Ежегодно во всем мире отмечается Всемирный день борьбы с диабетом. Эта дата, учрежденная Международной федерацией диабета (МФД) и Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), проводится 14 ноября, в день рождения Фредерика Бантинга, который вместе с Чарльзом Бестом сыграл решающую роль в открытии инсулина в 1922 году. Тема Всемирного дня борьбы с диабетом 2018 и 2019 годов — СЕМЬЯ И ДИАБЕТ. Цель проведения Всемирного дня здоровья – повышение уровня информированности населения о проблемах диабета и связанных с ним осложнениях, информирование общественности о его причинах, симптомах, осложнениях и лечении. 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.

В 1991 году Международная диабетическая ассоциация в тандеме с ВОЗ внесла в календарь медицинских праздников Всемирный день борьбы с диабетом, а с 2007 года дату курирует ООН. Это было сделано в ответ на ежедневно растущее число больных сахарным диабетом. По данным Международной федерации диабета, двадцать лет назад число людей с диагнозом «сахарный диабет» во всем мире не превышало 30 млн. Сегодня пациентов с таким диагнозом уже 370 млн., а к 2025 г. их число увеличится до 550 млн. человек. В различных странах от 40 до 80% лиц с диагнозом «сахарный диабет» не осознают серьезности своего заболевания и зачастую не получают адекватного лечения, которое препятствует развитию тяжелых необратимых осложнений. По оценкам экспертов, сегодня в России число пациентов с сахарным диабетом может доходить до 12,5 млн. человек. При этом, согласно данным всероссийского исследования NATION, проведенного Эндокринологическим научным центром Минздрава РФ, каждый второй россиянин даже не подозревает о своей болезни.

В Ярославской области ситуация по заболеваемости сахарным диабетом в 2017 году ухудшилась:

Год	Дети	Подростки	Взрослые
2015	289	83	42497
2016	311	91	47426
2017	318	123	50027

В последнее время одной из опасных мировых тенденций стал рост числа случаев сахарного диабета среди детей и подростков. Есть все основания предполагать, что решающую роль в этом играет глобальный рост показателей детского ожирения и физической инертности, поэтому ВОЗ уделяет особое внимание детям и молодым людям и призывает принимать меры для защиты их здоровья.

Для наилучшего объединения кампании Всемирного дня борьбы с диабетом и стратегического плана Международной федерации диабета (IDF) с целью облегчения планирования, разработки и пропаганды был выбран двухлетний срок. Материалы и действия, которые IDF разработает в течение этого времени, планируется направить на:

1. Повышение осведомленности о влиянии диабета на семью и поддержку заболевших;
2. Пропаганду роли семьи в управлении, уходе, профилактике и просвещении по вопросам диабета.

Диабет касается каждой семьи, в настоящее время более 425 миллионов человек живут с диабетом. Около 85% заболевших страдает от диабета 2-го типа, который в значительной степени можно предотвратить с помощью регулярной физической активности, здорового и сбалансированного питания и навыков здорового образа жизни. Ключевую роль в устранении таких изменяемых факторов риска должны играть семьи, для этого их следует обеспечить знаниями, ресурсами и условиями. Важное значение для предотвращения осложнений диабета и достижения хороших результатов имеют ранние диагностика и лечение. В связи с чем актуален отказ от традиционных для каждой страны кулинарных обычаев, которые складывались веками. В частности, «быстрое питание», в рационе избыток рафинированных углеводов приводят к нарушению липидного обмена и ожирению. Значимый фактор в развитии сахарного диабета – психоэмоциональные нагрузки, типичные для современного образа жизни человека. Большое значение имеет и экологическая ситуация. Сахарный диабет наряду с атеросклерозом, гипертонической болезнью, ожирением относят к болезням цивилизации. Существенное влияние оказывают генетические факторы.

Сахарный диабет 2 типа – болезнь, которая поражает человека, как правило, после 40 лет. Однако встречаются случаи заболевания диабетом второго типа и в возрасте до 18 лет. Возникая исподволь, диабет с каждым годом все больше напоминает о себе прогрессирующим развитием осложнений, которые приводят сначала к временному, а затем и стойкому нарушению трудоспособности, а также к преждевременной смерти. Избыточная масса тела и ожирение, склонность к перееданию в сочетании с низкой физической активностью, а также гипертония и высокий уровень холестерина неминуемо приведут к развитию не только диабета, но и других неинфекционных хронических заболеваний. Особую опасность среди факторов риска представляет курение, так как никотин усугубляет последствия, вызванные нарушением обмена глюкозы.

Сахарный диабет – не просто заболевание, это, прежде всего, образ жизни. Если человек правильно питается, умеет корректно составить распорядок своего дня, дисциплинирован в приеме медикаментов, осведомлен о возможных погрешностях в диете и их последствиях, то он может длительно компенсировать заболевание. Данные аспекты актуальны не только для больных сахарным диабетом, но и для здоровых людей, ведь профилактика – залог успеха и здорового образа жизни. Самый эффективный способ профилактики – диспансеризация, которая как раз и нацелена на выявление на ранних стадиях хронических неинфекционных заболеваний, в том числе диабета. Кроме того, терапевт при обращении пациента по каким-либо другим вопросам, оценив факторы риска (лишний вес, возраст и т.п.), может назначить дополнительное обследование. Оно, в первую очередь, рекомендовано пациентам с повышенным артериальным давлением, высоким уровнем холестерина, стенокардией, а также людям, перенесшим инфаркт миокарда или инсульт.

Врачи терапевтического профиля неизбежно встречаются с пациентами, входящими в группу риска развития сахарного диабета. Это – больные с ожирением, артериальной гипертонией, дислипидемией. Именно такие доктора должны первыми проявить настороженность и провести первичное исследование пациента. И при подозрении на заболевание, в т.ч. при наличии несколько факторов риска развития сахарного диабета, направить пациента к эндокринологу. Сегодня уровень развития медицины позволяет выявить состояние преддиабета,

например, при прохождении диспансеризации или обследования в Центрах здоровья. При этом, в 80% случаев развития болезни можно не допустить, дав пациенту консультации по смене образа жизни. К сожалению, специалисты первичного звена не всегда достаточно осведомлены в этих вопросах, что приводит к позднему обращению больных за медицинской помощью и развитию необратимых осложнений. Поэтому, важно повышать качество обучения врачей первичного звена здравоохранения основам профилактики и раннего выявления сахарного диабета.

Распространение Школ здоровья первичной и вторичной профилактики, как части региональных программ, могли бы значительно снизить заболеваемость, обеспечить высокий уровень жизни больных сахарным диабетом и людей с высоким риском его развития. В лечебно-профилактических учреждениях Ярославской области функционируют Школы здоровья для пациентов с сахарным диабетом, в которых большое внимание уделяется обучению основам здорового образа жизни и методам самоконтроля с целью повышения качества жизни и профилактики осложнений. В 2016–2017 гг. обучение прошли 4327 и 3033 человека соответственно.

Широкое информирование помогает заострить внимание и довести до людей возможные причины сахарного диабета, его первые признаки и алгоритмы действия. Не менее важна и работа с врачами первичного звена, ведь именно к ним человек приходит со своими проблемами, и, зная, на что обратить внимание и какие методы исследования назначить, можно спасти немало людей. Всемирный день борьбы с диабетом – это мероприятие, которое направлено на спасение человечества, посильную помощь уже знаком с недугом. Лишь сплотившись и вооружившись необходимыми знаниями, можно уберечься самому и помочь близкому.