

Всемирный день диабета



Целью Всемирного дня борьбы против диабета является повышение глобальной осведомленности о диабете - о возрастающих показателях заболеваемости во всем мире и о том, как можно предотвратить развитие этой болезни во многих случаях. Этот День, учрежденный Международной федерацией диабета (МФД) и ВОЗ в 1991 году, отмечается 14 ноября, в день рождения Фредерика Бантинга, который вместе с Чарлзом Бестом сыграл решающую роль в открытии в 1922 году инсулина - лекарства, спасающего жизнь людям, больным диабетом. Открытие Фредерика Бантинга и его коллеги Чарльза Беста (Charles Best) спасло жизнь миллионам людей. И хотя сахарный диабет и по сей день неизлечим, благодаря инсулину люди научились держать эту болезнь под контролем.

В 1923 году, признавая первое великое достижение 20 века в области биохимии и медицины, Бантингу и Маклеоду (Macleod) была присуждена Нобелевская премия. Заслуги Беста были проигнорированы, что чрезвычайно задело Бантинга, и он добровольно вручил половину своей Нобелевской премии Бесту. В Канаде Бантинг стал национальным героем. Бантинг погиб 22 февраля 1941 года в авиакатастрофе.

Диабет -основные факты:

- 346 миллионов человек во всем мире больны диабетом.
- По оценкам, в 2004 году 3,4 миллиона человек умерли по причине высокого содержания сахара в крови.
- Более 80% случаев смерти от диабета происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.
- По прогнозам ВОЗ, за период 2005-2030 гг. число случаев смерти от диабета удвоится.
- Благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела и воздержанию от употребления табака можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом второго типа

Что такое 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, или повышенный уровень содержания сахара в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

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. Диабет типа 2, которым больны 90% людей с диабетом в мире, 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.

Гестационный диабет

Гестационный диабет является гипергликемией, которая развивается или впервые выявляется во время беременности. Симптомы гестационного диабета схожи с симптомами диабета типа 2. Чаще всего гестационный диабет диагностируется во время пренатального скрининга, а не на основе сообщаемых симптомов.

Пониженная толерантность к глюкозе и нарушение гликемии натощак

Пониженная толерантность к глюкозе (ПТГ) и нарушение гликемии натощак (НГН) являются промежуточными состояниями между нормой и диабетом. Люди с ПТГ и НГН подвергаются высокому риску заболевания диабетом типа 2, хотя это не является неизбежностью.

Каковы общие последствия диабета?

Со временем диабет может поражать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы.

- Диабет повышает риск развития болезней сердца и инсульта. 50% людей с диабетом умирает от сердечно-сосудистых болезней (в основном, от болезней сердца и инсульта).
- В сочетании со снижением кровотока невропатия ног повышает вероятность появления на ногах язв и, в конечном счете, ампутации конечностей.
- Диабетическая ретинопатия, являющаяся одной из важных причин слепоты, развивается в результате длительного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. После 15 лет диабета примерно 2% людей становятся слепыми, а примерно у 10% развиваются тяжелые нарушения зрения.
- Диабет входит в число основных причин почечной недостаточности. От почечной недостаточности умирает 10-20% людей с диабетом.
- Диабетическая невропатия, являющаяся поражением нервов в результате диабета, развивается у 50% людей с диабетом. Несмотря на то, что в результате диабетической невропатии могут возникать различные проблемы, обычными симптомами являются покалывание, боль, онемение или слабость в ногах и руках.
- Общий риск смерти среди людей с диабетом как минимум в два раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.

Каково экономическое бремя диабета?

Диабет и его осложнения оказывают значительное экономическое воздействие на отдельных людей, семьи, системы здравоохранения и страны. Так, например, по оценкам ВОЗ, за период 2006-2015 гг. потери Китая в виде недополученного национального дохода только из-за болезней сердца, инсульта и диабета составят 558 миллиардов долларов.

Как можно уменьшить бремя диабета?

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания диабета типа 2. Чтобы способствовать предупреждению диабета типа 2 и его осложнений необходимо следующее:

- добиться здорового веса тела и поддерживать его;
- быть физически активным – по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней;
- 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 и лечение

Диагностирование на ранних этапах можно осуществлять с помощью относительно недорогого тестирования крови. Лечение диабета состоит в снижении уровня содержания глюкозы в крови и уровней других известных факторов риска, разрушающих кровеносные сосуды. Для предотвращения осложнений также важно прекратить употребление табака. Мероприятия, которые позволяют сэкономить расходы и являются практически осуществимыми в развивающихся странах, включают:

- контроль за умеренным содержанием глюкозы в крови. Людям с диабетом типа 1 необходим инсулин; людей с диабетом типа 2 можно лечить пероральными препаратами, но им также может потребоваться инсулин;
- контроль кровяного давления;
- уход за ногами.

Другие мероприятия, позволяющие сэкономить расходы, включают:

- скрининг на ретинопатию (которая вызывает слепоту);
- контроль за содержанием липидов в крови (для регулирования уровня холестерина);
- скрининг с целью выявления ранних признаков болезней почек, связанных с диабетом.