

## 14 ноября – Всемирный день борьбы против диабета



Сахарный диабет – группа эндокринных заболеваний, развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего формируется гипергликемия – стойкое увеличение содержания глюкозы в крови. Заболевание характеризуется хроническим течением и нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого.

В развитии заболевания отчетливо прослеживается наследственная предрасположенность, однако реализация этого риска зависит от действия множества факторов, среди которых лидируют ожирение и гиподинамия. Существует две основных формы диабета. Диабет 1-го типа (иногда называемый инсулинозависимым, юношеским или детским диабетом) развивается, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина. Предположительно это происходит в результате сочетания генетических факторов и факторов окружающей среды. Диабет 2-го типа (иногда называемый инсулиннезависимым или взрослым диабетом) развивается, когда организм человека не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Диабет этого типа, развивающийся в результате избыточного веса и физической инертности, а иногда в результате генетической предрасположенности, часто можно предотвратить. В

последнее время диабет 2-го типа все в больших масштабах стал регистрироваться среди детей и подростков. При диабете в первую очередь поражаются органы, которые несут большую функциональную нагрузку, это – глаза, почки и нижние конечности.

Согласно данным Международной Федерации Диабета, двадцать лет назад количество людей с диагнозом «сахарный диабет» во всем мире не превышало 30 миллионов. Сегодня количество пациентов с сахарным диабетом составляет 415 миллионов, а к 2040 году их число увеличится до 642 миллиона человек. В различных странах от 40 до 80% лиц с диагнозом «сахарный диабет» не осознают серьезность своего заболевания и зачастую не получают адекватного лечения, препятствующего развитию необратимых осложнений.

В общей структуре распространенности диабета в Беларуси СД 2-го типа занимает 93%.

Следует отметить, что СД 2-го типа является общетерапевтической проблемой и в системе медицинской помощи курируется врачом общей практики, при необходимости направляется на консультацию к врачу-эндокринологу.

### **Профилактика диабета**

Для предупреждения сахарного диабета 1 типа профилактических мер нет. Однако диабет 2 типа можно предотвратить или задержать его наступление у тех, кто имеет повышенный риск развития заболевания. Если не учитывать наследственный фактор, то человек часто сам становится виновником появления диабета. Это и малоподвижный образ жизни, и употребление большого количества «плохих» углеводов, которые приводят к избыточному весу и ожирению (ожирение является одним из основных факторов риска развития диабета 2 типа). Уменьшить риск развития диабета позволит:

- снижение веса путём изменения диеты (рациональное питание, разнообразие рациона, уменьшение потребления жиров, легкоусвояемых углеводов и соли, частое дробное питание);
- увеличение двигательной активности (физическая нагрузка в любой форме лучше, чем ее полное отсутствие. Начать можно с малого: ходить по лестнице, вместо пользования лифтом, ходить на работу пешком, плавать, ездить на велосипеде);
- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя);
- раннее выявление диабета, обучение навыкам самоконтроля заболевания, мотивация в отношении изменения образа жизни, своевременное назначение сахароснижающих лекарственных средств, достижение целевых значений метаболических параметров (глюкозы, артериального давления) и массы тела являются залогом успешного лечения сахарного диабета и профилактики его осложнений.

Здоровый образ жизни для людей с сахарным диабетом является одним из ключевых моментов полноценного взаимодействия с окружающим миром.

Придерживаясь определенных правил можно в значительной мере улучшить

качество жизни: речь не идет об отказе от вкусной пищи и наличии изнурительных физических нагрузок, скорее – об умеренности во всем. Образ жизни людей с сахарным диабетом – это здоровый образ жизни, которого в идеале должен придерживаться каждый человек.