

Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 26.12.2019 № 1349 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия» каждый месяц посвящен определенной теме. **Ноябрь – месяц профилактики сахарного диабета, его слоган «Диабет: знай и управляй!»**. Тема месячника выбрана неслучайно – 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с сахарным диабетом. Целью даты является повышение осведомленности о заболевании, образе жизни при нем и путях предупреждения болезни. Логотипом Всемирного дня борьбы с диабетом является синий круг. Во многих культурах круг символизирует жизнь и здоровье, а синий цвет обозначает небо, которое объединяет все народы, и цвет флага ООН.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила сахарный диабет глобальной медико-социальной проблемой XXI века. Сегодня во всем мире регистрируется рост заболевания. За последние 30 лет число больных сахарным диабетом выросло с 30 млн до 422 млн человек, что составляет почти 10% всех жителей Земли. Основная причина роста числа заболевших – изменение образа жизни населения (гиподинамия, нерациональное питание, курение и злоупотребление алкоголем). Повсеместно распространяется индустрия быстрого питания и полуфабрикатов, что нарушает структуру здорового питания человека. Ускорение ритма жизни и увеличение психологических нагрузок ведут к тому, что люди пребывают в состоянии постоянного стресса, а он пагубно действует на организм, и часто требует «заедания», то есть введения дополнительных калорий. Множество дел не оставляют современному человеку времени даже на минимальную физическую активность, которая необходима для профилактики хронических неинфекционных заболеваний, к которым относится и сахарный диабет.

Ежегодно в России выявляется более 130 тысяч новых случаев заболевания сахарным диабетом.

В Ярославской области первичная заболеваемость населения сахарным диабетом в 2019 году несколько уменьшилась и составила 4,2 случая на 1000 населения (в 2018 г. – 4,4 случая на 1000 человек).

В нашей стране на борьбу с сахарным диабетом расходуется до 15% общего бюджета здравоохранения, или около 300 млн рублей ежегодно. Из них до 80% уходит на преодоление осложнений, которые можно было предотвратить путем профилактики, раннее выявление и адекватное лечение заболевания.

Ученые всего мира ведут многочисленные научные исследования, направленные на поиск возможности предупредить развитие сахарного диабета. Получены убедительные данные о том, что значительную долю случаев заболевания можно предотвратить, соблюдая принципы здорового образа жизни – рациональное питание, регулярная физическая активность, поддержание нормальной массы тела, отказ от вредных привычек и повышение стрессоустойчивости.

Л. А. Бокерия, президент НЦССХ имени А.Н. Бакулева, академик РАН и РАМН, Президент Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации»: «Мы убеждены в том, что для уменьшения воздействия существующих

факторов риска заболевания диабетом необходимо не только улучшение качества и доступности медицинской помощи, но и повсеместное внедрение правил и принципов здорового образа жизни. Только так можно уменьшить медицинскую, социальную и экономическую остроту проблемы сахарного диабета».

Сахарный диабет – хроническое заболевание, которое развивается из-за недостатка или отсутствия в организме гормона инсулина, в результате чего значительно увеличивается уровень глюкозы (сахара) в крови (гипергликемия). Проявляется чувством жажды, увеличением количества выделяемой мочи, повышенным аппетитом, слабостью, головокружением, медленным заживлением ран и т. д. Высок риск развития инсульта, почечной недостаточности, инфаркта миокарда, гангрены конечностей, слепоты. Резкие колебания сахара в крови вызывают угрожающие для жизни состояния – гипо- и гипергликемическую кому.

Существует два варианта сахарного диабета. СД I типа – инсулинозависимый, юношеский или детский. Для него характерна недостаточная выработка и секреция эндокринными клетками поджелудочной железы гормона инсулина, вызванная их разрушением в результате воздействия различных факторов (вирусная инфекция, стресс, аутоиммунная агрессия и другие), поэтому необходимо его ежедневное введение. СД II типа – инсулинонезависимый, или диабет взрослых людей, развивается в результате снижения чувствительности инсулинозависимых тканей к действию инсулина (инсулинорезистентность).

Распространение эпидемии сахарного диабета можно предотвратить, если правильно организовать на всех уровнях систему профилактики сахарного диабета.

Пути профилактики

1. Снижение веса.

Избыточный вес повышает риск развития сахарного диабета II типа, а также его осложнений – инсульта и инфаркта. Лишние килограммы также могут быть причиной артериальной гипертензии, увеличения уровня холестерина и глюкозы в крови.

2. Рациональное питание.

Питание человека – обязательная составляющая здорового образа жизни и важнейший метод лечения большинства заболеваний. При переедании, когда калорийность суточного рациона значительно превышает расход энергии, наблюдается положительный энергетический баланс, что чревато набором лишнего веса и ожирением.

3. Регулярные физические нагрузки.

Полчаса в день для занятий физкультурой (аэробика, фитнес, игра в теннис, плавание в бассейне, катание на велосипеде, ходьба пешком, прогулки на свежем воздухе, активные игры с детьми и внуками). Если сложно заниматься сразу 30 минут, то разделите нагрузку на 3 раза в день по 10 минут. Не экспериментируйте с интенсивными нагрузками, особенно если вам больше 40 лет.

4. Сохранение душевного равновесия.

Жизнь взрослого человека часто связана со стрессовыми ситуациями, когда очень трудно сохранить нормальное эмоциональное состояние. Только вы сами можете себе помочь – меньше контактируйте с отрицательно настроенными людьми и сохраняйте спокойствие.

5. Отказ от курения.

Курение способствует прогрессированию диабета и развитию осложнений.

6. Контроль артериального давления.

Сердечно-сосудистые заболевания и диабет тесно связаны – повышенное давление может привести к нарушению углеводного обмена в организме.

7. Генетическое обследование.

Если в вашей семье есть больные сахарным диабетом, то по возможности пройдите генетическое обследование.

Сегодня уровень развития медицины позволяет выявить предиабет, например, при прохождении диспансеризации или обследовании в Центрах здоровья. Тщательное выполнение рекомендаций по профилактике сахарного диабета эффективно в 80–90% случаев.

Распространение Школ здоровья первичной и вторичной профилактики может значительно снизить заболеваемость больных сахарным диабетом и людей с высоким риском его развития. **В лечебно-профилактических учреждениях Ярославской области работают Школы здоровья для пациентов с сахарным диабетом, в которых большое внимание уделяется обучению основам здорового образа жизни и методам самоконтроля. В 2019 году в них прошли обучение 2918 человек, в 2018 году – 3188 человек.**

Диабет занимает второе место среди факторов, приводящих к тяжелому течению COVID-19 (на первом – сердечно-сосудистые заболевания). При диабете снижается иммунная защитная функция организма, поэтому необходимо регулярно проверять уровень сахара в крови и находиться в контакте с врачами.

Больные сахарным диабетом имеют высокие риски заболеть новой коронавирусной инфекцией COVID-19, в среднем число заболевших COVID-19 среди больных СД составило 5–10%.

Однако, при сахарном диабете болезнь часто сопровождается тяжелыми осложнениями – развиваются критическое кислородное голодание, острый респираторный дистресс-синдром, высоки риски смертельного исхода.

Причина более тяжелого течения COVID-19 среди больных сахарным диабетом кроется в том, что наличие хронического заболевания делает пациента более чувствительным к воздействию нового коронавируса.

Общие рекомендации пациентам с сахарным диабетом на фоне пандемии:

Наряду с общими мерами, помогающими предупредить инфицирование вирусом SARS-CoV-2, еще более настоятельно звучат рекомендации по ведению дневника самоконтроля и выполнению лекарственных назначений.

При первых симптомах простуды требуется выполнение следующих мер:

- более частый контроль гликемии в течение дня, поскольку лихорадка может сопровождаться повышением уровня глюкозы в крови;
- потребление большего объема жидкости;

- еда чаще и маленькими порциями;
- может потребоваться коррекция лекарственной терапии; лицам, получающим инсулин, может понадобиться увеличение дозы и дополнительные инъекции для поддержания нормального уровня гликемии;
- при сахарном диабете I типа и повышении уровня глюкозы выше 13–15 ммоль/л рекомендуется определять уровень кетонов в моче тест-полосками; при положительном анализе необходима консультация врача.

Пациенты обязательно должны быть проинформированы о необходимости более тщательного контроля за показателями уровня гликемии по данным самоконтроля или систем суточного мониторинга гликемии.

С целью профилактики развития как кетоацидоза, так и гипогликемических состояний важно поддерживать уровни гликемии перед едой 6–7 ммоль/л, в течение дня до 10 ммоль/л.

И. о. главного врача

З. Б. Дзейтов