

Всемирный день здоровья 2016 года: победим диабет!

Термин «сахарный диабет» означает нарушение обмена веществ множественной этиологии, для которого характерна хроническая гипергликемия с нарушениями метаболизма углеводов, жиров и белков в результате нарушений секреции инсулина и/или действия инсулина. Последствия сахарного диабета включают долговременные поражения, нарушения функций и недостаточность разных органов. Однако благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела и воздержанию от употребления табака можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом второго типа.

Эпидемия диабета стремительно нарастает во многих странах. Количество больных СД в мире 371 млн человек, Россия находится на пятом месте по уровню заболеваемости СД, что составляет около 12,7 млн человек. Стоит отметить, что данные значения являются весьма заниженными – недиагностированными являются случаи заболевания примерно у 50 процентов больных диабетом, считают в ВОЗ.

Но значительную долю случаев заболевания диабетом можно предотвратить зная о факторах риска, приводящих к заболеванию.

Факторы риска развития диабета 2 типа

Одним из основных факторов риска развития диабета 2 типа является наследственность. Наличие диабета 2 типа у ближайших родственников (родителей, родных братьев и сестер) увеличивает шанс развития данного заболевания у человека. Множество других факторов риска развития этого заболевания человек приобретает в течение жизни. К ним относят:

- возраст 45 лет и старше;
- [преддиабет](#) (нарушение показателей уровня глюкозы в крови натощак, нарушение толерантности к глюкозе);
- привычно низкая физическая активность;
- артериальная гипертензия - показатели артериального давления — 140/90 мм рт. ст. и выше вне зависимости от того, принимает человек препараты, снижающие артериальное давление, или нет;
- избыточная масса тела и ожирение (индекс массы тела более 25 кг/м²);
- повышение уровня триглицеридов в крови ($\geq 2,82$ ммоль/л) и снижение уровня [липопротеидов](#) высокой плотности ($\leq 0,9$ ммоль/л);
- перенесенный [гестационный диабет](#) (диабет, впервые проявившийся во время беременности) или рождение ребенка массой более 4 кг;
- синдром поликистозных яичников;
- сердечно-сосудистые заболевания.

Наличие вышеперечисленных факторов должно подвигнуть человека регулярно проходить обследование на контроль уровня глюкозы в крови натощак или проведение ПГТТ с 75 гр глюкозы:

- 1 раз в 3 года должны проходить обследование все люди в возрасте 45 лет и старше; любой взрослый с избыточной массой тела и ожирением, имеющие еще один из факторов риска;
- 1 раз в год — люди с преддиабетом в прошлом.

Часть факторов риска развития диабета 2 типа можно предупредить и тем самым уменьшить вероятность развития заболевания.