14 НОЯБРЯ-ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ

Ежегодно 14 ноября проходит Всемирный день против диабета, который был предложен в 1991 году Международной диабетической федерацией и Всемирной организацией здравоохранения. Дата была выбрана в память о рождении Фредерика Бантинга, лауреата Нобелевской премии по физиологии или медицине, который вместе с коллегами открыл инсулин.

Тема Всемирного дня борьбы с диабетом в 2026 году — «Диабет и благополучие» (на период 2024–2026 годов). Этот девиз подчеркивает важность доступа к качественному лечению, обучению и поддержке для улучшения физического и ментального здоровья людей, живущих с диабетом.

По данным ВОЗ за три десятилетия (с 1990 по 2022 год) количество больных сахарным диабетом выросло более чем в четыре раза — с 200 миллионов до 830 миллионов. Среди взрослых старше 18 лет количество заболевших увеличилась с 7% до 14%.

Болезнь входит в число главных причин потери зрения (слепоты), почечной недостаточности, инфарктов, инсультов и ампутаций нижних конечностей. Ежегодно диабет и его последствия уносят жизни более двух миллионов человек.

В Беларуси зарегистрировано свыше 300 тысяч пациентов с сахарным диабетом, из них около 284 тысяч человек имеют диабет 2-го типа и более 17 тысяч — диабет 1-го типа.

Сахарный диабет-хроническое эндокринное заболевание, при котором нарушается усвоение глюкозы из-за дефицита гормона инсулина или его неэффективного действия, что приводит к стойкому повышению уровня глюкозы в крови.

Основные типы диабета:

1 тип (инсулинзависимый): поджелудочная железа почти не вырабатывает инсулин из-за разрушения ее клеток; чаще проявляется в молодом возрасте и требует постоянных инъекций гормона.

2 тип: организм вырабатывает инсулин, но клетки теряют к нему чувствительность. Чаще развивается после 40 лет связан с избыточным весом.

Гестационный: гипергликемия, впервые выявленная во время беременности (обычно во II или III триместре), которая не соответствовала критериям манифестного сахарного диабета до зачатия.

Гибридные формы и другие специфические типы диабета.

Основные симптомы:

* Классическая триада: **полиурия** (учащенное мочеиспускание), **полидипсия** (неутолимая жажда) и **полифагия** (повышенный аппетит) при одновременном снижении массы тела.

* Специфические метаболические признаки: наличие ацетона в моче (кетонурия), запах ацетона изо рта, свидетельствующие о липолизе и катаболизме белков.

* Ранние системные проявления: сухость кожных покровов и слизистых оболочек, кожный зуд (особенно в промежности), мышечная слабость, головная боль, нарушение сна и раздражительность.

* Микрососудистые и инфекционные осложнения: плохое заживление ран, склонность к пиодермиям, фурункулезу, грибковым поражениям кожи и слизистых (микозы), частые инфекции мочевыводящих путей.

Факторы риска:

- ✓ Возраст.
- ✓ Наследственность.
- ✓ Этническая принадлежность.
- ✓ Избыточный вес и ожирение.
- ✓ Малоподвижный образ жизни.
- ✓ Несбалансированное питание.
- ✓ Артериальная гипертензия.
- ✓ Нарушение липидного обмена.
- ✓ Курение и употребление алкоголя.

Профилактика

Питание. Уберите сахар. Сведите к минимуму сладкие напитки, выпечку и продукты с добавленным сахаром. Ешьте клетчатку. Добавьте в рацион больше цельнозерновых продуктов, свежих овощей и зелени. Выбирайте полезные жиры. Замените животные жиры на растительные масла, орехи и рыбу.

Физическая активность. Двигайтесь больше. Уделяйте упражнениям (ходьба, плавание, бег) не менее 150 минут в неделю. Избегайте сидячего образа жизни. Делайте перерывы на разминку каждый час, если у вас сидячая работа.

Контроль веса и здоровья. Следите за весом. Плавное снижение массы тела на 5–7% при избыточном весе сильно снижает риск болезни.

Проверяйте кровь. Сдавайте анализ на уровень глюкозы натощак и гликированный гемоглобин во время медосмотров, особенно при наследственной предрасположенности.

Откажитесь от вредных привычек. Курение и алкоголь ухудшают обмен веществ и повышают риски для сосудов.

Лечение

Сахарный диабет 1 типа: требует обязательного пожизненного введения инсулина, так как собственный гормон не вырабатывается.

Сахарный диабет 2 типа: лечится изменением образа жизни, снижением веса и приемом специальных таблеток, снижающих уровень глюкозы в крови. В некоторых случаях также нужен инсулин.

Интересные факты

- 14 ноября в день борьбы с диабетом многие известные сооружения подсвечиваются синим цветом. Например, такие как Лондонское колесо обозрения, статуя Христа-Искупителя в Рио-де-Жанейро, Сиднейский дом оперы, расположенный в Австралии.
- Наиболее высокий уровень сахара был зафиксирован в марте 2008 года у американца Патрика Буонокоре, поступивший в больницу с сахаром крови 147,6 ммоль. Это попало в книгу рекордов Гиннесса.
- Слово «инсулин» возникло от латинского «insula», означая «остров». Из-за того, что за изготовление инсулина, как правило, отвечают островковые клетки находящиеся в поджелудочной железе, которые в 1869 голу, в первый раз описал немецкий ученый Пауль Лангерганс.

Сахарный диабет-не приговор! «Диабет — это не ограничение, это просто другой способ заботы о себе». «Если жизнь не сладка, значит, она оберегает Вас от диабета».

Материал подготовил врач-патологоанатом патологоанатомического отделения общей патологии №3 Яниславская А.О.