14 ЛІСТАПАДА-УСЯМІРНЫ ДЗЕНЬ БАРАЦЬБЫ З ДЫЯБЭТАМ

Штогод 14 лістапада праходзіць Сусветны дзень супраць дыябету, які быў прапанаваны ў 1991 годзе Міжнароднай дыябетычнай федэрацыяй і Сусветнай арганізацыяй аховы здароўя . Дата была абраная ў памяць аб нараджэнні Фрэдэрыка Банцінга, лаўрэата Нобелеўскай прэміі па фізіялогіі ці медыцыне, які разам з калегамі адкрыў інсулін.

Тэма Сусветнага дня барацьбы з дыябетам у 2026 годзе - "Дыябет і дабрабыт" (на перыяд 2024-2026 гадоў). Гэты дэвіз падкрэслівае важнасць доступу да якаснага лячэння, навучання і падтрымкі для паляпшэння фізічнага і ментальнага здароўя людзей, якія жывуць з дыябетам.

Па дадзеных САА3 за тры дзесяцігоддзі (з 1990 па 2022 год) колькасць хворых на цукровы дыябет вырасла больш чым у чатыры разы - з 200 мільёнаў да 830 мільёнаў. Сярод дарослых старэйшых за 18 гадоў колькасць захварэлых павялічылася з 7% да 14%.

Хвароба ўваходзіць у лік галоўных прычын страты зроку (слепаты), нырачнай недастатковасці, інфарктаў, інсультаў і ампутацый ніжніх канечнасцяў. Штогод дыябет і яго наступствы забіраюць жыцці больш за два мільёны чалавек.

У Беларусі зарэгістравана звыш 300 тысяч пацыентаў з цукровым дыябетам, з іх каля 284 тысяч чалавек маюць дыябет 2-га тыпу і больш за 17 тысяч - дыябет 1-га тыпу.

Цукровы дыябет -хранічнае эндакрыннае захворванне, пры якім парушаецца засваенне глюкозы з-за дэфіцыту гармона інсуліну або яго неэфектыўнага дзеяння, што прыводзіць да ўстойлівага павышэння ўзроўню глюкозы ў крыві.

Асноўныя тыпы дыябету :

1 тып (інсулінзалежны): падстраўнікавая залоза амаль не выпрацоўвае інсулін з-за разбурэння яе клетак; часцей праяўляецца ў маладым узросце і патрабуе пастаянных ін'екцый гармону.

2 тып: арганізм выпрацоўвае інсулін, але клеткі губляюць да яго адчувальнасць . Часцей развіваецца пасля 40 гадоў звязаны з залішняй вагой .

Гестацыйны : гіперглікемія, упершыню выяўленая падчас цяжарнасці (звычайна ва II або III трыместры), якая не адпавядала крытэрам маніфестнага цукровага дыябету да зачацця.

Гібрыдныя формы і іншыя спецыфічныя тыпы дыябету .

Асноўныя сімптомы:

* Класічная трыяда: **поліўрыя** (пачашчанае мачавыпусканне), **полидипсия** (няўтольная смага) і **паліфагія** (падвышаны апетыт) пры адначасовым зніжэнні масы цела.

* Спецыфічныя метабалічныя прыкметы: наяўнасць ацэтону ў мачы (кетанурыя), пах ацэтону з рота, якія сведчаць аб ліполізе і катабалізме бялкоў .

* Раннія сістэмныя праявы: сухасць скурных пакроваў і слізістых абалонак, сверб скуры (асабліва ў пахвіны), цягліцавая слабасць, галаўны боль, парушэнне сну і раздражняльнасць.

* Мікрасасудзістае і інфекцыйныя ўскладненні: дрэннае гаенне ран, схільнасць да піядэрміі, фурункулёзу, грыбковым параз скуры і слізістых (мікозы), частыя інфекцыі мочэвыводзяшчіх шляхоў.

Фактары рызыкі :

- ✓ Узрост.
- ✓ Спадчыннасць.
- ✓ Этнічная прыналежнасць.
- ✓ Залішняя вага і атлусценне.
- ✓ Маларухомы лад жыцця.
- ✓ Незбалансаванае харчаванне.
- ✓ Артэрыяльная гіпертэнзія.
- ✓ Парушэнне ліпіднага абмену.
- ✓ Курэнне і ўжыванне алкаголю .

Прафілактыка

Сілкаванне. Прыбярыце цукар. Звядзіце да мінімуму салодкія напоі, выпечку і прадукты з дабаўленым цукрам. Ешце абалоніну. Дадайце ў рацыён больш цельнозерновых прадуктаў, свежай гародніны і зеляніны. Выбірайце карысныя тлушчы. Заменіце жывёльныя тлушчы на алеі, арэхі і рыбу.

Фізічная актыўнасць. Рухайцеся больш. Надайце практыкаванням (хадзьба, плаванне, бег) не менш за 150 хвілін у тыдзень. Пазбягайце сядзячага ладу жыцця. Рабіце перапынкі на размінку кожную гадзіну, калі ў вас сядзячая праца.

Кантроль вагі і здароўі. Сачыце за вагой. Плыўнае зніжэнне масы цела на 5-7% пры залішняй вазе моцна зніжае рызыку хваробы.

Правярайце кроў. Здавайце аналіз на ўзровень глюкозы нашча і глікаваны гемаглабін падчас медаглядаў, асабліва пры спадчыннай схільнасці.

Адмоўцеся ад шкодных звычак. Курэнне і алкаголь пагаршаюць абмен рэчываў і павялічваюць рызыкі для сасудаў.

Лячэнне

Цукровы дыябет 1 тыпу: патрабуе абавязковага пажыццёвага ўвядзення інсуліну, бо ўласны гармон не выпрацоўваецца.

Цукровы дыябет 2 тыпу: лечыцца зменай ладу жыцця, зніжэннем вагі і прыёмам спецыяльных таблетак, якія зніжаюць узровень глюкозы ў крыві. У некаторых выпадках таксама патрэбен інсулін.

Цікавыя факты

- 14 лістапада ў дзень барацьбы з дыябетам многія вядомыя збудаванні падсвятляюцца. сінім колерам. Напрыклад, такія як Лонданскае кола агляду, статуя Хрыста-Збавіцеля ў Рыа-дэ- Жанейр аб , Сіднэйскі дом оперы , размешчаны ў Аўстраліі.
- Найбольш высокі ўзровень цукру быў зафіксаваны ў сакавіку 2008 года ў амерыканца. Патрыка Буонакоры , які паступіў у бальніцу з цукрам крыві 147,6 ммоль. Гэта патрапіла ў кнігу рэкордаў Гінеса.
- Слова «інсулін» узнікла ад лацінскага « insula », азначаючы «востраў». З-за таго, што за выраб інсуліну, як правіла, адказваюць астраўковыя клеткі якія знаходзяцца ў падстраўнікавай залозе, якія ў 1869 галу, у першы раз апісаў нямецкі вучоны Паўль Лангерганс .

Цукровы дыябет-не прысуд! "Дыябет - гэта не абмежаванне, гэта проста іншы спосаб клопату пра сябе". «Калі жыццё не салодкае, значыць, яно засцерагае Вас ад дыябету».

Матэрыял падрыхтаваў урач-патолагаанатам паталагаанатамічнага аддзялення агульнай паталогіі № 3 Яніслаўская А. О .