

Ноябрь – месяц профилактики сахарного диабета

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 28.12.2018 № 1557 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2019 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Ноябрь – месяц профилактики сахарного диабета, его слоган «Диабет: знай и управляй!»**. Тема месячника выбрана неслучайно – 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с сахарным диабетом.

Эта дата отмечается ежегодно в большинстве стран мира 14 ноября, в день рождения канадского врача и физиолога Фредерика Бантинга, который вместе с профессором Джоном Маклеодом, врачом Чарльзом Бестом и химиком Джемсом Коллипом открыл в 1922 году гормон инсулин, спасающий жизнь людям, больным сахарным диабетом.

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. С 2007 года дата проводится под покровительством Организации Объединенных Наций. Логотипом Всемирного дня диабета является синий круг, который символизирует жизнь и здоровье, а цвет обозначает небо, объединяющее все народы, и флаг ООН. Целью Всемирного дня борьбы с сахарным диабетом является повышение осведомленности о заболевании, образе жизни при нем и путях предупреждения болезни. Тема Всемирного дня на 2019 год – «Семья и сахарный диабет». Все мероприятия направлены на повышение осведомленности о влиянии заболевания на больного и его семью, содействие роли родных и близких пациента в профилактике и просвещении, а также популяризацию скрининга диабета среди населения.

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). Проявляется чувством жажды, увеличением количества выделяемой мочи, повышенным аппетитом, слабостью, головокружением, медленным заживлением ран и т. д. Высок риск развития инсульта, почечной недостаточности, инфаркта миокарда, гангрены конечностей, слепоты. Резкие колебания сахара в крови вызывают угрожающие для жизни состояния – гипо- и гипергликемическую кому.

Есть два варианта сахарного диабета. **СД первого 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. **СД второго типа** – инсулинонезависимый, или диабет взрослых людей, развивается в результате снижения чувствительности инсулинозависимых тканей к действию инсулина (инсулинорезистентность). Большинство больных страдает диабетом 2 типа, к которому чаще всего приводят лишний вес и недостаток физической активности. Симптомы заболевания могут быть неярко выраженными. Поэтому болезнь диагностируется через несколько лет после начала, нередко из-за развития осложнений. До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

По данным Международной диабетической федерации, в мире около 415 миллионов людей в возрасте от 20 до 79 лет больны диабетом, причем половина из них не знает о своем диагнозе. К 2030 году диабет станет седьмой причиной смерти во всем мире. Согласно данным Государственного регистра больных сахарным диабетом, на 31 декабря 2017 года в Российской Федерации зарегистрировано 4,7 миллиона человек (в 2016 году – 4,6 миллиона человек), что составляет почти 3% населения РФ. Из них 94% больны СД 2 типа, а 6% – СД 1 типа. Однако, фактическая распространенность сахарного диабета больше регистрируемой в 2–3 раза, поэтому предполагается, что число больных сахарным диабетом в России превышает 10 млн. человек.

В Ярославской области первичная заболеваемость населения сахарным диабетом в 2018 году увеличилась и составила 4,4 случая на 1000 населения (в 2017 г. – 3,9 случая на 1000 человек). Рост заболеваемости сахарным диабетом объясняется увеличением распространенности избыточного веса и ожирения.

Во всем мире обеспокоены увеличением числа случаев гестационного сахарного диабета (ГСД), который развивается или впервые выявляется у некоторых женщин во время беременности. Несмотря на то, что после родов этот тип диабета может полностью исчезнуть, во время беременности заболевание наносит существенный вред здоровью матери и ребенка. Женщины, страдавшие гестационным диабетом во время беременности, подвержены большому риску заболеть впоследствии сахарным диабетом 2-го типа. Влияние гестационного сахарного диабета на плод выражается в избыточной массе ребенка на момент рождения (макросомия), различных уродствах и врожденных пороках развития. Чаще всего гестационный диабет выявляется во время пренатального скрининга.

Встречаются здоровые люди, у которых отмечается пониженная толерантность к глюкозе (ПТГ) и нарушение гликемии натощак (НГН), что является промежуточным состоянием между нормой и сахарным диабетом. У этой группы населения высок риск заболевания СД 2 типа.

Предупреждение развития сахарного диабета должно осуществляться

на трех уровнях – популяционном, групповом и индивидуальном. Профилактика в масштабах всего населения не может проводиться только силами здравоохранения, требуются межведомственные планы по борьбе с заболеванием, создание условий для достижения и поддержания здорового образа жизни, активное вовлечение в этот процесс различных административных структур, повышение информированности населения в целом, действия по созданию благоприятной, «недиабетогенной» окружающей среды.

С пациентами, входящими в группу риска развития сахарного диабета, – больные с ожирением, артериальной гипертонией, дислипидемией, часто встречаются врачи терапевтического профиля. Именно эти специалисты должны первыми «забить тревогу» и провести малозатратное, но важнейшее для выявления СД исследование – определение уровня глюкозы в крови натощак. В норме этот показатель не должен превышать 6,0 ммоль/л в капиллярной крови или 7,0 ммоль/л в плазме венозной крови. При подозрении на наличие сахарного диабета врач обязан направить пациента к эндокринологу. Очень важно проведение массовых скрининговых обследований, в том числе диспансеризации населения и профилактических осмотров, направленных на раннее выявление факторов риска развития СД 2 типа. Именно ранняя диагностика и своевременное лечение являются ключевыми условиями для предотвращения осложнений сахарного диабета.

Как предотвратить сахарный диабет?

При диабете второго типа самое главное – нормализовать вес и восстановить жировой и углеводный обмены в организме. Для этого следует соблюдать следующие условия.

1. Здоровое питание

- Ограничение до полного исключения из рациона легкоусвояемых углеводов – сахара, сладостей. При лишнем весе – снижение калорийности, дробное питание – по 5–6 раз за день небольшими порциями.

- Полезны фрукты и ягоды, которые содержат целлюлозу и пищевые волокна, необходимые для более медленного поглощения глюкозы. Исключение составляют изюм, виноград и бананы, так как они содержат много глюкозы, что категорически не рекомендуется.

- Без ограничений можно употреблять блюда из капусты, свеклы, моркови, баклажанов, помидоров, редиса, огурцов, кабачков, брюквы, сладкого болгарского перца, стручковой фасоли. Исключение составляет картофель из-за высокого содержания крахмала.

- Можно добавлять отруби в супы и каши в процессе готовки.

- Из напитков предпочтительнее кисломолочные, а также морсы,

компоты и отвары трав.

- Необходимо 50–70 % животных жиров заменить на растительные масла. Поэтому введите в рацион нежирное мясо, рыбу и морепродукты в отварном, тушенном и запеченном виде.

- Жирное мясо, птицу, сливочное масло и жареную пищу лучше исключить из меню.

- Следует ограничить макаронные изделия, хлеб, крупы, острые, пряные и копченые блюда.

- Алкогольные напитки исключаются полностью.

2. Регулярные физические нагрузки

- Полчаса в день для занятий физкультурой (аэробика, фитнес).

- Если сложно двигаться сразу 30 минут, то разделите нагрузку на 3 раза в день по 10 минут. Это может быть прогулка в парке с друзьями, родственниками или самостоятельно. Ходите в бассейн, танцуйте, играйте в теннис, катайтесь на велосипеде. Главное, чтобы физические занятия приносили удовольствие. Не экспериментируйте с интенсивными нагрузками, особенно если вам больше 40 лет.

Ежедневно используйте каждую возможность двигаться:

- ходите пешком по лестнице вверх и вниз – забудьте про лифт;

- до магазина, прачечной, кафе добирайтесь пешком;

- по пути на работу выбирайте автобусную остановку, которая дальше от дома;

- если у вас есть автомобиль, то припаркуйте его подальше от места назначения и прогуляйтесь пешком;

- на даче не только отдыхайте в гамаке, но и работайте на грядках;

- уделите время детям и внукам, поиграйте с ними в активные игры.

3. Сохранение душевного равновесия:

Жизнь взрослого человека часто связана со стрессовыми ситуациями, когда очень трудно сохранить нормальное эмоциональное состояние. Только вы сами можете себе помочь – меньше контактируйте с отрицательно настроенными людьми и сохраняйте спокойствие.

4. Отказ от курения

Курение способствует прогрессированию диабета и развитию осложнений.

5. Контроль артериального давления

Сердечно-сосудистые заболевания и диабет тесно связаны – повышенное давление может привести к нарушению углеводного обмена в организме.

6. Генетическое обследование

Если в вашей семье есть больные сахарным диабетом, то по возможности пройдите генетическое обследование.

Сегодня уровень развития медицины позволяет выявить преддиабет при прохождении диспансеризации или обследовании в Центрах здоровья. Можно не допустить болезнь, дав лицам с потенциальным сахарным диабетом консультации по смене образа жизни. Тщательное выполнение рекомендаций по профилактике 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 лечебно-профилактических учреждениях Ярославской области работают Школы здоровья для пациентов с сахарным диабетом, в которых большое внимание уделяется обучению основам здорового образа жизни и методам самоконтроля. В 2017 году в них занимались 3033 человека, в 2018 году – 3188 человек.

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,
главный внештатный специалист
по профилактической работе
С. В. Гамаянова