

## Всемирный день борьбы с диабетом

Всемирный день борьбы с диабетом (World Diabetes Day) был учрежден Международной диабетической федерацией (МДФ) совместно с Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1991 году в ответ на обеспокоенность возрастающей частотой случаев заболевания сахарным диабетом в мире. Всемирный день борьбы с сахарным диабетом отмечается ежегодно 14 ноября – в этот день родился канадский врач и физиолог Фредерик Бантинг, который вместе с врачом Чарльзом Бестом сыграл решающую роль в открытии в 1922 году инсулина — лекарства, спасающего жизнь людям, больным диабетом.

20 декабря 2006 года Генеральная Ассамблея ООН приняла Резолюцию по сахарному диабету, в которой стремительный рост заболеваемости диабетом объявлен чрезвычайной угрозой для всего мирового сообщества. Принятию резолюции ООН способствовало широкомасштабное общественное движение, инициированное Международной диабетической федерацией и направленное на повышение информированности населения планеты об угрозе диабета. Резолюция призвала государства-члены ООН принять меры для борьбы с диабетом и разработать национальные стратегии профилактики и лечения диабета. С 2007 года Всемирный день борьбы с диабетом отмечается под эгидой ООН.

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

Логотипом Всемирного дня диабета является синий круг. Во многих культурах круг символизирует жизнь и здоровье, а синий цвет обозначает небо, которое объединяет все народы, и цвет флага ООН.



Каждый год Всемирный день борьбы против диабета посвящен определенной теме, связанной с этим заболеванием. Тема Всемирного дня в 2009-2013 годах – "Диабет: образование и профилактика". Тема дня в 2014-2016 годах – "Здоровый образ жизни и сахарный диабет".

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 серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

В настоящее время известно два типа сахарного диабета. Сахарный диабет первого типа – инсулинозависимый, которым в основном страдают молодые люди в возрасте до 30 лет.

Диабет второго типа – инсулинонезависимый, диабет пожилых людей. У таких больных инсулин вырабатывается, и, соблюдая диету, ведя активный образ жизни, они могут добиться того, что довольно продолжительное время уровень сахара будет соответствовать норме, а осложнений благополучно удастся избежать. Симптомы диабета первого типа могут появиться внезапно. Они включают чрезмерное мочеотделение (полиурию), жажду (полидипсию), постоянное чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость. Диабет II типа в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности. Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета первого типа, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, после возникновения осложнений. До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей. Гестационный диабет выявляется во время беременности. Его симптомы схожи с симптомами диабета второго типа.



По данным Международной диабетической федерации на 1 января 2016 года, в мире порядка 415 миллионов людей в возрасте от 20 до 79 лет больны диабетом, причем половина из них не знает о своем диагнозе.

По данным ВОЗ, более 80% больных диабетом проживают в странах с низким и средним уровнем дохода. К 2030 году диабет станет седьмой причиной смерти во всем мире.

Согласно данным Минздрава России, на 1 января 2016 года в РФ зарегистрировано 4,3 миллиона людей с диабетом, из них около 260 тысяч имеют диабет первого типа, а основная масса – 3,9 миллиона человек – диабет второго типа.

50% людей с диабетом умирает от сердечно-сосудистых болезней (в основном, от болезней сердца и инсульта). В сочетании со снижением кровотока невропатия ног (потеря чувствительности, онемение) повышает вероятность появления на ногах язв и, в конечном счете, ампутации конечностей. Однако у больных, не курящих и контролирующих уровень глюкозы в крови, артериальное давление и уровень холестерина есть все шансы избежать негативного развития болезни. К тому же современные лекарственные препараты и новые подходы к терапии диабета способны эффективно предупреждать осложнения.

Для профилактики или отсрочивания диабета второго типа эффективны простые меры по поддержанию здорового образа жизни. Необходимо добиться здорового веса тела и поддерживать его; быть физически активным; придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от трех до пяти раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров; воздерживаться от употребления табака – курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Диагностирование на ранних этапах осуществляется с помощью тестирования крови.

Лечение диабета состоит в снижении уровня содержания глюкозы в крови и уровней других известных факторов риска, разрушающих кровеносные сосуды. В осенне-зимний период необходимо особенно тщательно следить за уровнем сахара в крови, так как при гриппе и ОРВИ он возрастает. Людям с диабетом первого типа, необходимо увеличивать количество вводимого инсулина. Больным диабетом второго типа показана сахароснижающая терапия.