

Пресс-релиз к Всемирному Дню Диабета

Ежегодно 14 ноября проводится Всемирный День Диабета с целью профилактики этого коварного заболевания.

Сахарный диабет является глобальной проблемой во всём мире. По данным Международной диабетической федерации, в 2021 году количество пациентов с СД в мире превысило 463 миллиона, при этом предполагается, что каждый второй пациент не выявлен.

В Республике Беларусь на начало текущего года состояло под наблюдением около 370 тыс. пациентов с этим заболеванием, из них 93,9% составили лица с сахарным диабетом 2 типа. Ежегодный прирост числа пациентов составляет 5-8 %. За последние 20 лет количество лиц с этим заболеванием увеличилось в 3 раза.

Международная федерация диабета ежегодно определяет девиз и главное направление медико-социальных мероприятий, приуроченных к Всемирному Дню Диабета.

Темой этого дня здоровья на период с 2021 по 2023 годы стал лозунг «Доступ к лечению диабета». Основное внимание кампании в 2023 году направлено на повышение информированности населения о факторах риска развития сахарного диабета 2 типа, чтобы предотвратить или снизить риск его развития, а также грозных осложнения этого коварного заболевания.

Ожирение

Важным фактором риска развития сахарного диабета 2 типа является ожирение: при индексе массы тела (ИМТ) больше 31 риск развития этого заболевания возрастает в 40 раз по сравнению с лицами, имеющими ИМТ, равный 22.

При этом важное значение имеет характер распределения жировой ткани в организме. При центральном или абдоминальном ожирении (по форме яблока), когда жир накапливается преимущественно вокруг внутренних органов, вероятность развития заболевания и развития тяжелых осложнений значительно выше, чем при ожирении по типу «груши» с локализацией жировой ткани вокруг бедер и ягодиц.

Самым простым методом оценки типа ожирения является окружность талии. Увеличение объема талии более 100 см у мужчин и 88 см у женщин характеризует наличие абдоминального ожирения и высокого риска болезней сердца и сосудов.

По прогностическим расчетам, каждый килограмм веса отнимает у человека с ожирением в среднем 2 месяца жизни. Доказано, что полные люди в среднем живут на 10-12 лет меньше тех, у кого вес нормальный.

Вместе с тем, потеря веса в пределах 5-10% от имеющегося в сочетании с необходимой диетой и физическими нагрузками может значительно улучшить углеводный обмен.

Двигательная активность и питание

Для снижения массы тела следует увеличить физическую активность, изменить режим и характер питания, а также пищевые привычки с ограничением потребления жиров, сахаросодержащих продуктов, изделий из муки высшего сорта и алкоголя.

Доля жиров в рационе должна составлять 0,7-1,0 грамм на 1 килограмм нормальной массы тела, из них растительные масла, которые используются для приготовления пищи и заправки салатов, должны составлять не менее 50%. Из рациона исключаются или сводятся к минимуму продукты с высоким содержанием жира (майонез, сливки, ветчина, грудинка и т.д.). Пищу лучше варить, тушить или запекать. Рекомендуется включать в рацион овощи 3-4 раза в день в сыром или приготовленном виде, фрукты не менее 2-3 раз в день. Блюда из картофеля, круп, и макаронных изделий ограничивают. Не рекомендуются сахар, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки, алкоголь, белый хлеб, батоны, манная крупа и обработанный рис, мороженое, дыня, виноград, бананы, финики.

Необходимо ограничить соль до 5 г. и увеличить количество выпиваемой жидкости до 1,5-2,0 литров в сутки, полезны «зигзаги» в питании в виде разгрузочных дней.

Важным для создания мотивации на первоначальном этапе и удержания достигнутых результатов после снижения массы тела является оказание психологической поддержки и психотерапевтической помощи.

Очень полезны регулярные аэробные физические нагрузки. Наиболее эффективны для снижения веса и улучшения чувствительности тканей к инсулину, профилактики и лечения сахарного диабета 2 типа ходьба в быстром темпе, плавание, езда на велосипеде, занятия аэробикой, катание на лыжах, бег. Нетренированные лица могут начинать с 10 мин. в день, увеличивая продолжительность физической нагрузки до 60 мин 4-5 раз в неделю.

Формирование стереотипа пищевого поведения стройного человека является лучшей профилактикой лишнего веса и развития сахарного диабета.