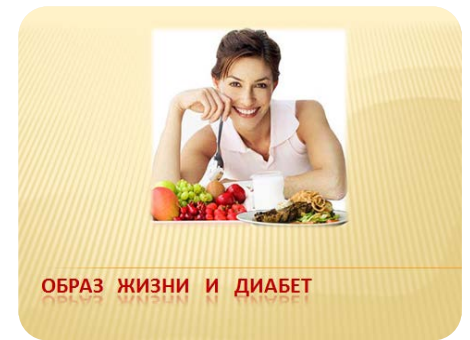




Управление здравоохранения Тамбовской области  
Центр медицинской профилактики Тамбовской области

## 14 ноября - Всемирный день борьбы против диабета.



(информационно-методический материал для медицинских работников)

Ежегодно 14 ноября во всём мире проходит Всемирный день борьбы против диабета.

Тема Всемирного Дня диабета, предложенная Международной Федерацией Диабета на период с 2014 по 2017 годы – **«Образ жизни и диабет»**.

**Цель Всемирного дня диабета** – повысить уровень информированности населения о проблеме диабета и связанных с ним осложнений.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) заболеваемость диабетом в мире составляет примерно 347 миллионов человек.

### Основные факты ...

- В 2014 году уровень заболеваемости диабетом составил 9% среди взрослого населения.
- В 2012 году 1,5 миллиона смертельных случаев произошло по причине диабета.
- Более 80% случаев смерти от диабета происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.
- По прогнозам Всемирной организации здравоохранения в 2030 году диабет станет седьмой по значимости причиной смерти.
- Благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела и воздержанию от употребления табака можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом второго типа.

**Диабет** — это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.

**Инсулин** — это 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.

## Причины возникновения сахарного диабета

Основной фактор возникновения сахарного диабета — наследственность. Если кто-либо из ближайших родственников страдает от сахарного диабета, велик риск поражения. Вероятность передачи болезни 1 типа от матери — 3-7%, от отца — 10%. Когда больны оба родителя, риск возрастает до 70%.

Если говорить о сахарном диабете 2 типа, то здесь статистика еще печальнее: вероятность заболеть от отца или матери — 80% и 100%, когда больны оба родителя.

Вторая причина возникновения сахарного диабета — ожирение. При избыточной массе тела и достаточно больших количествах жировой ткани чувствительность организма к инсулину снижается, что облегчает развитие болезни. Способствует возникновению заболевания и нарушение питания. Именно поэтому важной частью профилактики диабета является диета.

Сахарный диабет могут вызвать и постоянные стрессы.

Развитию болезни способствуют также некоторые болезни: артериальная гипертензия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и другие.

## Основные симптомы сахарного диабета:

- постоянная сильная жажда, сухость во рту
- частое мочеиспускание и увеличение количества мочи за сутки
- обезвоживание организма
- повышенная утомляемость, слабость
- иногда повышенный аппетит
- снижение веса
- ухудшение зрения
- частая молочница (вагинальный кандидоз) у женщин
- воспалительные процессы, расчесы на коже, зуд, плохо заживающие ранки, ссадины.

## Выделяют 2 основных типа сахарного диабета:

### Диабет 1 типа

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 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 2 типа**

Диабет 2 типа (ранее именуемый инсулиннезависимым или взрослым) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом.

Диабет 2 типа, 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 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**

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 в жизни.

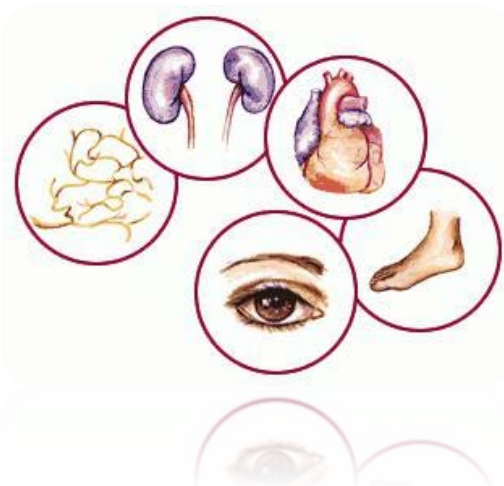
Чаще всего гестационный диабет диагностируется во время пренатального скрининга, а не на основе сообщаемых симптомов.

## **Пониженная толерантность к глюкозе и нарушение гликемии натощак**

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 2 типа, но этого может и не произойти.

## **Осложнения сахарного диабета:**

- сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз сосудов, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда);
- атеросклероз периферических артерий, в том числе артерий нижних конечностей;
- микроангиопатия (поражение мелких сосудов) нижних конечностей;
- диабетическая ретинопатия (снижение зрения);
- нейропатия (снижение чувствительности, сухость и шелушение кожных покровов, боли и судороги в конечностях);
- нефропатия (выделение с мочой белка, нарушение функций почек);
- диабетическая стопа — заболевание стоп (язвы, гнойно-некротические процессы) на фоне поражения периферических нервов, сосудов, кожи, мягких тканей;
- различные инфекционные осложнения (частые гнойничковые поражения кожи, грибки ногтей и т.д.);
- комы (диабетическая, гипогликемическая).



## Профилактика сахарного диабета

### Профилактика сахарного диабета 1 типа

*Первичная профилактика сахарного диабета 1 типа заключается в ликвидации факторов риска данного типа заболевания, а именно:*

- предупреждение вирусных заболеваний (краснухи, эпидемического паротита, герпеса, гриппа);
- наличие грудного вскармливания от рождения ребенка до 1–1,5 лет;
- обучение детей правильному восприятию стрессовых ситуаций;
- исключение из употребления продуктов с разнообразными искусственными добавками, консервированных продуктов — рациональное (натуральное) питание.

Как правило, человек не имеет представления о том, является ли он носителем генов сахарного диабета 1 типа или нет, поэтому меры первичной профилактики актуальны для всех людей. Для тех же, кто состоит в родственных связях с больными сахарным диабетом 1 типа, соблюдение вышеперечисленных мер является обязательным.

### Профилактика сахарного диабета 2 типа

*Первичная профилактика сахарного диабета 2 типа должна исходить из факторов риска.* Ими является возраст (> 45 лет) и случаи диабета в семье. В этой связи люди в возрасте 45 лет и старше должны в обязательном порядке регулярно (1 раз в 3 года) проходить обследование на определение уровня глюкозы в крови натощак и через 2 часа после еды (гликемический профиль).

Соблюдение данного правила позволит выявить развитие заболевания на ранних стадиях и принять своевременные меры, направленные на компенсацию сахарного диабета 2 типа.

**Одно из самых значимых профилактических мероприятий** — контроль массы тела и ее снижение при избытке!

С этой целью всем людям, у которых **индекс массы тела (ИМТ)** превышает допустимые показатели, необходимо пересмотреть свой рацион питания, а также направить максимум сил на борьбу с гиподинамией (малоподвижным образом жизни) при помощи активных занятий спортом. Чем раньше будут приняты эти меры, тем больше шансов существенно отсрочить развитие сахарного диабета 2 типа.

- **Правильное питание.**

Нужно постараться уменьшить потребление углеводов, чтобы не перегружать поджелудочную железу, 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).



Следует ограничить потребление макаронных и мучных изделий, пряных, острых и копченых блюд. Жареную еду нужно заменить отварной, запеченной или тушеной.

Основой питания должны стать сложные углеводы и еда, включающая растительные волокна.

**В целом диета должна выглядеть следующим образом:** 60% сложных углеводов (хлеб из муки грубого помола, все каши (исключить манную), овощи и фрукты (с низким содержанием сахара – киви, яблоко, грейпфрут), макароны из цельнозерновой муки), 20% жиров (при этом 50-70% из них должны приходиться на растительные масла), 20% белков. Предпочтение стоит отдать птице, малокалорийной рыбе, овощам, несладким сокам.

- **Ежедневные физические нагрузки.** Каждому человеку необходимо как минимум три раза в неделю по 30 минут посвящать выполнению физических упражнений. Отличным способом поддержать мышцы в тонусе, а также заставить организм работать является утренняя зарядка. Физические нагрузки благотворно влияют на обменные процессы, за счет них усиливается расщепление жиров, улучшается жировой состав крови, существенно снижается масса тела.

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

- **Сохранять душевное равновесие.** Поскольку регулярные стрессы являются одной из причин развития болезни, профилактика сахарного диабета включает контроль за эмоциональным состоянием. Желательно как можно меньше общаться с отрицательно настроенными людьми, избегать стрессовых ситуаций. Если работа постоянно требует принятия сложных решений, возможно, ради сохранения здоровья следует от нее отказаться.
- **Воздерживаться от употребления табака** — курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- **Самоконтроль и точное выполнение рекомендаций врача.**
- **Регулярно проходить медицинские обследования.** Для людей, состоящих в группе риска, профилактика диабета обязательно включает сдачу анализов как минимум раз в полгода.

***Профилактика сахарного диабета в XXI веке - это уже не рекомендация, а жесткая необходимость.***