



## 14 Ноября – Всемирный день борьбы с сахарным диабетом.

Всемирный день борьбы с сахарным диабетом ежегодно отмечается 14 ноября – в этот день родился Фредерик Бантинг, который сыграл решающую роль в открытии в 1922 году инсулина – лекарства, спасшего жизнь людям, больным диабетом.

Долгое время люди не имели возможности и средств бороться с этой болезнью. Диагноз «сахарный диабет» не оставлял пациенту никакой надежды не только на выздоровление, но и на жизнь: без инсулина - этого гормона, обеспечивающего усвоение

тканями глюкозы, больной организм существовать не может и был обречён на угасание. Но произошло открытие, спасшее жизнь миллионам людей. В январе 1922 года молодой канадский учёный Фредерик Бантинг сделал инъекцию инсулина 14-летнему мальчику, страдавшему очень тяжёлой формой сахарного диабета. Открытие Фредерика Бантинга и Чарльза Беста спасло миллионы людских жизней, и, хотя сахарный диабет и по настоящее время не излечим, **благодаря инсулину люди получили возможность держать эту болезнь под контролем.**

**Всемирный день борьбы с сахарным диабетом** учреждён Международной диабетической федерацией (МДФ) совместно с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1991 году в ответ на обеспокоенность возрастающей частотой случаев заболеваний сахарным диабетом в мире.

## Глобальная проблема



С 2007 года **Всемирный день борьбы с сахарным диабетом** отмечается под эгидой ООН.

Цель **Всемирного дня борьбы с сахарным диабетом** – просветить общественность о причинах, симптомах, осложнениях и лечении данного заболевания.

Этот день отмечается по всему миру членами двухсот ассоциаций Международной Диабетической Федерации более, чем в 160-ти странах, его отмечают все государства – члены ООН.



Голландский диабетический фонд выбрал птицу - **колибри** **символом надежды** людей с диабетом на научные решения, которые смогут защитить их от болезни и осложнений.

Птица – **колибри**, выбранная голландцами, стала **символом диабета**, сегодня в полёте над многими странами.

Всемирная организация здравоохранения – признала **сахарный диабет** неинфекционной эпидемией 21 века, благодаря стремительному расширению среди населения земного шара.

В России ежегодно дни борьбы с сахарным диабетом проходят под разными девизами или лозунгами.

Так в 2002 году под лозунгом « **Твои глаза и сахарный диабет**»;

В 2004 году «**Борьба с ожирением – профилактика диабета**»;

В 2005 году «**Диабетическая стопа**»;

В 2006 году – проблема диабета у социально незащищённых слоёв населения проходил под лозунгом «**Сахарный диабет – помощь каждому**»;

2007 – 2008 г.г. прошёл под лозунгом « **Понять диабет и взять под контроль**» был посвящён обучению и профилактике сахарного диабета.

В 2009 году – целое пятилетие, включая 2013 год – **вопросы обучения предотвращения диабета**.

С 2014 г. по 2016 г. проходит под девизом « **Здоровый образ жизни начинается с завтрака**».

**Диабет** – это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Инсулин – это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови.

Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия (повышенный уровень содержания сахара в крови), что со временем приводит к серьёзному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

Сахарный диабет вызывает поражение сосудов сердца, мозга, конечностей, почек, сетчатки глаза, что приводит к развитию инфаркта миокарда, инсульта, гангрены, слепоты.

## Классификация

Различают:

1. Инсулинозависимый диабет (**сахарный диабет 1 типа**) развивается у детей и молодых людей;
2. Инсулинонезависимый диабет (**сахарный диабет 2 типа**) обычно развивается у людей старше 40 лет, имеющих избыточный вес. Это наиболее распространённый тип болезни (встречается в 80-85% случаев);
3. Вторичный (или симптоматический);
4. Диабет беременных;

5. Диабет, обусловленный недостаточностью питания.

**При сахарном диабете 1 типа** имеется абсолютный дефицит инсулина, обусловленный нарушением работы поджелудочной железы.

**При сахарном диабете 2 типа** отмечается относительный дефицит инсулина. Клетки поджелудочной железы при этом вырабатывают достаточно инсулина (иногда даже повышенное количество). Однако на поверхности клеток блокировано или уменьшено количество структур, которые обеспечивают контакт инсулина с клеткой и помогают глюкозе из крови поступать внутрь клетки. Дефицит глюкозы в клетках является сигналом для ещё большей выработки инсулина, но это не даёт эффекта, и со временем продукция инсулина значительно снижается.

### **Причины**

Основной причиной, **сахарного диабета 1 типа**, является аутоиммунный процесс, вызванный сбоем иммунной системы, при котором в организме вырабатываются антитела против клеток поджелудочной железы, разрушающих их.

Основными факторами, провоцирующими развитие **диабета 2 типа**, являются: ожирение и предрасположенность к диабету:



**1. Ожирение:** При наличии 1 степени риск развития сахарного диабета увеличивается в 2 раза; при 2 степени в 5 раз; при 3 степени более чем в 10 раз. Развитие заболевания часто связано с абдоминальной формой ожирения – когда жир распределяется в области живота.

**2. Наследственная предрасположенность.** При наличии сахарного диабета у родителей или ближайших родственников риск развития заболевания возрастает в 2-6 раз.



## Факторы риска возникновения сахарного диабета

- соблюдать правильный режим питания – нужно обязательно исключить все слишком сладкие продукты, есть больше свежих фруктов и овощей;
- правильно распределять физическую нагрузку на тело и значительно ее увеличить;
- вовремя своевременно посещать врачей, которые контролируют ваше состояние здоровья;
- принимать лекарства, которые назначили вам в лечебном заведении;
- оставить все свои вредные привычки, потому как они пагубно влияют;
- стараться в меру отдыхать, чтобы не перегрузить себя – проводить несколько дней в году на оздоровительном курорте;
- пить оптимальное количество воды в сутки;
- избегать всевозможных стрессовых ситуаций и настроить себя на позитивное мышление.

## Симптомы сахарного диабета:

- 1.жажда (больные могут выпивать 3-5 литров и более жидкости в сутки);
- 2.учащённое мочеиспускание (как днём, так и ночью);
- 3.сухость во рту;

- 4.общая и мышечная слабость;
- 5.повышенный аппетит;
- 6.сонливость;
- 7.повышенная утомляемость;
- 8.плохо заживающие раны;
- 9.резкое похудание у больных с сахарным диабетом 1 типа;
- 10.ожирение у больных сахарным диабетом 2 типа.

Как правило, сахарный диабет 1 типа (инсулинозависимый) развивается быстро, иногда внезапно. Инсулиннезависимый сахарный диабет развивается постепенно и отличается умеренно выраженной симптоматикой.

### Диагностика

Больные сахарным диабетом обязательно должны состоять на учёте у врача-эндокринолога.

Для диагностики сахарного диабета выполняют **следующие исследования:**



1. Анализ крови на глюкозу натощак определяют содержание глюкозы в капиллярной крови (кровь из пальца).
2. Проба на толерантность к глюкозе: натощак принимают около 75 г глюкозы, растворённой в 1-1,5 стакана воды, затем определяют концентрацию глюкозы в крови через 0,5, 2 часа;
3. Анализ мочи на глюкозу и кетоновые тела: обнаружение кетоновых тел и глюкозы подтверждает диагноз диабета;

4.Определение гликозированного гемоглобина: его количество значительно повышается у больных сахарным диабетом;

5.Определение инсулина и с-пептида в крови: при 1 типе сахарного диабета количество инсулина и с-пептида снижается, а при 2 типе возможны значения в пределах нормы.

По данным М.Д.Ф. на 2008 год количество больных сахарным диабетом составляло более 246 млн. человек, это 6% населения в возрасте от 20 до 79 лет, а к 2025 году это число увеличится до 380 млн. человек.

Согласно прогнозам ВОЗ в следующие 10 лет количество смертей от диабета возрастёт более, чем на 50%, если не будут приняты неотложные меры. Сегодня диабет занимает четвёртое место среди причин преждевременной смертности. Каждые 10-15 лет общее число больных удваивается.

При диабете важную роль играет правильное питание. Есть надо не реже 4 раз в день, а лучше 5-6 раз, в одно и то же время. Пища должна быть богата витаминами микроэлементами.

А вот употребление легкоусвояемых углеводов: сахара, мёда, варенья, конфет, и других сладостей, а также сладких фруктов и сухофруктов следует ограничить.

В 2011 году принята Международная хартия прав и обязанностей людей с сахарным диабетом. Жить полной жизнью, иметь справедливый доступ к учёбе и работе, но также иметь и определённые обязанности.



Для обучения больных сахарным диабетом разработаны специальные программы, которые называются **школами сахарного диабета**. Подготовку в этих школах должен пройти каждый больной сахарным диабетом. Это значительно улучшает качество его жизни.

Девизы: «Возьми диабет под контроль сейчас», «Начни действовать сегодня, чтобы завтра изменить весь мир», основы идей пропаганды здорового образа жизни.

В этом году Всемирный день борьбы с сахарным диабетом проходит под девизом «Здоровый образ жизни начинается с завтрака».



- **Начни свой день со здорового завтрака!!!**
- Контролируй уровень глюкозы в крови натошак!
- Следи за своим весом!
- Будь физически активным!

- Откажись от вредных привычек (употребление алкоголя, табака)!

**И сахарный диабет отступит!**



**Будьте здоровы и активны, живите полноценной жизнью!!!**

Центр медицинской профилактики БУРК «РЦСВМП №2 «Сулда»  
09.11.2016г

