



# СЕМЬЯ И ДИАБЕТ

Всемирный День борьбы с диабетом был учрежден Международной диабетической федерацией (МДФ) совместно со Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1991 году в ответ на обеспокоенность возрастающей частотой случаев заболевания сахарным диабетом (СД) в мире. С 2007 года Всемирный день борьбы с диабетом проводится ежегодно **14 ноября** – в день рождения канадского врача и физиолога Фредерика Бантинга, который вместе с врачом Чарльзом Бестом сыграл решающую роль в открытии в 1922 году инсулина — лекарства, спасающего жизнь людям, больным диабетом.

*Логотипом* Всемирного Дня диабета является синий круг. Во многих культурах круг символизирует жизнь и здоровье, а синий цвет обозначает небо, которое объединяет все народы и цвет флага ООН. Синий круг — это международный символ осведомленности о диабете, означает единство мирового диабетического сообщества в борьбе с эпидемией.

*Целью* мероприятия является повышение осведомленности о диабете, также акцентирование внимания на образе жизни при сахарном диабете, а главное на том, как можно предотвратить развитие болезни. Этот день напоминает людям о проблеме сахарного диабета и необходимости объединения усилий государственных и общественных организаций, врачей и пациентов для того, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Каждый год Всемирный день борьбы против диабета посвящен определенной теме, связанной с этим заболеванием. Тема Всемирного дня борьбы против диабета 2018-2019 годов: **«СЕМЬЯ И ДИАБЕТ»**.

Мероприятия, проводимые в рамках данной темы, направлены на повышение осведомленности о влиянии сахарного диабета на больного и его семью, содействие роли семьи в профилактике и просвещении по вопросам диабета, а также популяризацию скрининга сахарного диабета среди населения.

**Сахарный диабет** – это хроническое заболевание, которое возникает в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или, когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Инсулин – это гормон, регулирующий уровень сахара в крови.

Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия (повышенный уровень содержания сахара в крови), что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов (ретинопатия, нефропатия, синдром диабетической стопы, макрососудистая патология). Риск развития инфаркта миокарда и инсульта у больных сахарным диабетом в 5 раз выше, чем у лиц без диабета.

СД первого типа – инсулинозависимый, юношеский или детский, для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Причина этого типа диабета неизвестна, поэтому в настоящее время его нельзя предотвратить.

СД второго типа – инсулинонезависимый, диабет взрослых людей, развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Большинство больных диабетом страдают от СД 2 типа, что в значительной мере является результатом лишнего веса и физической инертности.

До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

Во всем мире обеспокоены увеличением гестационного сахарного диабета (ГСД), который развивается или впервые выявляется у молодых женщин во время беременности.

ГСД является серьезным угрозой для здоровья матери и ребенка. У многих женщин с ГСД беременность и роды протекают с осложнениями, такие как высокое кровяное давление, большой вес при рождении младенцев и осложненные роды.

Ранняя диагностика и лечение являются ключевыми для предотвращения осложнений СД и достижения здоровых результатов. Все семьи потенциально затронуты СД и поэтому осознание признаков, симптомов и факторов риска для всех типов СД имеет жизненно важное значение, чтобы помочь обнаружить СД на раннем этапе.

Поддержка семьи в лечении СД оказывает существенное влияние на улучшение здоровья людей с диабетом. Семьи должны играть ключевую роль в устранении изменяемых факторов риска диабета 2-го типа, к которым относятся ожирение, гиподинамия, злоупотребление алкоголем, табакокурение, стрессы.

**К основным симптомам диабета относятся:** постоянная жажда, частое мочеиспускание и увеличение мочи за сутки, повышенная утомляемость, снижение веса, иногда повышенный аппетит, ухудшение зрения, снижение эрекции у мужчин, частая молочница у женщин, воспалительные процессы, расчесы на коже, плохо заживающие раны, ссадины.

Сахарный диабет может длительное время никак не проявляться и люди не подозревают о наличии у них диабета. Поэтому каждый взрослый человек должен знать:

**необходимо проверять уровень глюкозы в крови, если:**

1. Существует избыточная масса тела, и особенно – абдоминальное ожирение (окружность талии  $\geq 102$  см у мужчин и  $\geq 88$  см у женщин).
2. Ближайшие родственники (мать, отец, брат, сестра) имеют сахарный диабет.
3. Имеется низкий уровень физической активности.
4. Ребенок при рождении весил более 4 кг.
5. Во время беременности регистрировался высокий уровень глюкозы в крови.
6. Отмечается артериальная гипертония (артериальное давление  $\geq 140/90$  мм рт.ст.).
7. Регистрируется низкий уровень холестерина (ЛВП менее 0,9 ммоль/л) и высокий уровень триглицеридов (2,82 ммоль/л и более) в крови.

*В норме уровень глюкозы в крови составляет 3,3 – 5,5 ммоль/л.*

Для предупреждения осложнений и преждевременной смерти, к чему может привести сахарный диабет, доступны эффективные подходы, например, регулярная физическая активность (по меньшей мере, 30 минут в день), здоровое питание (уменьшение потребления сахара и насыщенных жиров), отказ от курения (повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний), а также контроль артериального давления и содержания липидов.

Диабет можно лечить, а его осложнения предотвращать или отсрочивать с помощью диеты, физической активности, медикаментов и регулярной проверки уровня глюкозы крови и лечения осложнений.

Сахарный диабет – это не только болезнь, это образ жизни. Здоровый образ жизни при сахарном диабете – основа хорошего самочувствия и предупреждение осложнений заболевания.



**Берегите себя и будьте здоровы!**

**УЗ «2-я городская клиническая больница г. Минска»**