

World
DIABETES DAY
November 14



Всесвітній день боротьби з діабетом: що треба знати про хворобу

14 листопада – Всесвітній день боротьби з діабетом. Цукровий діабет (ЦД) – одне з трьох найпоширеніших захворювань у світі. Поширеність діабету в Україні за останні 10 років збільшилася на 50%. Майже 3% первинної інвалідності дорослого населення в Україні є наслідком захворювання на діабет. У результаті неконтрольованого діабету виникає гіперглікемія (підвищення рівня глюкози в сироватці крові), що призводить до ураження багатьох систем організму, особливо нервів і кровоносних судин.



Діабет – це хронічне захворювання, яке характеризується недостатнім виробленням підшлунковою залозою інсуліну або ж нездатністю організму ефективно використовувати вироблений інсулін. Інсулін – гормон, який регулює рівень цукру (глюкози) у крові.



Діабет в Україні: статистика

Поширеність діабету в Україні за останні 10 років збільшилася на 50%. У 2016 р. в Україні на діабетом хворіли понад 1,2 млн осіб. Інсулінозалежний діабет (I типу) становить 6,5% усіх випадків захворювання. Майже 3% первинної інвалідності дорослого населення в Україні є наслідком захворювання на діабет.



Основні симптоми діабету

- надмірне сечовиділення;
- відчуття спраги;
- постійне відчуття голоду;
- втрата ваги;
- відчуття втоми,
- оніміння рук або ніг;
- погіршення зору.

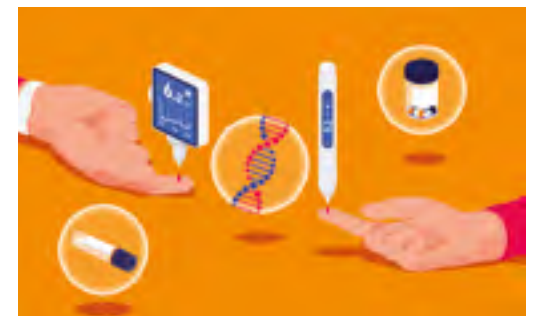
Ризики її ускладнення

- Дорослі пацієнти з діабетом мають ризик розвитку інфаркту та інсульту удвічі або навіть утричі вищий за інших. Загальний ризик смерті серед хворих на діабет як мінімум удвічі більший за такий у людей того самого віку, які не хворіють на діабет. 6,2% смертей у світі пов'язані з діабетом.
- Зниження кровотоку через уражені судини в поєднанні з ураженням нервових закінчень значно підвищує ризик виникнення виразок на ногах, їх інфікування та в кінцевому результаті – ампутації.
- Ураження сітківки очей – діабетична ретинопатія виникає внаслідок ураження дрібних кровоносних судин та є причиною 1% випадків сліпоты.
- Діабет є основною причиною ниркової недостатності.



Коли необхідно відвідати лікаря?

Рекомендації Американської діабетичної асоціації визначають, що скринінг на ЦД за відсутності факторів ризику треба проводити з 35 років. Це пов'язано з тим, що ЦД розвивається в доволі молодому віці. У дорослих із надмірною масою тіла чи ожирінням, які мають один або декілька факторів ризику, скринінг на ЦД потрібно проводити незалежно від віку.



У зоні ризику люди

- з надмірною вагою;
- віком ≥ 45 років;
- з діабетом або серцево-судинними захворюваннями в сімейному анамнезі;
- з високим артеріальним тиском;
- які ведуть малорухливий спосіб життя.

Профілактика діабету

Профілактика ЦД II типу полягає у простих заходах із підтримання здорового способу життя. Щоб уникнути захворювання на ЦД II типу, вам необхідно:



- нормалізувати вагу тіла та підтримувати її;
- бути фізично активним і приділяти регулярній фізичній активності не менш ніж 150 хв на тиждень;
- дотримуватися здорового харчування, і зменшити кількість цукру та насичених жирів;
- утримуватися від куріння, не вживати алкоголь.

Типи діабету

- Діабет I типу (або ж інсулінозалежний) – характеризується недостатнім виробленням інсуліну. Причини виникнення не до кінця вивчені, тому запобігти захворюванню практично неможливо.
- Діабет II типу (інсулінонезалежний) – виникає через неефективне використання інсуліну організмом. Більшість випадків діабету цього типу пов'язані з надлишком ваги і браком фізичної активності.
- Гестаційний діабет – характеризується підвищенням рівня цукру у крові, яке розвивається у жінок під час вагітності. Цей тип діабету характеризується високою імовірністю ускладнень під час вагітності та пологів.



За матеріалами Центру громадського здоров'я МОЗ України