

14 НОЯБРЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Несколько последних десятилетий сахарный диабет находится на вершине в списке заболеваний, приводящих к инвалидизации и смертности населения после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. К сожалению, с каждым годом тенденция только ухудшается. Сахарный диабет охватывает 3% населения земного шара. Ежегодно число больных этим заболеванием возрастает на 5-10%. Поэтому в 1991 году ВОЗ предложила утвердить Всемирный день борьбы с диабетом, чтобы привлечь максимум людей к угрожающей проблеме распространения сахарного диабета и найти общие пути ее решения. 14 ноября выбрали потому, что в этот день родился канадский физиолог Фредерик Бантинг, открывший возможность использования инсулина в лечении сахарного диабета.

Сахарный диабет – заболевание, основным признаком которого является хроническая гипергликемия – повышенный уровень глюкозы в крови. Заболевание развивается вследствие отсутствия образования гормона поджелудочной железы инсулина (инсулинозависимый сахарный диабет) или недостаточного его количества, нарушения его взаимодействия с клетками организма (инсулиннезависимый сахарный диабет).

Нормы глюкозы в крови:

- у детей до 14 лет – 3,33-5,55 ммоль/л
- у взрослых – 3,89-5,83 ммоль/л
- после 60 лет – 6,38 ммоль/л
- у беременных – 3,3-6,6 ммоль/л

Причины сахарного диабета: наследственная предрасположенность, ожирение, болезни поджелудочной железы, нервный стресс, возраст.

Симптомы сахарного диабета: повышенный уровень глюкозы в крови, появление сахара в моче, быстрое снижение веса при повышенном аппетите, чрезмерная жажда и сухость во рту, учащенное и обильное мочеотделение, кожный зуд, долго не заживающие раны, покалывание и онемение кончиков пальцев, нарушение зрения.

Анализ заболеваемости сахарным диабетом на территории Волгоградской области

Одной из ведущих нозологических форм впервые установленной заболеваемости болезнями эндокринной системы населения Волгоградской области является сахарный диабет (226,4 человек на 100 тыс. населения). Уровень заболеваемости сахарным диабетом в области ниже, чем в среднем по Российской Федерации в 2015 году (240,8 человек на 100 тыс. населения). Показатель заболеваемости сахарным диабетом в Волгоградской области за 5 лет увеличился на 8,0%, в т.ч. инсулинозависимым - на 8,3%, инсулиннезависимым - на 8,1%.

На рисунке 1 представлена динамика показателей заболеваемости сахарным диабетом населения Волгоградской области за 5 лет.

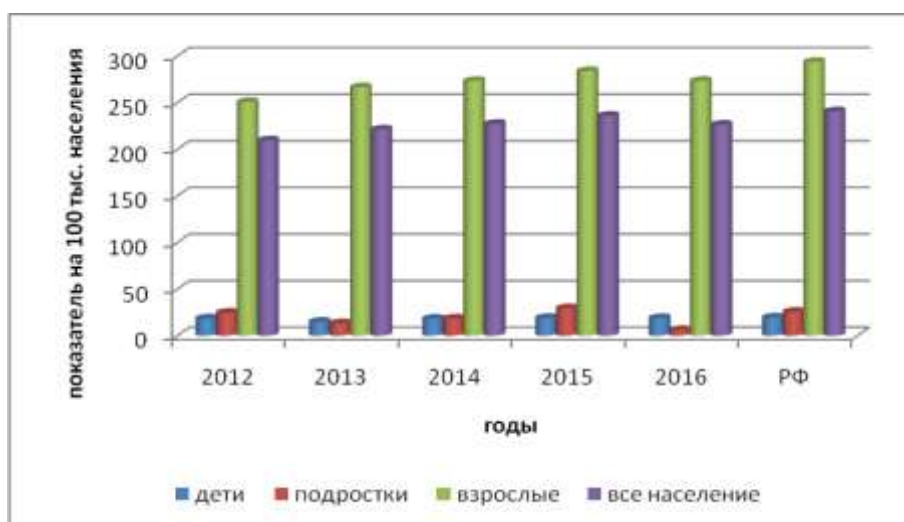


Рис. 1. Динамика показателей впервые установленной заболеваемости населения Волгоградской области сахарным диабетом в 2012-2016г.г.

Возрастные особенности первичной заболеваемости населения Волгоградской области сахарным диабетом

Показатель заболеваемости сахарным диабетом у детей в возрасте до 14 лет в 2016 году составил 18,9 на 100 тыс. детского населения, инсулинозависимым сахарным диабетом – 18,7 на 100 тыс. детского населения; зарегистрирован 1 случай инсулиннезависимого сахарного диабета в Городищенском районе. Показатели ниже среднероссийских (табл. 1).

Таблица 1

Динамика впервые установленной заболеваемости сахарным диабетом среди детского населения Волгоградской области за 2012 - 2016г.г.

Классы, группы болезней	Зарегистрировано больных (0-14 лет) на 100 тыс. детского населения					Прирост / убыль 2016/2012г.г. (%)	Показатель по РФ в 2015г.
	2012г.	2013г.	2014г.	2015г.	2016г.		
сахарный диабет, в т.ч.:	18,6	15,0	18,3	19,1	18,9	+1,7	19,5
-инсулинозависимый	17,5	15,0	18,3	18,8	18,7	+6,9	18,8
-инсулиннезависимый	0	0	0	0	0,3		0,3

В динамике за 3 года (с 2013 по 2015) отмечается рост показателей заболеваемости сахарным диабетом у подростков, в том числе инсулинозависимым сахарным диабетом на 120%. Показатель заболеваемости сахарным диабетом у подростков в 2015 году составил 29,5 на 100 тыс. подросткового населения, что выше среднероссийского показателя. Инсулиннезависимый сахарный диабет у подростков не регистрировался (табл. 2).

Таблица 2

Динамика впервые установленной заболеваемости сахарным диабетом среди подростков (15-17 лет) Волгоградской области за 2012 – 2016г.г.

Классы, группы болезней	Зарегистрировано больных (15-17 лет) на 100 тыс. подростков					Прирост / убыль 2016/2012г.г. (%)	Показатель по РФ в 2015г.
	2012г.	2013г.	2014г.	2015г.	2016г.		
сахарный диабет, в т.ч.:	24,7	13,4	18,5	29,5	6,0	-75,7	28,1
-инсулинозависимый	24,7	13,4	18,5	29,5	6,0	-75,8	25,7
-инсулиннезависимый	0	0	0	0	0	0	1,4

В динамике за 5 лет (с 2012 по 2016) отмечается рост показателя заболеваемости сахарным диабетом у взрослых на 9,0% и составляет 273,4 на 100 тыс. взрослого населения, инсулинозависимым сахарным диабетом – на 18,5% и составляет 6,4 на 100 тыс. взрослого населения, инсулиннезависимым сахарным диабетом – на 8,8% и составляет 266,9 на 100 тыс. взрослого населения. Показатели ниже среднероссийских (табл. 3).

Таблица 3

Динамика впервые установленной заболеваемости сахарным диабетом среди взрослого населения Волгоградской области за 2012 - 2016г.г.

Классы, группы болезней	Зарегистрировано больных (18 лет и старше) на 100 тыс. взрослого населения					Прирост / убыль 2016/2012г.г. (%)	Показатель по РФ в 2015г.
	2012г.	2013г.	2014г.	2015г.	2016г.		
сахарный диабет, в т.ч.:	250,8	266,6	273,3	283,9	273,4	+9,0	293,8
- инсулинозависимый	5,4	8,6	7,9	9,8	6,4	+18,5	13,7
-инсулиннезависимый	245,4	258,1	265,4	274,1	266,9	+8,8	275,2

В 2016 году в 17 районах области показатели заболеваемости сахарным диабетом у взрослого населения превысили среднеобластной показатель. Наиболее высокие цифры зафиксированы в Николаевском, Суровикинском, Жирновском, Дубовском,

Серафимовическом, Нехаевском, Даниловском, Новоаннинском, Киквидзенском, Палласовском районах.

Профилактика сахарного диабета:

Для профилактики заболевания необходимо следить за такими аспектами своей жизни, как: здоровое питание, физические нагрузки, отсутствие вредных привычек и стрессов, наблюдение за своим самочувствием и периодическое обследование у врача, укрепление иммунитета.

Основное питание должно состоять из следующих продуктов: нежирное мясо и птица, рыба, яйца, сыр, молочные продукты, овощи и фрукты, крупы, растительные масла. Необходимо отказаться от рафинированных углеводов и сахара; ограничить картофель, хлеб, сладости, жареные блюда (заменить на отварные, тушеные или запеченные), кофе (заменить цикорием), соль, маринованные и копченые продукты.



