14 ноября — Всемирный день борьбы с диабетом

Всемирный день борьбы с диабетом был учрежден в 1991 году Международной диабетической федерацией и ВОЗ в ответ на рост заболеваемости. Дата 14 ноября выбрана в честь дня рождения Фредерика Бантинга, открывшего инсулин. Символом кампании является синий круг, означающий единство мирового сообщества в борьбе с эпидемией диабета.

Диабет – это хроническое заболевание, при котором уровень сахара (глюкозы) в крови становится слишком высоким. Это происходит из-за проблем с инсулином – гормоном, который помогает глюкозе из крови попадать в клетки, где она используется как источник энергии. Организм либо не производит достаточно инсулина, либо не может эффективно его использовать. В результате глюкоза накапливается в крови (гипергликемия), а клетки остаются «голодными». *Чем опасен высокий сахар?* Со временем диабет без контроля повреждает сосуды и нервы, приводя к серьезным осложнениям: инфарктам, инсультам, почечной недостаточности, слепоте и ампутациям.

Основные типы диабета:

✓ *1 тип инсулинзависимый:* поджелудочная железа почти не вырабатывает инсулин (обычно из-за аутоиммунного поражения). Чаще развивается в детстве или молодом возрасте. Требует ежедневных инъекций инсулина. 1 тип чаще развивается в детстве или молодом возрасте.

Кто в группе риска (диабет 1 типа)?

Это аутоиммунное заболевание, которое не зависит от образа жизни. В группе риска находятся люди, у которых есть близкие родственники с диабетом 1 типа (родители, братья, сестры). У них выше генетическая предрасположенность, и им рекомендуется проходить скрининг на специфические аутоантитела для раннего выявления.

✓ *2 тип инсулиннезависимый:* клетки теряют чувствительность к инсулину (инсулинорезистентность), и со временем его выработка снижается. Это самый распространенный тип (более 90% случаев), тесно связанный с лишним весом и малоподвижным образом жизни.

Кто в группе риска (диабет 2 типа)?

- Возраст 35+: Хотя болезнь «молодеет», риск значительно растет после 35 лет .

- Избыточный вес: Особенно абдоминальное ожирение (жир на животе). Критерии: ИМТ ≥ 24 кг/м², окружность живота у мужчин ≥ 90 см, у женщин ≥ 85 см.
- Наследственность: Диабет у родителей, братьев или сестер (первая линия родства).
- Гиподинамия: Физическая активность реже 3 раз в неделю.
- Предиабет: Пограничный уровень глюкозы натощак 5,6 – 6,9 ммоль/л (уже не норма, но еще не диабет).
- Гестационный диабет в анамнезе: Диабет во время беременности или рождение ребенка весом >4 кг (9 фунтов).
- Сопутствующие состояния: гипертония, низкий «хороший» холестерин (ЛПВП), высокие триглицериды, СПКЯ (поликистоз яичников), жировая болезнь печени.

✓ *3 тип гестационный:* повышение сахара впервые возникает во время беременности. Плацента вырабатывает гормоны, которые снижают чувствительность к инсулину (инсулинорезистентность). Обычно поджелудочная железа справляется и производит больше инсулина, но, если она не может – сахар в крови растёт.

Симптомы диабета часто развиваются незаметно, поэтому многие люди могут годами не подозревать о болезни. Однако существуют характерные признаки, на которые стоит обратить внимание.

Классические проявления связаны с высоким уровнем сахара в крови:

➢ Постоянная жажда и сухость во рту: организм теряет жидкость из-за частого мочеиспускания.
➢ Частое мочеиспускание: особенно заметно ночью (никтурия).
➢ Повышенная утомляемость и слабость: клетки не получают достаточно энергии из глюкозы.
➢ Необъяснимая потеря веса: часто при сохраненном или даже повышенном аппетите.
➢ Ухудшение зрения: «Плывущая» или размытая картинка из-за изменений в хрусталике.

Дополнительные признаки. К менее очевидным, но важным сигналам относятся:

➢ Медленное заживление ран: любые порезы и ссадины затягиваются очень долго.
➢ Частые инфекции: например, мочевыводящих путей или кандидоз.
➢ Онемение или покалывание: в руках и ногах (нейропатия).

- Темные пятна на коже: так называемый черный акантоз в складках (шея, подмышки) — признак инсулинорезистентности.

Работа среди населения по профилактике диабета направлена не просто на «контроль сахара в крови», а на здоровый образ жизни в целом. Он помогает человеку остаться здоровым как можно дольше и жить полноценно – независимо от наследственности и возраста.

На базе учреждения «Гомельский областной эндокринологический диспансер» будет работать прямая телефонная линия:

- ***12 ноября с 10.00 до 12.00 по номеру 8(0232) 33-74-95***
- ***13 ноября с 10.00 до 12.00 по номеру 8(0232) 33-74-80***

Толкачёва Екатерина Александровна,
врач по медицинской профилактике
отдела общественного здоровья
ГУ «Гомельский областной центр гигиены,
эпидемиологии и общественного здоровья»