

# Единый день здоровья

7 апреля

Информационный бюллетень  
отдела общественного здоровья  
Гродненского областного ЦГЭОЗ



## Всемирный день здоровья – 2016 Победим диабет!

Всемирная организация здравоохранения объявила темой Всемирного дня здоровья 7 апреля 2016 года – диабет, и проводит кампанию по профилактике и лечению этого заболевания.

**Сахарный диабет** – группа эндокринных заболеваний, развивающихся вследствие абсолютной или относительной недостаточности гормона инсулина, в результате чего формируется гипергликемия – стойкое увеличение содержания глюкозы в крови. Заболевание характеризуется хроническим течением и нарушением всех видов обмена веществ: углеводного, жирового, белкового, минерального и водно-солевого.

В развитии заболевания отчетливо прослеживается наследственная

предрасположенность, однако реализация этого риска зависит от действия множества факторов, среди которых лидируют ожирение и гиподинамия.

Существует две основных формы диабета. **Диабет 1-го типа** (иногда называемый инсулинозависимым, юношеским или детским диабетом) развивается, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина. Предположительно это происходит в результате сочетания генетических факторов и факторов окружающей среды.

**Диабет 2-го типа** (иногда называемый инсулиннезависимым или взрослым диабетом) развивается, когда организм человека не может эффективно использовать

вырабатываемый им инсулин. Диабет этого типа, развивающийся в результате избыточного веса и физической инертности, а иногда в результате генетической предрасположенности, часто можно предотвратить. В последнее время диабет 2-го типа все в больших масштабах стал регистрироваться среди детей и подростков.

При диабете в первую очередь поражаются органы, которые несут большую функциональную нагрузку, это – глаза, почки и нижние конечности.



## Профилактика диабета

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочки диабета 2-го типа. Чтобы способствовать этому необходимо следующее:

добиться здорового веса тела и поддерживать его;

быть физически активным – по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности;

придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;

воздерживаться от употребления табака.

Здоровый образ жизни для людей с сахарным диабетом является одним из ключевых моментов полноценного взаимодействия с окружающим миром. Придерживаясь

определенных правил можно в значительной мере улучшить качество жизни: речь не идет об отказе от вкусной пищи и наличии изнурительных физических нагрузок, скорее – об умеренности во всем. Образ жизни людей с сахарным диабетом – это здоровый образ жизни, которого в идеале должен придерживаться каждый человек.

## Обратите внимание

По оценкам ВОЗ:

- сахарный диабет является серьезной медико-социальной проблемой XXI века;
- более 80 % случаев смерти от диабета происходит в странах с низким и средним уровнем дохода;
- более 344 млн. чел. подвергаются риску заболевания СД 2 типа, которые можно предотвратить;
- СД является ведущей причиной слепоты в мире;
- двадцать лет назад количество людей с СД во всем мире не превышало 130 млн.;
- в 2012 году 1,5 млн. смертельных случаев произошло по причине диабета;
- в 2014 году уровень заболеваемости СД составил 9% среди взрослого населения;
- сегодня количество пациентов с СД составляет 370 млн.;
- к 2025 году число больных увеличится до 460 млн.;
- в 2030 году диабет станет седьмой по значимости причиной смерти.

## К сведению

В Республике Беларусь:

- число больных СД каждый год увеличивается;
  - еще 5 лет назад диабет был всего у 1 % населения;
  - в последние три-четыре года СД обнаруживают более чем у 3,5 % жителей страны;
  - в 2015 г. впервые установлен диагноз СД у 28 239 чел. (увеличение на 6-10 % в год в течение последних 5 лет).
  - на 01.01.2016 г. в на диспансерном учете находилось 286 916 пациентов.
- В Гродненской области:**
- в 2015 г. впервые установлен диагноз СД у 3 193 чел.;
  - на начало 2016 г. количество больных СД составляло 31 233 чел.;
- В общей структуре распространенности диабета в РБ и Гродненской области сахарный диабет 2-го типа занимает около 93 %.*