЬ

Сахарный диабет ухудшает качество и сокращает продолжительность жизни, увеличивает смертность. По данным ВОЗ, сахарный диабет входит в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидности и смерти (атеросклероз, рак и сахарный диабет).

Гипергликемия – клиническое состояние, во время которого у человека резко повышается уровень глюкозы в крови. Оно возникает при нехватке инсулина или когда организм не может правильно его использовать. Независимо от причин развития и типа сахарного диабета симптомы гипергликемии будут идентичны:

- постоянная сильная жажда;
- частые мочеиспускания;
- обезвоживание организма;
- сильное чувство голода;
- истощение;

- нарушение зрения;
- мышечная слабость;
- зуд и раздражения кожи.

Чем опасен сахарный диабет?

- ➔ Со временем сахарный диабет приводит к поражению сердца, сосудов, глаз, почек и нервов.
- ➔ У взрослых людей с диабетом в 2 – 3 раза выше риск развития инфаркта и инсульта.
- ➔ Снижение кровотока и повреждение нервов нижних конечностей приводит к появлению на ногах язв, их инфицированию и, в конечном счете, к необходимости ампутации.
- ➔ Повреждение мелких кровеносных сосудов сетчатки глаза приводит к слепоте.
- ➔ Диабет относится к числу основных причин почечной недостаточности.