

14 ноября – Всемирный день диабета



Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный День Диабета, который был введен в 1991 году Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения в ответ на угрозу возрастания заболевания диабетом во всем

мире.

Сахарный диабет (СД) является серьезной медико-социальной проблемой XXI века. Важность проблемы заболеваемости сахарным диабетом подчеркивает принятие Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных наций в декабре 2006 года декларации по сахарному диабету, в которой высказывается озабоченность в отношении роста заболеваемости сахарным диабетом в мире – неинфекционного заболевания, носящего характер эпидемии.

С 2007 года День стал отмечаться под эгидой ООН. В настоящее время СД занимает ведущее место во всемирных программах здравоохранения, где особое место уделяется доступности жизненно важных лекарственных средств, профилактике ожирения и СД. Целью Всемирного дня диабета является повышение осведомленности о заболевании, о том, как можно предотвратить развитие этой болезни.

Важным компонентом лечения пациентов с СД является терапевтическое обучение пациентов. Приоритетное направлений в развитии диабетологической помощи нашей страны – улучшение преемственности в работе со смежными специалистами, информирование широких слоев населения о факторах риска, возможностях профилактики и раннего выявления заболевания, диагностики и профилактики осложнений, повышение мотивации пациентов к самоконтролю, использование современных медицинских технологий в диагностике, лечении и наблюдении пациентов, создание межрайонных центров по ранней диагностике осложнений сахарного диабета.



Различают два типа заболевания.

Диабет 1 типа (инсулинозависимый, юношеский или детский диабет) развивается, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина. Предположительно это происходит в результате сочетания генетических факторов и факторов окружающей среды.

Диабет 2 типа (инсулиннезависимый или диабет взрослых) развивается, когда организм человека не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Развивается в результате избыточного веса и

физической инертности, а иногда в результате генетической предрасположенности, часто можно предотвратить. В последнее время диабет 2 типа все в больших масштабах стал регистрироваться среди детей и подростков.

К сожалению, 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).

Возможные симптомы

диабета:

- вялость, слабость, быстрая утомляемость;
- жажда, частое мочеиспускание;
- ухудшение зрения;
- медленное заживление ран.



В группу риска входят люди:

- старше 50 лет;
- с отягчённой наследственностью (имеющие родственников с диабетом);
- имеющие лишний вес;
- страдающие гипертонией.

Диабет – одна из основных причин:

- инсультов,
- слепоты,
- инфарктов,
- почечной недостаточности,
- ампутации нижних конечностей.

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).



Инструктор-валеолог

Ранее выявление диабета, обучение пациентов 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.

Кирилова С.И.