

## 14 ноября 2023 г. - Всемирный день борьбы с диабетом

Ежегодно 14 ноября во всем мире проходит Всемирный день борьбы с диабетом, который был введен в 1991 году Международной диабетической федерацией (IDF) и Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в ответ на угрозу возрастания заболеваемости диабетом во всем мире.

**Число пациентов сахарным диабетом в Беларуси** за последние 15 лет увеличилось более, чем в 2-6 раза. Так, если в 2008 году количество пациентов с данным диагнозом насчитывало 150 тыс., то сейчас этот показатель около 400 тыс. Причем рост заболеваемости происходит за счет диабета 2 типа, доля которого составляет более 94 % всех случаев.

Сахарный диабет 1 типа распространяется с более низкой скоростью. В Республике насчитывается около 19 тыс. пациентов, имеющих диабет 1 типа. Эти люди зависят от ежедневного введения инсулина, среди них около 2,3 тыс. детей, нуждающихся в особом внимании.

### **Основные факты о диабете:**

- Почти половина пациентов с сахарным диабетом находится в возрастной категории 40-59 лет. Из них более 70 % - жители развивающихся стран.

- Каждые 10 секунд в мире становится на 2 пациента сахарным диабетом больше. Это 7 миллионов в год. Максимальный процент уровня заболеваемости выявлен среди жителей США, где от сахарного диабета страдают около 20 % всего населения страны.

- Каждые 10 секунд 1 человек умирает от осложнений сахарного диабета, включая сердечно-сосудистые заболевания. Это 4 млн в год.

- Диабет увеличивает смертность населения в 2-3 раза и сокращает продолжительность жизни. Почти половина всех случаев смерти от сахарного диабета обычно наступает по причине развития осложнений и отсутствия должного лечения, и происходит в возрасте до 70 лет.

- Диабет является одной из основных причин слепоты, почечной недостаточности, инфарктов, инсультов и ампутаций нижних конечностей.

- 3% в год - такими темпами растет количество пациентов сахарным диабетом 1 типа, который называют «диабетом молодых». Однако медицинская статистика свидетельствует: диабет 2 типа тоже молодеет.

- Заболевание может развиваться незаметно на протяжении многих лет, не вызывая никаких признаков и беспокойства. По этой причине болезнь приводит к серьезным осложнениям, разрушительно действуя на сердечно-сосудистую систему, печень, почки и другие внутренние органы, приводя к инвалидности.

- Считается, что каждый килограмм лишнего веса увеличивает риск развития диабета на 5 %.

- От 2 до 6 раз возрастает риск развития сахарного диабета 2 типа при наличии диабета у родителей или ближайших родственников. Вероятность дальнейшего наследования болезни в этом случае составляет 40 %.

• Приблизительно 50 % больных диабетом не знают о том, что они больны. В ряде стран этот показатель достигает 80 %.

**Кто же входит в группу риска развития сахарного диабета?**

Это близкие родственники больных сахарным диабетом (родители, дети, братья и сёстры, особенно близнецы);

- тучные лица;
- женщины, в анамнезе у которых были выкидыши, преждевременные роды, роды мёртвым или крупным плодом (свыше 4 - 4,5 кг.); глюкозурия во время беременности;
- лица с почечной и алиментарной глюкозурией;
- лица с эпизодической глюкозурией и гипергликемией, выявляемой в стрессовых ситуациях (операции, травмы, инфаркт, инсульт, инфекции);
- больные с хроническим заболеванием печени, почек, сердечно-сосудистой системы, в особенности ишемической болезнью, упорными пародонтозом, фурункулёзом, невротиями неясной этиологии;
- лица со спонтанными гипогликемиями и отягощённым по диабету анамнезом;
- лица пожилого и старческого возраста.

Сахарный диабет – не приговор, а лишь диагноз одного из заболеваний. Ведя **здоровый образ жизни**, исключив курение, употребление алкоголя, стрессы, тяжелые физические нагрузки и придерживаясь определенных правил питания и лечения, пациенты долгие годы могут поддерживать уровень глюкозы в крови в пределах нормы.

Как это ни банально звучит, но и лучшей **профилактикой сахарного диабета** является также **здоровый образ жизни!**

Статистические данные, результаты медицинских исследований и прогнозы специалистов в области сахарного диабета далеки от оптимистичных. Вместе с тем, если принять за основу постулат «Диабет - не болезнь, а образ жизни», наше здоровье по-прежнему находится в наших руках.

Будьте здоровы!

(по материалам УЗ «Витебский областной эндокринологический диспансер»)