

## Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 27.12.2021 № 1730 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2022 года каждый месяц посвящен определенной теме. **Ноябрь – месяц профилактики сахарного диабета, его девиз – «Диабет: знай и управляй!».**

Всемирный день борьбы с диабетом отмечается ежегодно 14 ноября под эгидой ООН. Согласно прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2030 году диабет станет седьмым в списке причин смертности людей.

Согласно информации ВОЗ, число страдающих диабетом в мире за последние 40 лет выросло в четыре раза. Это единственное серьезное неинфекционное заболевание, при котором риск преждевременной смерти возрастает, а не снижается.

По данным Международной диабетической федерации, в настоящее время в мире 537 миллионов взрослых людей живут с диабетом – это каждый из десяти человек.

Диабет без соответствующего лечения может привести к таким осложнениям, как слепота, ампутация конечности, почечная недостаточность, инфаркт и инсульт.

Диабет, по мнению ученых, значительно влияет на риск госпитализации при заболевании коронавирусной инфекцией. Риск выявления сахарного диабета также есть у пациентов, перенесших новую коронавирусную инфекцию в тяжелой форме.

В России, по данным Росстата, порядка 4,8 миллиона больных диабетом. Количество новых случаев диабета ежегодно прирастает примерно на 300 тысяч человек.

По данным Минздрава и Росстата, в 2020 году в России было впервые зарегистрировано 410,5 тысячи случаев заболевания сахарным диабетом.

Согласно результатам исследований, больше половины россиян не знает о том, что сахарному диабету второго типа предшествует преддиабет. При этом страдают от него почти 20% населения. Кроме того, каждый второй человек с сахарным диабетом второго типа (инсулиннезависимый диабет) даже не знает об этом.

Ежегодно Всемирный день борьбы против диабета посвящен определенной теме. Тема Всемирного дня борьбы с диабетом 2021-2023 годов – "Доступ к лечению диабета - если не сейчас, когда?" (Access to Diabetes Care – If Not Now, When?).

Сахарный диабет – одно из самых распространенных в мире заболеваний. Является хроническим, развивается из-за недостатка или отсутствия в организме гормона инсулина, в результате чего значительно

увеличивается уровень глюкозы (сахара) в крови (гипергликемия).  
Проявляется:

- чувством жажды;
- сухостью во рту;
- увеличением количества выделяемой мочи;
- повышенным аппетитом;
- повышенной утомляемостью;
- слабостью;
- головокружением;
- ухудшением зрения;
- сухостью и зудом кожи;
- 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.

Различают два варианта сахарного диабета. Сахарный диабет 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. Сахарный диабет второго типа – инсулиннезависимый, 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.

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.

Согласно результатам исследований, больше половины россиян не знает о том, что сахарному диабету второго типа предшествует преддиабет. При этом страдают от него почти 20% населения. Кроме того, каждый второй человек с сахарным диабетом второго типа (инсулиннезависимый диабет) даже не знает об этом.

Риск заболевания возрастает, если человек:

- мало двигается;

- курит или употребляет алкоголь;
- имеет родственников с аналогичной болезнью;
- имеет заболевания щитовидной и поджелудочной железы;
- плохо и неправильно питается;
- страдает гипертонической и атеросклеротической болезнью.

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 определить уровень 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. Именно ранняя диагностика и своевременное лечение являются ключевыми условиями для предотвращения осложнений сахарного диабета.

Более 425 миллионов человек в мире, в настоящее время живут с диабетом. В России (по данным Росстата) - порядка 4,8 миллиона, и каждый год эта цифра увеличивается примерно на 300 тысяч человек.

По оценкам специалистов, к 2030 году число пациентов с диагностированным сахарным диабетом достигнет 5,8 миллионов. Согласно другим исследованиям, гораздо больше — 9–10 миллионов человек.

От больных сахарным диабетом требуется самое непосредственное участие в процессе лечения, не говоря уже о мотивации и внутренней силе.

От того, выполняет ли больной предписания врача зависит достижение целей лечения.

Поддержка семьи в лечении диабета оказывает существенное влияние на улучшение состояния здоровья людей, страдающих диабетом. Кроме того, родные должны быть обеспечены знаниями, ресурсами и условиями для ведения здорового образа жизни. Поэтому важно, чтобы продолжающееся обучение и поддержка в области самостоятельного ведения диабета были доступны для всех людей.

Для того, чтобы держать под контролем заболевание и жить полноценной жизнью необходимо:

- избавиться от избыточного веса;
- регулярно заниматься физкультурой;
- отказаться от курения и избыточного употребления алкоголя;
- регулярно следить за уровнем глюкозы в крови, артериальным давлением, общим холестерином;
- не реже 1 раза в месяц проходить осмотр эндокринолога, не реже 1 раза в год – профилактический медицинский осмотр;
- не подвергать себя стрессам;

- принимать лекарственные препараты строго по назначению  
врача;
- соблюдать лечебную диету.

И. о. главного врача

З. Б. Дзейтов