

## ПРЕСС-РЕЛИЗ Сахарный диабет

**Всемирный день борьбы с сахарным диабетом** ежегодно отмечается 14 ноября. Сахарный диабет по определению Всемирной организации здравоохранения признан неинфекционной эпидемией XXI века, благодаря своему стремительному распространению среди населения земного шара.

Сахарный диабет входит в тройку заболеваний (ССЗ, онкология и сахарный диабет), часто приводящих к инвалидизации населения и смертности. Согласно оценкам ВОЗ и Международной Федерации Диабета, на сегодняшний день общее число пациентов с диагнозом сахарный диабет в мире составляет более 347 млн. человек, по прогнозам экспертов к 2030 году эта цифра составит более 600 млн. человек. Около 50% всех больных диабетом приходится на наиболее активный трудоспособный возраст 40-59 лет, при этом заболевание распространяется в первую очередь среди городских жителей. Каждый год количество больных увеличивается на 5-8%, а каждые 12-15 лет удваивается. Сейчас по оценке ведущих специалистов-эндокринологов России и независимых экспертов ВОЗ, фактическая распространённость сахарного диабета выше регистрируемой в 2-3 раза.

Сахарным диабетом может заболеть каждый, независимо от того, где он живёт – на Востоке или на Западе, богат он или беден. Сахарный диабет является хронической, крайне «дорогой» болезнью, связанной с рядом возникающих осложнений и представляющей серьёзную угрозу семьям, странам и миру в целом, что свидетельствует об острейшей социальной значимости данного заболевания. Особенностью этого заболевания является большое количество осложнений таких, как раннее прогрессирование атеросклероза, поражение кровеносных сосудов, питающих почки, нижние конечности и сетчатки глаза.

Сахарный диабет характеризуется устойчивым повышением уровня глюкозы в крови, может возникнуть в любом возрасте и продолжаться всю жизнь. В группы риска больных сахарным диабетом входят больные с ожирением, гипертонической болезнью, сердечно-сосудистыми заболеваниями, люди старше 45 лет (особенно женщины в период менопаузы), а также родственники страдающих этим заболеванием. Тем, кто входит в эту группу, обязателен ежегодный анализ сахара крови.

**Основными правилами здорового питания для профилактики сахарного диабета, являются:**

- Увеличение количества потребления овощей и фруктов – не менее 5 порций в день.
- Регулярное потребление продуктов из цельного зерна.
- Расширение потребления моно-и полиненасыщенных жиров.
- Сокращение трансжиров и доли насыщенных жиров.
- Сокращение потребления сладких газированных напитков, в том числе с добавлением фруктозы.

**Различают: *сахарный диабет I типа и сахарный диабет II типа***

Число пациентов с диабетом I типа возрастает со временем, но не так быстро, как больных диабетом II типа, на его долю приходится 85-97% случаев. Когда специалисты говорят о масштабах проблемы распространения сахарного диабета, то они имеют в виду, в основном, диабет II типа, который развивается чаще всего в зрелом возрасте, после 40-45 лет. Наиболее эффективной мерой в профилактике сахарного диабета II типа является изменение образа жизни, включая диетотерапию и адекватную физическую нагрузку, способствующие снижению массы тела, уменьшению степени выраженности инсулиновой резистентности и улучшению функциональной активности поджелудочной железы. Но если не принимать мер по профилактике, как диабета, так и его осложнений, то эта неинфекционная эпидемия приведёт к кризису системы здравоохранения.

В России на борьбу с диабетом ежегодно затрачивается около 12,5 млрд. руб. При этом 91% этих затрат связано с лечением осложнений сахарного диабета. Поэтому так важны профилактические меры, в т.ч. раннее выявление заболевания путем проведения скрининга среди групп населения с высоким фактором риска. Основа для лечения сахарного диабета, без которого никакое лечение не сможет обеспечить компенсацию углеводного обмена – это изменение образа жизни, соблюдение диеты. Это активное участие пациента в процессе лечения при посещении школ здоровья – школ для больных сахарным диабетом.

Люди должны четко понимать: главная мера предупреждения заболевания и его тяжелых осложнений – диабетической стопы, болезней суставов, потери зрения, почечной недостаточности, инфаркта миокарда, – своевременное тестирование на сахар крови.

В 2018 году в Нижегородской области продолжается диспансеризация определенных групп взрослого населения. Основной целью диспансеризации является осуществление комплекса мероприятий, направленных на формирование, сохранение и укрепление здоровья населения, раннее выявление факторов риска, предупреждение развития и снижение заболеваний, предотвращение преждевременной смертности в трудоспособном возрасте, увеличение активного долголетия.

Среди 404 748 человек, прошедших диспансеризацию в течение 9 месяцев 2018 года, было выявлено 468 490 случаев заболеваний, из них болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ заняли второе место по частоте выявления и составили 70 409 случаев заболеваний (15% от общевыявленных), в том числе сахарный диабет – 16 038 случаев (22,8% от болезней эндокринной системы).

За 9 месяцев 2018 года в медицинских организациях Нижегородской области и центрах здоровья Нижегородской области было проведено 279 школ для больных сахарным диабетом, за данный период в них обучено 8 494 человека.

#### **Основные принципы профилактики Сахарного диабета:**

- Рациональное и сбалансированное питание
- Достаточная двигательная активность

— Снижение избыточного веса

— Правильное реагирование на неизбежные стрессовые ситуации

**Лишь благодаря совместным усилиям, возможно, преодолеть эту проблему и обеспечить долгую и качественную жизнь всех больных сахарным диабетом!**

**Будьте здоровы и помните, что Ваше здоровье в Ваших руках!**