|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| ДЕПАРТАМЕНТЗДРАВООХРАНЕНИЯ И ФАРМАЦИИ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ****«ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»****ГБУЗ ЯО «ЦОЗ и МП»**Октября пр., д. 65, г. Ярославль, 150054Телефон (4852) 20-53-08 Факс (4852) 20-53-22E-mail: ocmp@zdrav.yar.ruhttp://ocmp.zdrav76.ru, http:// prof.zdrav76.ruОКПО 38887425, ОГРН 1127606003800ИНН / КПП 7606087796/760601001«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_на №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ноябрь – месяц профилактики сахарного диабета | Главным врачам государственных медицинских организаций Ярославской области  |

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 30.12.2020 № 1889 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», каждый месяц посвящен определенной теме. Ноябрь – месяц профилактики сахарного диабета, его слоган «Диабет: знай и управляй!».

Ежегодно 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с сахарным диабетом. Дата выбрана в знак признания заслуг одного из открывателей инсулина Фредерика Бантинга, родившегося 14 ноября 1891 года. Всемирный день борьбы с диабетом был учрежден Международной диабетической федерацией совместно со Всемирной организацией здравоохранения в 1991 году в ответ на рост заболеваемости сахарным диабетом в мире. Начиная с 2007 года, отмечается под эгидой Организации Объединенных Наций. Логотипом Всемирного дня борьбы с диабетом является синий круг. Во многих культурах круг символизирует жизнь и здоровье, а синий цвет обозначает небо, которое объединяет все народы, и цвет флага ООН.

Целью даты является повышение осведомленности о заболевании, образе жизни при нем и путях предупреждения болезни. Тема Всемирного дня борьбы с диабетом в 2021году посвящена доступу к лечению диабета.

Рост заболеваемости сахарным диабетом, начиная со второй половины XX века, сравним с неинфекционной пандемией. По данным Международной диабетической федерации, в конце 2019 года в мире было более 463 миллионов человек с сахарным диабетом в возрасте 20-79 лет. Причем половина из них не знает о своем заболевании. В этом и заключается коварство сахарного диабета 2-го типа: он в течение долгого времени может протекать без очевидных симптомов, хотя организм уже быстро разрушается. В Российской Федерации за последние 20 лет число больных сахарным диабетом увеличилось в 2,5 раза. По данным федерального регистра, на конец 2020 года зарегистрировано около 4,8 миллиона пациентов с сахарным диабетом, из них 265 тысяч - с диабетом 1-го типа и 47 тысяч детей. Правда, итоги масштабного исследования говорят, что реальное количество больных сахарным диабетом в России составляет около 9 миллионов. То есть, каждый второй взрослый, имеющий это заболевание, не знает об этом.

По данным Международной диабетической федерации, если эту тенденцию не остановить, то к 2030 году в мире будут 578 миллионов человек с сахарным диабетом, а к 2045 году - 700 миллионов. Ситуация близка к катастрофической.

 Ежегодно в России выявляется более 300 тысяч новых случаев заболевания сахарным диабетом. В Ярославской области первичная заболеваемость населения сахарным диабетом в 2020 году уменьшилась и составила 2,9 случая на 1000 населения (в 2019 г. – 4,2 случая на 1000 человек).

Отчетливо прослеживается наследственная предрасположенность, однако реализация этого риска зависит от действия множества факторов, среди которых лидируют ожирение и гиподинамия. Среди причин роста числа заболевших можно выделить нерациональное питание, курение и злоупотребление алкоголем.

По данным ВОЗ, сахарный диабет увеличивает смертность в 2—3 раза и сокращает продолжительность жизни.

 Сахарный диабет входит в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения и смерти (атеросклероз, рак и сахарный диабет).

Ученые всего мира ведут многочисленные научные исследования, направленные на поиск возможности предупредить развитие сахарного диабета. Получены убедительные данные о том, что значительную долю случаев заболевания можно предотвратить, соблюдая принципы здорового образа жизни – рациональное питание, регулярная физическая активность, поддержание нормальной массы тела, отказ от вредных привычек и повышение стрессоустойчивости.

Важным вопросом на сегодняшний день является доступность лекарственных препаратов для пациентов. Стоимость лечения диабета высока в силу того, что заболевание имеет хронический характер и предполагает пожизненную заместительную терапию. Президент Всероссийского общества гемофилии, сопредседатель Всероссийского союза пациентов Юрий Жулев считает, что в основе доступности лекарственных средств лежит их бесплатное предоставление тем, кому они необходимы.

«Пациент заинтересован в инновационных препаратах, но есть дистанция между их появлением в мире и массовым доступом. Формальная регистрация на территории страны — это еще не доступ. Лекарства для людей с хроническими заболеваниями должны быть бесплатными. Зачастую препараты при государственных закупках у нас выбирают по принципу «что подешевле». Мы не можем проводить концепцию лекарственного обеспечения, исходя только лишь из цены», — уверен Юрий Жулев. По его мнению, существует задача по развитию системы единых стандартов лечения во всех регионах страны.

В России нужна государственная программа для ранней профилактики и выявления диабета, которой на данный момент нет. Скрининг и своевременное вмешательство будут выгодны и с экономической, и с медицинской точки зрения. Об этом сказал Александр Аметов, заведующий кафедрой эндокринологии ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Минздрава России. По его мнению, в отношении диабета необходимо многофакторное мультидисциплинарное управление, включая применение новых лекарственных средств.

«Сейчас появились новые возможности. В нашей стране зарегистрированы новые классы препаратов, которые обладают убедительной доказательной базой эффективности и влияния на снижение смертности. Необходимо устранить клиническую инерцию, использовать подход «лечение до цели», а цель — это уменьшение преждевременной смертности, увеличение продолжительности жизни», — отметил Александр Аметов.

По мнению экспертов, на сегодняшний день разработка и продвижение новых глобальных программ борьбы с диабетом необходимы в большинстве стран мира. Они должны включать комплексные меры по профилактике, ранней диагностике, а также расширению доступности инновационных лекарственных препаратов.

Диабет поддается лечению. Диета, физическая активность, медикаментозное лечение, регулярный контроль и лечение осложнений помогают предупредить или задержать наступление его последствий.

Сахарный диабет – хроническое заболевание, которое развивается из-за недостатка или отсутствия в организме гормона инсулина, в результате чего значительно увеличивается уровень глюкозы (сахара) в крови (гипергликемия). Инсулин – это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови.

Симптомы включают чрезмерное мочеотделение (полиурия), жажду (полидипсия), постоянное чувство голода, потерю веса, нарушения зрения, медленное заживление ран и усталость. Эти симптомы могут появиться внезапно.

 Со временем диабет может приводить к поражению сердца, кровеносных сосудов, глаз, почек и нервов. Кроме того, возможны следующие последствия:

• У взрослых людей с диабетом в 2–3 раза выше риск развития инфаркта и инсульта.

• В сочетании со снижением кровотока невропатия (повреждение нервов) нижних конечностей повышает вероятность появления на стопах язв, инфицирования и, в конечном счете, необходимости ампутации.

• Диабетическая ретинопатия, являющаяся одной из важных причин слепоты, развивается в результате долговременного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. С диабетом могут быть связаны 2,6% случаев слепоты во всем мире.

• Диабет относится к числу основных причин почечной недостаточности.

Существует два варианта сахарного диабета. Диабет I типа – инсулинозависимый, юношеский или детский. Для него характерна недостаточная выработка и секреция эндокринными клетками поджелудочной железы гормона инсулина, вызванная их разрушением в результате воздействия различных факторов (вирусная инфекция, стресс, аутоиммунная агрессия и другие), поэтому необходимо его ежедневное введение. Сахарный диабет II типа – инсулинонезависимый, или диабет взрослых людей, развивается в результате снижения чувствительности инсулинозависимых тканей к действию инсулина (инсулинорезистентность).

Гестационный диабет проявляется гипергликемией с показателями глюкозы крови, которые превышают нормальные, однако не достигают диагностически значимых для постановки диагноза диабета. Гестационный диабет имеет место во время беременности.

Женщинам с такой формой диабета угрожает повышенный риск осложнений во время беременности и родов. Они и, возможно, их дети подвергаются повышенному риску дальнейшего развития диабета 2-го типа.

Чаще всего гестационный диабет диагностируется не по жалобам пациентки, а при проведении пренатального скрининга.

Известно, что простые меры по поддержанию здорового образа жизни способствуют профилактике диабета 2-го типа либо позволяют отсрочить его возникновение. Для повышения шансов на предупреждение диабета 2-го типа и связанных с ним осложнений, необходимо:

• добиться здоровой массы тела и поддерживать ее;

• поддерживать физическую активность – по меньшей мере 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней (для контроля веса необходима дополнительная активность);

• придерживаться здорового питания, уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;

• исключить потребление табака;

• сохранять душевное равновесие;

• контролировать уровень глюкозы в крови. В норме этот показатель не должен превышать 6,0 ммоль/л в цельной капиллярной крови или 7,0 ммоль/л в плазме венозной крови.

Сегодня уровень развития медицины позволяет выявить преддиабет. Например, при прохождении диспансеризации или обследовании в Центрах здоровья. Тщательное выполнение рекомендаций по профилактике сахарного диабета эффективно в 80–90% случаев.

Распространение Школ здоровья первичной и вторичной профилактики может значительно снизить заболеваемость больных сахарным диабетом и людей с высоким риском его развития. В государственных медицинских организациях Ярославской области работают Школы здоровья для пациентов с сахарным диабетом, в которых большое внимание уделяется обучению основам здорового образа жизни и методам самоконтроля. В 2019 году прошли обучение 2918 человек, в 2020 году - 1694 человека. Диабет занимает второе место среди факторов, приводящих к тяжелому течению COVID-19 (на первом – сердечно-сосудистые заболевания). При диабете снижается иммунная защитная функция организма, поэтому необходимо регулярно проверять уровень сахара в крови и находиться в контакте с врачами.

К сожалению, люди с диабетом сталкиваются с более высоким риском осложнений коронавирусной инфекции вплоть до летальных исходов. При диабете частота серьезных осложнений и смертность намного выше, чем без этой болезни.

При сахарном диабете болезнь часто сопровождается тяжелыми осложнениями – развиваются критическое кислородное голодание, острый респираторный дистресс-синдром и высоки риски смертельного исхода.

Причина более тяжелого течения COVID-19 среди больных сахарным диабетом кроется в том, что наличие хронического заболевания делает пациента более чувствительным к воздействию нового коронавируса.

Общие рекомендации пациентам с сахарным диабетом на фоне пандемии.

Наряду с общими мерами, помогающими предупредить инфицирование вирусом SARS-CoV-2, еще более настоятельно звучат рекомендации по ведению дневника самоконтроля и выполнению лекарственных назначений. При первых симптомах простуды требуется выполнение следующих мер:

• более частый контроль гликемии в течение дня, поскольку лихорадка может сопровождаться повышением уровня глюкозы в крови;

• потребление большего объема жидкости;

• еда чаще и маленькими порциями;

• может потребоваться коррекция лекарственной терапии; лицам, получающим инсулин, может понадобиться увеличение дозы и дополнительные инъекции для поддержания нормального уровня гликемии;

• при сахарном диабете I типа и повышении уровня глюкозы выше 13–15 ммоль/л рекомендуется определять уровень кетонов в моче тест-полосками; при положительном анализе необходима консультация врача.

Пациенты обязательно должны быть проинформированы о необходимости более тщательного контроля за показателями уровня гликемии по данным самоконтроля или систем суточного мониторирования гликемии.

С целью профилактики развития как кетоацидоза, так и гипогликемических состояний важно поддерживать уровни гликемии перед едой 6–7 ммоль/л, в течение дня до 10 ммоль/л.

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 30.12.2020 № 1889 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия» и Всемирным днем борьбы с сахарным диабетом 14 ноября 2021 года, ГБУЗ ЯО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» рекомендует главным врачам государственных медицинских организаций региона:

1. Организовать и провести в медицинских организациях конференции и семинары, посвященные вопросам профилактики сахарного диабета. На период неблагополучной обстановки по коронавирусу – в режиме онлайн-трансляции.

2. Информировать население, проживающее на территории обслуживания медицинской организации, о проведении Всемирного дня борьбы с сахарным диабетом путем привлечения средств массовой информации, а также размещения материалов по профилактике сахарного диабета на стендах, на официальном сайте медицинской организации и в социальных сетях.

3. Оформить «уголки здоровья» информационными материалами по профилактике артериальной гипертонии, гиперхолестеринемии, ожирения и других факторов риска развития сахарного диабета. Для обеспечения пациентов информацией по профилактике заболевания предлагается тиражировать материалы сайта ГБУЗ ЯО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» prof.zdrav76.ru: раздел «Для специалистов» рубрика «Самиздат» - памятка «Сахарный диабет», плакат «Диабет», рубрика «Методические материалы» - методические пособия «Родителям о сахарном диабете» и «Дети с сахарным диабетом в школе».

4. Организовать работу телефона «горячей линии» с участием врача-эндокринолога по вопросам профилактики сахарного диабета.

 О работе по подготовке и реализации мероприятий месяца профилактики сахарного диабета, прошу сообщить в ГБУЗ ЯО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» по электронной почте: olga\_karulina@zdrav.yar.ru в срок не позднее 05 декабря 2021 года.

И. о. главного врача Дзейтов З.Б.

Синицына Наталья Аркадьевна

Карулина Ольга Александровна

(4852) 20-50-42