14 ноября — Всемирный день борьбы с диабетом

Категория: Даты ВОЗ

Всемирный день борьбы с сахарным диабетом отмечается с 1991 года IDF (Международной диабетической федерацией (http://www.idf.org) и ВОЗ ежегодно 14 ноября. Эта дата выбрана в знак признания заслуг одного из основоположников диабетологии Фредерика Бантинга, который открыл инсулин (лекарственный препарат для лечения диабета).

Актуальность проблемы обусловлена масштабностью распространения сахарного диабета. На сегодняшний день во всём мире зарегистрировано около 429,9 млн. больных сахарным диабетом, но реальное число заболевших примерно в 2 раза выше. При этом заболеваемость ежегодно увеличивается во всех странах на 5-8,5%, а каждые 12-15 лет удваивается, принимая характер неинфекционной эпидемии.

Сахарный диабет характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжается всю жизнь. Различают сахарный диабет типа 1 (инсулинозависимый) и сахарный диабет типа 2 (инсулиннезависимый). Катастрофический рост заболеваемости связан с сахарным диабетом типа 2, доля которого составляет более 85% всех случаев.

Почти половина всех случаев смерти, обусловленных высоким содержанием глюкозы в крови, происходит в возрасте до 70 лет. Сахарный диабет ухудшает качество и сокращает продолжительность жизни, увеличивает смертность в 2-3 раза. По данным ВОЗ сахарный диабет входит в тройку заболеваний, наиболее часто приводящих к инвалидизации населения и смерти (атеросклероз, рак).

В 80 % случаев диабет можно предотвратить, для этого достаточно своевременно изменить свой образ жизни, режим физической активности и питания, ведь основа профилактики сахарного диабета — это здоровый образ жизни.

Причины возникновения сахарного диабета

Диабет типа 1

При диабете типа 1 (ранее известном как инсулинозависимый, юношеский или детский), для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Причина этого типа диабета неизвестна, поэтому в настоящее время его нельзя предотвратить.

Симптомы включают чрезмерное мочеотделение (полиурию), жажду (полидипсию), постоянное чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость. Эти симптомы могут появиться внезапно.

Диабет типа 2

Диабет типа 2 (ранее именуемый инсулиннезависимым или взрослым) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Большинство больных диабетом страдают от диабета типа 2, что в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности.

Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета типа 1, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, уже после возникновения осложнений.

До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

При диабете типа 2 самое главное — нормализовать вес, восстановить жировой и углеводный обмен в организме. Но если диета и физические упражнения не помогают, пациенту придется всю жизнь находиться под наблюдением врача и принимать препараты, которые снижают уровень сахара в крови.

Гестационный диабет

Гестационный диабет является гипергликемией, которая развивается или впервые выявляется во время беременности. Женщины, имеющие

такую форму диабета, имеют также повышенный риск осложнений во время беременности и родов.

По данным статистики более чем 80 процентов больных сахарным диабетом имеют **лишний вес.**

К диабету избыточный вес приводит двумя путями. При ожирении нарушается обмен веществ и снижается чувствительность клеток к инсулину. Наступает приобретенная инсулинорезистентность. Организм человека может попасть в настоящий замкнутый круг. Еще здоровая поджелудочная железа получает от клеток сигнал о том, что глюкозы не хватает и начинает усиленно работать. Выброс больших доз инсулина вызывает чувство голода, заставляющее есть еще больше. Из-за чего масса тела, а с ней и нечувствительность клеток к инсулину, возрастает. А перегруженная поджелудочная железа постепенно разрушается.

Свой вклад в разрушение поджелудочной железы вносит и атеросклероз сосудов, возникающий при ожирении. В том числе и тех, что питают поджелудочную железу. А она, в свою очередь, теряет способность производить инсулин вовремя и в достаточном количестве.

Методы профилактики сахарного диабета

Выбор в пользу здорового питания

- Ограничение (иногда полное изъятие) из рациона питания легкоусвояемых углеводов, при излишнем весе — снижение калорийности, специальное дробное питание — 3 раза за день небольшими порциями.
- Употребление в пищу ягод — они содержат целлюлозу и пищевые волокна, необходимые для более медленного поглощения глюкозы. Исключение составляют изюм, виноград и бананы, так как они содержат большое количество глюкозы, что категорически не рекомендуется.
- Употребление в пищу блюд из капусты, баклажан, помидоров, редиса, огурцов, кабачков, брюквы, сладкого болгарского перца, стручковой фасоли. Исключение составляет картофель из-за высокого содержания крахмала.
- Добавление отрубей в супы и каши в процессе готовки.
- Употребление кисломолочных продуктов, морсов и отваров из трав.
- Необходимо 50-70% животных жиров поменять на растительные масла. Поэтому при разработке своего нового рациона учтите наличие нежирного мяса, рыбы и морепродуктов в отварном, тушенном и запеченном виде.
- Исключение из меню жирного мяса, птицы, сливочного масла и жареной пищи.
- Ограничение в употреблении макаронных изделий, хлеб, крупы, острых, пряных и копченых блюд.
- Исключение употребления алкогольных напитков полностью, так как даже небольшое вливание спирта в организм снижает поступление глюкозы из печени.

Регулярные физические нагрузки

Ежедневно используйте возможность подвигаться:

- ходите по лестнице вверх и вниз — забудьте про лифт;
- если у вас есть автомобиль, припаркуйте его подальше от места назначения и прогуляйтесь пешком;
- на даче не только отдыхайте, но и посадите что-нибудь полезное для своего рациона;
- уделите время своим детям и поиграйте с ними в активные игры.

Сохранение душевного равновесия

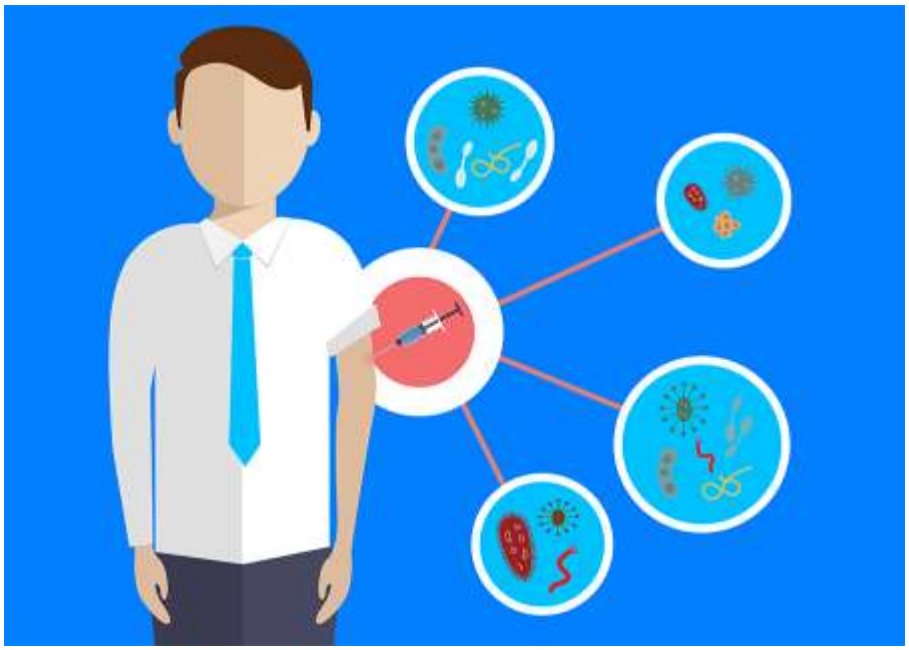
При стрессе необходимо стараться сохранять нормальное реагирование, исключить отрицательные эмоции и по возможности сохранять спокойствие.

Отказ от табакокурения

Курение способствует прогрессированию сахарного диабета. Если вы не можете самостоятельно отказаться от курения, необходимо обратиться к специалисту по отказу от табакокурения.

Проведение профилактических прививок

Своевременно проведение прививок против бета-цитотропных вирусов краснухи, кори, эпидемического паротита и т.д., которые в первую очередь поражают клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин, уберегут от развития сахарного диабета.



Диагностирование диабета

Диагностирование сахарного диабета на ранних этапах можно осуществлять с помощью тестирования крови.

Лечение диабета

Лечение диабета основано на подходящей диете физической активности вместе со снижением уровня содержания глюкозы в крови и уровней других известных факторов риска, разрушающих кровеносные сосуды. Для предотвращения осложнений также важно полностью прекратить употребление табака.

Мероприятия, которые позволяют сэкономить расходы на лечение сахарного диабета и являются практически осуществимыми в развивающихся странах, включают:

- контроль за умеренным содержанием глюкозы в крови, особенно у людей с диабетом типа 1. Таким людям необходим инсулин; людей с диабетом типа 2 можно лечить пероральными препаратами, но им также может потребоваться инсулин;
- контроль кровяного давления;
- уход за ногами;
- скрининг на ретинопатию (болезнь, которая вызывает слепоту);
- контроль за содержанием липидов в крови (для регулирования уровня холестерина);
- скрининг с целью выявления ранних признаков болезней почек, связанных с диабетом.

6.5