



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ; ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ, ПРОГНОЗЫ, ПРОФИЛАКТИКА

Тухтаев Комронбек Мустофокул угли

Студент Термезского филиала Ташкентской медицинской академии

Носиров Исломбек Икромжон угли

Студент Термезского филиала Ташкентской медицинской академии

Рахматуллаев Зафарбек Учқунович

Студент Термезского филиала Ташкентской медицинской академии

Резюме: Распространенность этого заболевания растет во всем мире, причины носят комплексный характер, однако этот рост отчасти связан с увеличением числа людей с избыточным весом, и в том числе с ростом распространенности ожирения, а также с широким распространением проблемы низкого уровня физической активности и профилактики населения. Правильное питание, регулярная физическая активность, поддержание в норме массы тела и отказ от употребления табака в большинстве случаев способствуют предотвращению заболевания сахарным диабетом и появлению связанных с ним осложнений. Проведен патентный поиск по способам лечения сахарного диабета, выявлено, что уменьшение распространенности основных осложнений, вызванных заболеванием сахарным диабетом, в результате внедрения в профилактику, диагностику и лечение СД новых современных технологий позволило значительно сократить расходы, связанные с лечением основных осложнений сахарного диабета.

Ключевые слова: сахарный диабет, прогноз, профилактика, распространенность

DIABETES MELLITUS; REALITY, PREDICTIONS, PREVENTION

To'xtayev Komronbek Mustofoqul o'g'li

Student Termez branch of Tashkent medical academy

Nosirov Islombek Ikromjon o'g'li

Student Termez branch of Tashkent medical academy

Raxmatullayev Zafarbek Uchqunovich

Student Termez branch of Tashkent medical academy

Summary: The prevalence of this disease is increasing worldwide, the causes are complex, but this increase is partly due to an increase in the number of overweight people, including an increase in the prevalence of obesity, as well as a widespread problem of low physical activity and prevention of the population. Proper nutrition, regular physical activity, maintaining a healthy body weight and



avoiding tobacco use in most cases contribute to the prevention of diabetes and its complications. A patent search was carried out for methods of treating diabetes mellitus, it was found that a decrease in the prevalence of the main complications caused by diabetes mellitus, as a result of the introduction of new modern technologies in the prevention, diagnosis and treatment of diabetes, has significantly reduced the costs associated with the treatment of the main complications of diabetes.

Keywords: *diabetes mellitus, prognosis, prevention, prevalence*

Сахарный диабет (СД) входит в число самых распространенных в мире хронических заболеваний. В последнее время эта болезнь стала изучаться как социальная проблема, становящаяся все более актуальной. Это связано с тем, что происходит увеличение количества людей, страдающих сахарным диабетом, хроническим характером течения болезни, развитием разного рода осложнений, которые приводят к снижению качества жизни и сокращению ее продолжительности.

Согласно данным Международной федерации диабета (IDF), в настоящее время в мире зарегистрировано 415 млн человек, которые болеют сахарным диабетом. К 2040 г. прогнозируется рост числа людей больных диабетом до 642 млн чел. В связи с увеличением количества больных СД возможность получения достоверной информации о состоянии здоровья таких пациентов (развитие осложнений, продолжительность жизни, инвалидность и т.д.) является актуальной. Реализовать сбор и хранение информации возможно с помощью регистра «Сахарный диабет».

Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание неинфекционного характера, темпы роста и распространенности которого приобрели масштаб мировой катастрофы. Значительные экономические расходы и социальный ущерб, обусловленные ростом распространенности СД и сопутствующих ему осложнений, высокой инвалидизации и смертности при этом заболевании, стали основанием принятия в 2006 г. Резолюции Организации Объединенных Наций (ООН), в которой было заявлено о всемирной угрозе сахарного диабета и призывалось к развитию региональных программ по профилактике, предупреждению и лечению СД и осложнений, вызванных этим заболеванием.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения на ноябрь 2016 года:

- от сахарного диабета во всем мире страдает около 422 миллионов человек;
- более 80% смертей от диабета происходят в странах с низким уровнем доходов;
- количество людей, страдающих сахарным диабетом, увеличилось со 108 миллионов в 1980 г. до 422 миллионов в 2014 г.;
- распространенность диабета среди людей в возрасте старше 18 лет возросла с 4,7% в 1980 г. до 8,5% в 2014 г.;



– диабет является одной из основных причин таких заболеваний, как слепота, почечная недостаточность, инфаркты, инсульты и ампутация нижних конечностей;

– по оценкам, в 2012 г. 1,5 миллиона случаев смерти были напрямую связаны с заболеванием СД, а еще 2,2 миллиона случаев смерти сопровождались высоким уровнем глюкозы в крови;

– почти 50% смертей, обусловленных высоким содержанием глюкозы в крови, происходит в возрасте до 70 лет;

– правильное питание, поддержание здорового веса тела, регулярная физическая активность, воздержание от употребления табака способствуют сокращению риска возникновения сахарного диабета или отсрочке его возникновения;

– сахарный диабет можно лечить, а осложнения, возникшие на его фоне, предотвращать или отсрочивать с помощью профилактической диеты, определенной физической активности, медикаментов и регулярной проверки и лечения осложнений;

– к 2030 году сахарный диабет войдет в десятку причин смертности во всем мире.

С 1980 года количество людей, страдающих диабетом, увеличилось почти в четыре раза. Распространенность этого заболевания растет во всем мире, причины роста числа больных диабетом носят комплексный характер, однако этот рост отчасти связан с увеличением числа людей, страдающих лишним весом, и в том числе с ростом распространенности ожирения, которые напрямую связаны с проблемой низкого уровня физической активности и профилактики населения.

В апреле 2016 г. Всемирной организацией здравоохранения был опубликован «Глобальный доклад о диабете», содержащий призыв к действиям, направленным на сокращение подверженности населения воздействию факторов риска, способствующих развитию диабета 2 типа, и повышение качества и доступности медицинской помощи для больных всеми формами диабета.

Для профилактики или отсрочивания диабета 2 типа наиболее эффективными являются меры, направленные на поддержание здорового образа жизни. Для предупреждения развития диабета типа 2 и его осложнений необходимо следующее:

- иметь здоровый вес тела и сохранять его;
- наличие физической активности умеренной интенсивности – около 30 минут в течение большинства дней; для снижения веса необходима дополнительная активность;
- правильное здоровое питание, способствующее снижению потребления сахара и насыщенных жиров;
- воздержание от употребления табака – курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Рекомендации ВОЗ по физической активности предназначены для разных возрастных групп :

Детям и молодежи в возрасте 5–17 лет рекомендована физическая активностью средней и высокой степени интенсивности не менее 60 минут в день.



Взрослым в возрасте 18–64 лет рекомендована аэробная физическая активность средней степени интенсивности в течение минимум 150 минут в неделю (например, быстрая ходьба, бег трусцой, занятие садоводством), или физическая активность высокой степени интенсивности не менее 75 минут в неделю, или эквивалентное сочетание активности средней и высокой степени интенсивности.

Для пожилых людей рекомендована такая же физическая нагрузка, но с включением упражнений на поддержание равновесия и укрепление мышц с учетом их возможностей и условий.

Диагностирование и лечение

Диагностирование сахарного диабета на ранних стадиях можно осуществлять с помощью относительно недорогого тестирования крови.

Основными направлениями лечения диабета являются подходящая диета, способствующая снижению содержания глюкозы в крови и других факторов риска, которые приводят к разрушению кровеносных сосудов, физическая активность. Прекращение употребления табака предотвращает развитие осложнений, вызванных сахарным диабетом.

Мероприятия, которые позволяют сэкономить расходы и являются практически осуществимыми в развивающихся странах, включают:

- контроль над умеренным содержанием глюкозы в крови, особенно у людей с диабетом типа 1. Такие люди нуждаются в инсулине;
- людей с диабетом типа 2 можно лечить пероральными препаратами, но им также может потребоваться инсулин;
- контроль кровяного давления;
- уход за ногами.

Другие мероприятия, позволяющие сэкономить расходы, включают:

- скрининг на ретинопатию, вызывающую слепоту;
- контроль за содержанием липидов в крови (для регулирования уровня холестерина);
- скрининг, целью которого является выявление ранних признаков болезней почек, связанных с диабетом.

Ведение диабета — основные компоненты

Больные диабетом нуждаются в систематической, непрерывной и организованной помощи, оказываемой командой квалифицированных медицинских работников. Уже на уровне первичного звена можно улучшить

исходы путем проведения основных вмешательств, включающих медикаментозную терапию, санитарное просвещение населения и консультирование, а также последующее наблюдение больных диабетом. Систематическое оказание помощи должно включать периодическую оценку показателей метаболического обмена и возможных осложнений, согласованный и обновляемый по мере необходимости план лечения диабета и доступность ориентированной на потребности



пациента помощи, оказываемой междисциплинарной командой специалистов. Широкое использование новых технологий, таких, как телемедицина и мобильные телефоны, потенциально способно обеспечить охват услугами жителей отдаленных районов. Хотя большинство анализов и видов лечения могут проводиться на уровне первичной медико-санитарной помощи, необходимо периодически направлять больных диабетом в специализированные учреждения, например, для комплексного обследования глаз, лазерного и хирургического лечения глазных осложнений, проведения сложного тестирования функции почек, сердца и артерий конечностей. Лечение всех случаев острых сердечно-сосудистых заболеваний, диабетической комы, почечной недостаточности и инфицированных язв стопы должно проводиться только в стационаре. Национальные руководства и протоколы ведения больных, разработанные для применения в конкретных условиях (или адаптированные к ним), являются полезными инструментами в обеспечении стандартизированного и последовательно применяемого подхода к ведению пациентов.

Выводы: Сахарный диабет относят к серьезным заболеваниям. При отсутствии лечения развиваются серьезные осложнения, угрожающие жизни. При появлении симптомов повышения сахара стоит обратиться к врачу и не заниматься самолечением.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Салко О.Б., Богдан Е.Л., Шепелькевич А.П. Распространенность хронических осложнений сахарного диабета в Республики Беларусь // Лечебное дело. – 2016. – № 5. – С. 31-34.
2. Тарасенко Н.А. Разработка технологии вафель функционального назначения с использованием стевиозида: дис. ... канд. техн. наук. – Краснодар, 2010. - 181 с.
3. Диабет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/ru/> (дата обращения: 12.10.2017).
4. Статистика заболеваний [Электронный ресурс]. - Режим доступа <http://vawilon.ru/statistika-zabolevanij/> (дата обращения: 16.10.2017).
5. Тимаков А.А., Турова Е.А., Головач А.В. Способ лечения больных сахарным диабетом. Патент № 2270017 от 08.07.2004 г.