



Всемирный день диабета 2009: понимать и контролировать диабет

В настоящее время около 260 млн человек в мире страдает сахарным диабетом (СД), а к 2025 г., по прогнозам экспертов, их число увеличится до 380 млн. Заболеваемость СД давно достигла масштабов пандемии с огромными человеческими, социальными и экономическими потерями. Уже сегодня СД является причиной 5% смертей в мире.

В Украине число зарегистрированных больных СД превышает 1 млн, таким образом, распространенность заболевания составляет чуть более 2% населения. Это значительно ниже, чем средний показатель в Европе и мире. Эксперты считают, что реальное количество больных СД в нашей стране как минимум в три раза больше. Как можно изменить ситуацию с СД к лучшему? В первую очередь необходимо информировать население об угрозе пандемии диабета и сконцентрировать усилия на своевременной профилактике, ранней диагностике, современных методах лечения и эффективном контроле этого заболевания. Необходимо объединить усилия в борьбе с диабетом – к этому нас призывает всемирная кампания «День диабета».

Всемирный день диабета: объединяем усилия в борьбе с заболеванием

Всемирный день диабета был учрежден Международной диабетической федерацией (International Diabetes Federation, IDF) и Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1991 г., когда стало ясно, что рост заболеваемости СД во всем мире принял угрожающие масштабы. С тех пор популярность Всемирного дня диабета растет с каждым годом. Этот день отмечают ежегодно 14 ноября в день рождения Фредерика Бантинга – выдающегося канадского физиолога, признанного наряду с Чарльзом Бестом и Джоном Маклеодом первооткрывателем инсулина. В нашей стране Всемирный день диабета отмечается с 1998 г.



Начиная с 2007 г. Всемирный день диабета проводится под эгидой Организации Объединенных Наций (ООН), после того как 20 декабря 2006 г. эта международная организация на 61-й Генеральной ассамблее приняла резолюцию 61/225 и определила Всемирный день диабета как официальную знаменательную дату в своем календаре. Данная резолюция также признала диабет «хроническим, подрывающим здоровье и дорогостоящим заболеванием, сопряженным с тяжелыми осложнениями, несущим серьезную угрозу семьям, странам и миру в целом, представляющим существенное препятствие на пути достижения согласованных мировым сообществом целей развития». ООН поставила диабет в один ряд с ВИЧ/СПИДом и туберкулезом, отнеся их к социально значимым заболеваниям. Принятие резолюции ООН по СД является серьезным достижением в борьбе с этим заболеванием и важным событием для людей, живущих с диабетом или входящих в группу риска его развития. Резолюция 61/225 поставила борьбу с пандемией СД на повестку дня для всего мира, призвав все государства развивать национальные программы по профилактике и лечению этой патологии.

ООН взяла на себя определенные обязательства по борьбе с этим заболеванием, оказывая поддержку Всемирному дню диабета и привлекая внимание мировой общественности к глобальной проблеме СД. Задачи мировой диабетической общественности – сохранить единство в борьбе против диабета и способствовать воплощению в жизнь решений ООН всеми странами и нациями.

Сегодня Всемирный день диабета благодаря деятельности членов IDF и ее партнеров охватывает и объединяет миллионы людей и диабетические сообщества более чем из 160 стран мира. В числе участников – дети и взрослые с СД, медицинские работники, руководители здравоохранения, средства массовой информации. В каждой стране в ознаменование Всемирного дня диабета национальные диабетические ассоциации, здравоохранительные организации и частные лица организуют многочисленные местные и общенациональные мероприятия. Этот день напоминает людям о проблеме диабета и необходимости

объединения усилий государственных и общественных организаций, фармацевтических компаний, врачей и пациентов для того, чтобы изменить ситуацию к лучшему.

Каждый год в программе Всемирного дня диабета предусмотрены такие мероприятия: голубая иллюминация архитектурных сооружений, «живые цепи», образующие голубые круги, дни в голубой одежде, пешие и велосипедные походы, скрининг диабета и его осложнений, публичные лекции, правительственные мероприятия, распространение брошюр, буклетов и листовок, тематические семинары и выставки, пресс-конференции, публикации в газетах и журналах, радио- и телепередачи, мероприятия для детей и подростков и др.

В 2007 г. диабетическая общественность впервые в честь Всемирного дня диабета подсветила синей иллюминацией 279 знаменитых монументов и зданий в разных странах мира в знак того, что общество осведомлено о проблеме диабета. «Дню диабета – больше света» – под таким девизом уже третий год 14 ноября синей иллюминацией подсвечивается более тысячи значимых архитектурных сооружений не менее чем в 100 странах мира. Украина также поддержала это движение – в этом году Стелла независимости в центре г. Киева была подсвечена прожекторами синего цвета.

Логотипом кампании Всемирного дня диабета с 2007 г. является голубое кольцо, которое символизирует единство глобального диабетического сообщества в борьбе с пандемией диабета.



Каждый год Всемирный день диабета освещает определенную тему, связанную с этим заболеванием. В прошлые годы мероприятия были посвящены таким темам:

- 1991 – Проблема диабета выходит в мир.
- 1992 – Диабет: проблема всех возрастов во всех странах.
- 1993 – Взрослея с диабетом.
- 1994 – Диабет и старение.
- 1995 – Цена неведения.
- 1996 – Инсулин для жизни.
- 1997 – Глобальное осознание – ключ к лучшей жизни.
- 1998 – Диабет и права человека.
- 1999 – Затраты на диабет.
- 2000 – Диабет и стиль жизни в новом тысячелетии.
- 2001 – Уменьшение бремени: диабет и сердечно-сосудистые заболевания.
- 2002 – Ваши глаза и диабет: не забывайте о риске.
- 2003 – Диабет может стоить вам почек. Действуйте медленно!
- 2004 – Борьба с ожирением предупреждает диабет.
- 2005 – Первостепенное внимание стопе – предотвращение ампутации.
- 2006 – Диабет у людей с повышенной уязвимостью.

В 2007 г. было принято решение развернуть тематическую кампанию на более длительные сроки. 2007 и 2008 гг.

были посвящены диабету у детей и подростков. Затем правление IDF обратилось к национальным диабетическим ассоциациям с предложением выдвинуть темы на 2009 и последующие годы. Самыми популярными среди предложенных тем оказались диабетологическое просвещение и профилактика диабета. Не вызывает сомнений, что никакие усилия по предупреждению СД не будут успешными без массового информирования населения о диабете. Таким образом, диабетическая общественность избрала на пятилетний период с 2009 по 2013 год широкую тему «Диабетологическое просвещение и профилактика диабета».

Учимся понимать и контролировать диабет

Диабет – нелегкое бремя. Это заболевание навсегда ограничивает человека строгими рамками ежедневных требований режима и терапии, вынуждает постоянно принимать самостоятельные решения, связанные с ведением и контролем диабета. Люди с СД несут полную ответственность за свое здоровье и жизнь, регулярно контролируя уровень глюкозы в крови, определяя дозы и сроки инъекций инсулина или приема сахароснижающих препаратов, рассчитывая физические нагрузки и диету. Им приходится также бороться с осложнениями заболевания и нередко возникающими психологическими проблемами. Успех этого повседневного труда в огромной мере определяется специальными знаниями и умениями больных СД. Поэтому понятно, насколько важным для них является постоянное, доступное и качественное диабетологическое обучение, разработанное квалифицированными специалистами и учитывающее потребности конкретного больного. Преподаватели школ диабета играют важнейшую роль в деятельности диабетологической команды. От них больные СД в доступной форме получают современную и адекватную информацию о своем заболевании, благодаря чему имеют возможность принимать обоснованные решения по управлению своим здоровьем.

К сожалению, для многих больных СД в мире диабетологическое обучение недоступно (из-за высокой стоимости, отсутствия школ диабета и др.). Но намного больше тех пациентов, которые не посещают школу диабета просто потому, что не знают о ее существовании, либо не осознают ее пользы и не считают нужным учиться, либо полагают, что все, что им нужно знать о диабете, сообщит лечащий врач. Кампания Всемирного дня диабета содействует разработке и широкому внедрению структурированных программ диабетологического обучения как ключа к профилактике и контролю диабета, пропагандирует расширение перспектив диабетологического обучения на местах.

Кампания 2009–2013 гг. апеллирует ко всем, кто так или иначе связан с проблемой диабета, и призывает:

- больных СД – посещать школы диабета, активно включаться в лечение и контроль заболевания посредством повышения своих знаний о нем;
- правительственные организации – проводить эффективную политику, направленную на предотвращение и лечение СД, обеспечить своим гражданам, входящим в группу высокого риска развития СД, и лицам с диабетом достойный уровень медицинской помощи;
- медицинских работников – повышать свои знания и внедрять в клиническую практику новейшие рекомендации, основанные на принципах доказательной медицины;



— широкую общественность — осознать распространенность и серьезность проблемы диабета, получать больше информации об этом заболевании, знать первые признаки СД, а также меры, с помощью которых можно предотвратить или замедлить развитие диабета и его осложнений.

День диабета 2009 в Украине: эпидемия гриппа — не помеха

Карантин, который был введен 30 октября в 9 областях и столице Украины в связи с эпидемией гриппа, не позволил своевременно провести мероприятия, посвященные Всемирному дню диабета, однако не стал поводом для их отмены. Запланированные для проведения в г. Киеве мероприятия состоялись 4 декабря в Доме кино.

Организаторами Всемирного дня диабета в этом году традиционно выступили Кабинет Министров Украины, Министерство здравоохранения Украины, Киевская городская государственная администрация, Международная диабетическая ассоциация Украины, Киевский благотворительный фонд «Диабетик», научно-популярный журнал «Диабетик». Генеральным спонсором стала фармацевтическая компания «Фармак».

Участие в мероприятии приняли больные СД и их родственники, представители диабетических организаций Украины, ученые-эндокринологи, медицинские работники, представители компаний-производителей медицинской и диетической продукции, средства массовой информации.

Открыл Всемирный день диабета в Украине министр здравоохранения Василий Князевич, зачитав приветствие участникам мероприятия от премьер-министра Украины Юлии Тимошенко: «Сердечно приветствую представителей диабетических ассоциаций, ученых, врачей-практиков и пациентов. Сегодня мы с вами имеем возможность обратить внимание общества на такую серьезную проблему, как диабет. Проведение мероприятий по поводу Всемирного дня диабета, безусловно, будет способствовать консолидации усилий органов законодательной и исполнительной власти, медицинских работников и общественных организаций в борьбе с болезнью, которая приводит к тяжелым последствиям. Хочу напомнить, что в Украине принята долгосрочная комплексная государственная программа «Сахарный диабет», в рамках которой осуществляется целый ряд мероприятий, направленных на улучшение качества жизни больных СД, создания условий для их полноценной жизни. Приятно отметить, что Украина является одной из немногих стран, которая самостоятельно производит препараты инсулина. Я хочу поблагодарить Международную диабетическую ассоциацию Украины, которая прилагает немало усилий для принятия оптимальных решений и возвращает больным СД веру в свои силы. Также я хочу обратиться ко всем украинцам с просьбой направить усилия на профилактику диабета и борьбу с ним. Пусть жизнь дарит достаток, тепло и счастье вашим семьям».

Министр здравоохранения Василий Князевич обратил внимание на постоянное увеличение распространенности СД как в мире, так и в Украине, а также на то, что в настоящее время это заболевание значительно «помолодело». Сегодня наблюдается значительный рост заболеваемости СД среди детей в возрасте до 5 лет. Увеличивается количество осложнений СД, отмечается постепенное сокращение продолжительности жизни больных и снижение ее качества.

Министр отметил, что главной задачей в лечении СД является компенсация заболевания. К сожалению, сегодня у подавляющего большинства украинских пациентов заболевание не компенсировано. В Украине очень редко проводят необходимые лабораторные исследования, направленные на определение степени компенсации диабета. В основном в государственных лечебных учреждениях определяют уровень гликемии, а не гликозилированного гемоглобина, что не дает возможности получить объективные данные о компенсации СД. Ни для кого не секрет, что старое оборудование в поликлиниках и больницах для определения уровня глюкозы в крови зачастую дает большую погрешность, что также не позволяет осуществлять диагностику и контроль терапии СД на качественном уровне. МЗ начинает реализацию программы реорганизации, согласно которой в каждом регионе страны будет создан перечень лабораторий, соответствующих европейским стандартам.

Среди положительных моментов следует отметить утверждение протоколов по лечению СД, которые сегодня активно внедряются в клиническую практику. В планах МЗ на 2010 г. введение рецептурной системы обеспечения пациентов с СД препаратами инсулина. При этом государство будет контролировать стоимость этих лекарственных средств, устанавливая граничные цены. Это даст возможность более эффективно использовать бюджетные средства и улучшить медикаментозное обеспечение больных СД. Планируется обеспечить экспресс-тестами для определения уровня глюкозы крови лечебные

учреждения сельской местности, где диагностические возможности находятся на очень низком уровне.

Василий Князевич отметил, что МЗ планирует в следующем году более тесное сотрудничество с общественными организациями пациентов, в том числе больных диабетом. По словам министра, представители диабетических ассоциаций Украины будут иметь возможность ежемесячно принимать участие в совместных заседаниях с представителями МЗ Украины, на которых будут решаться вопросы обеспечения больных медицинской помощью и лекарственными средствами. Это позволит наладить более эффективные взаимоотношения между общественными организациями и государством и совместно найти выход из трудных ситуаций.

Начальник Управления здравоохранения и медицинского обеспечения г. Киева Людмила Кочурова подчеркнула, что очень важно, чтобы люди, страдающие СД, чувствовали себя полноценными членами общества. Уже сегодня больных СД в Украине более миллиона, и со временем их количество будет только увеличиваться. В г. Киеве официально зарегистрировано 80 тыс. больных СД, из них 1200 человек — инсулинозависимы, в том числе 450 детей. По мнению Людмилы Кочуровой, в столице Украины сегодня созданы все условия для успешной компенсации диабета у пациентов. Так, с 2003 г. в Киеве работает программа «Здоровье киевлян», на которую в этом году было выделено 17 млн грн.

Президент Международной диабетической ассоциации Украины Людмила Петренко напомнила, что в этом году ключевой темой Всемирного дня диабета являются просвещение и профилактика. С целью широкого просвещения населения о проблеме диабета и возможностях борьбы с ней должна быть проведена большая информационная работа. Образовательные программы должны быть направлены как на больных СД, так и на людей с повышенным риском развития этого заболевания.

Людмила Петренко отметила, что начиная с 2005 г. Международная диабетическая ассоциация Украины добивается внедрения по всей территории Украины рецептурной системы обеспечения больных препаратами инсулина. Такая система предусматривает возможность получения пациентом необходимого ему препарата инсулина в аптеке по выписанному лечащим врачом рецепту. При этом расходы аптеки в дальнейшем компенсирует государство. Пока что такая система работает только в г. Киеве. К сожалению, в остальных регионах Украины пациенты получают инсулин в кабинете врача.

Участников Всемирного дня диабета в г. Киеве приветствовали также заместитель министра здравоохранения Валерий Бедный, главный эндокринолог МЗ Украины Андрей Кваченок, представители благотворительных организаций и др.

В рамках мероприятия прошла выставка медицинской и диабетической продукции «Жизнь без власти диабета», на которой были представлены лекарственные препараты, глюкометры, тест-системы, тонометры, продукты диабетического и диетического назначения, образовательная литература. Все желающие могли измерить артериальное давление, окружность талии, определить уровень глюкозы крови с помощью экспресс-тестов, получить консультации офтальмолога, эндокринолога и психолога. Для пациентов и врачей ведущие специалисты прочитали ряд лекций, в том числе посвященных лечению и профилактике СД (доцент кафедры эндокринологии Национального медицинского университета им. А.А. Богомольца, к.м.н. Александр Приступок), рациональному питанию при СД (главный внештатный диетолог МЗ Украины, директор Украинского научно-исследовательского института питания, к.м.н. Олег Швец), психологической

поддержке больных СД (психотерапевт, психолог, преподаватель Украинского института позитивной психотерапии и менеджмента Юрий Кравченко). С интересной концертной программой выступили дети из Киевского благотворительного фонда «Диабетик». Также был проведен конкурс на создание лучшей эмблемы «Жить, побеждая диабет».



Первые признаки диабета:

- частое мочеиспускание;
- повышенная жажда;
- постоянное чувство голода;
- быстрое похудение;
- повышенная утомляемость;
- расстройство зрения;
- тошнота, рвота, боли в верхней части живота;

- ощущение покалывания или сниженная чувствительность кожи рук или ног.

В пользу СД могут указывать также снижение остроты зрения, частые инфекционные заболевания, медленно заживающие раны. При СД 2 типа эти признаки могут быть неявными или отсутствовать.



Факторы риска развития СД 2 типа:

- избыточная масса тела;
- низкая физическая активность;
- нарушенная толерантность к глюкозе;
- нерациональное питание;
- повышенное артериальное давление;
- повышенный уровень холестерина в крови;

- СД у близких родственников;
- перенесенный гестационный СД.

Вероятность развития СД 2 типа увеличивается с возрастом. Для определения группы риска имеет значение и этническая принадлежность: заболеваемость СД 2 типа выше у жителей Азии, латиноамериканцев, афроамериканцев, туземных народов Северной Америки и Австралии.



Всемирный день диабета и первичная профилактика

Методы профилактики СД 1 типа до настоящего времени не разработаны. СД 2 типа, напротив, во многих случаях можно предотвратить. Методы его профилактики известны, просты и доступны. Это борьба с избыточной массой тела и ожирением, рациональное питание и физическая активность.

IDF предлагает простой план профилактики СД 2 типа, состоящий из 3 шагов:

- самостоятельно определить, входит ли человек в группу повышенного риска развития СД 2 типа на основании вышеописанных факторов риска;
- лица, входящие в группу высокого риска развития СД 2 типа, должны обращаться к специалисту для определения показателей гликемии, что позволит выявить нарушение базального уровня глюкозы в крови или нарушенную толерантность к глюкозе, наличие которых указывает на серьезный риск возникновения СД 2 типа;
- стремиться нормализовать массу тела и выполнять регулярные умеренные физические нагрузки, что позволяет предупредить развитие СД 2 типа. Как показали наблюдения, полчаса ежедневных физических упражнений снижают риск развития СД 2 типа на 35-40%.

Подготовила **Наталья Мищенко**
Фото автора