

НОЯБРЬ – МЕСЯЦ ПРОФИЛАКТИКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 19.12.2022 № 2166 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2023 года 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.

Цель Дня - повышение осведомленности о заболевании, образе жизни при нем и путях предупреждения.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила сахарный диабет глобальной медико-социальной проблемой XXI века. Сегодня во всем мире регистрируется рост заболевания. За последние 30 лет число больных сахарным диабетом выросло с 30 млн. до 422 млн. человек, что составляет почти 10% всех жителей Земли. Основная причина роста числа заболевших – изменение образа жизни населения (гиподинамия, нерациональное питание, курение и злоупотребление алкоголем).

Сахарный диабет (далее - СД) – группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся развитием стойкой гипергликемии вследствие абсолютной или относительной недостаточности инсулина. Для заболевания характерно хроническое течение, а также нарушение всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого.

По принятой во многих странах мира классификации, различают следующие типы СД, признанные на сегодняшний день гетерогенной группой заболеваний:

- СД 1 типа (инсулинозависимый, юношеский или детский) - хроническое неинфекционное заболевание, вызванное абсолютным дефицитом инсулина вследствие недостаточной его выработки поджелудочной железой, приводящее к стойкой гипергликемии и развитию осложнений. На долю СД 1 типа приходится примерно 5-10% всех регистрируемых случаев СД.

- СД 2 типа (инсулиннезависимый) развивается в результате относительной недостаточности и неэффективного использования инсулина организмом с инсулинорезистентностью или без нее. Большинство больных диабетом (90-95%) страдает от СД 2 типа, что в значительной мере является результатом избыточного веса и физической инертности.

- Гестационный диабет (впервые выявленный или диагностированный во время беременности).

- Другие специфические типы СД, связанные с генетическими дефектами, эндокринопатиями, индуцированные инфекциями и химическими препаратами. Пониженная толерантность к глюкозе и нарушение гликемии натощак считаются промежуточными состояниями между нормой и диабетом.

Рассмотрим подробнее наиболее часто встречаемый тип - СД 2 типа.

Главная опасность СД 2 типа – это нарушения липидного обмена, которые неизбежно вызывает нарушение метаболизма глюкозы. В 80% случаев на фоне сахарного диабета 2 типа развивается ишемическая болезнь сердца и другие заболевания, связанные с закупоркой просвета сосудов атеросклеротическими бляшками.

Симптомы СД 2 типа в состоянии декомпенсации (прогрессирования и ухудшения):

- жалобы на постоянную немотивированную слабость, сонливость;
- затуманенное зрение;
- жажда, сухость во рту;
- учащенное мочеиспускание;
- в период декомпенсации аппетит снижается, в компенсированном состоянии – частое чувство голода;
- кожный зуд (у женщин нередко в области промежности);
- медленно заживающие раны;
- онемение конечностей.

Профилактика сахарного диабета 2 типа включает мероприятия, которые выявляют риски развития заболевания, что способствует снижению заболеваемости и его распространенности:

- ранняя диагностика, которая выявляет ранние нарушение углеводного обмена;
- снижение веса у лиц с избыточной массой тела;
- уменьшение стрессовых ситуаций, эмоциональных переживаний;
- исключение курения;
- ограничение приема алкогольных напитков;
- рациональное питание (рекомендуется сокращение до минимума простых углеводов, ограничение животных жиров);
- регулярная физическая активность.