

Факторы риска и профилактика сахарного диабета.

Эндокринолог областного диабетологического центра, к.м.н. Каукова Александра Николаевна

Сахарный диабет (СД) – это группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся хронической гипергликемией, которая является результатом нарушения секреции инсулина, действия инсулина или обоих этих факторов. По последним данным, численность больных СД в мире за последние 10 лет увеличилась более, чем в 2 раза, и к концу 2021 года превысила 537 млн человек. К 2030 году СД будет страдать 643 млн человек, а к 2045 году - 783 млн человек. В связи с ростом заболеваемости необходимо каждому человеку знать о факторах риска и методах профилактики СД.

В развитии сахарного диабета имеются множественные факторы риска:

- Возраст ≥ 45 лет.
- Избыточная масса тела и ожирение ($\text{ИМТ} \geq 25 \text{ кг/м}^2$ *)
- Семейный анамнез СД (родители или родные братья, сестры с СД 2 типа).
- Низкая физическая активность.
- Нарушенная гликемия натощак или нарушенная толерантность к глюкозе в анамнезе.
- Гестационный СД или рождение крупного плода в анамнезе.
- Артериальная гипертензия ($\geq 140/90$ мм рт.ст. или медикаментозная антигипертензивная терапия).
- Уровень ХЛВП $\leq 0,9$ ммоль/л и/или уровень триглицеридов $\geq 2,82$ ммоль/л.
- Синдром поликистозных яичников.
- Наличие сердечно-сосудистых заболеваний.

Для раннего выявления нарушенной выработки инсулина (его избыточного поступления в кровь) или нарушенной толерантности к глюкозе (предиабета) используют тест на толерантность к глюкозе.

Для предотвращения развития СД выделяют два вида профилактики: первичная и вторичная:

- Первичная профилактика заключается в том, чтобы не допустить развитие сахарного диабета.

- Вторичная профилактика направлена на предупреждение и развития осложнений сахарного диабета. Вторичная профилактика СД 1 и 2 типа имеют общую цель -это нормализация и удержания целевого уровня глюкозы крови натощак и через 2 часа после еды. Только таким образом можно избежать развитие тяжелых осложнений СД, таких как диабетическая полинейропатия, ретинопатия, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда, диабетическая стопа. Исходя из этого, нужно ежедневно работать над факторами, которые провоцируют развитие заболевания и его осложнений.

Существуют принципы профилактики СД:

- Активное выявление групп риска
- Активное изменение образа жизни
- Медикаментозная терапия

Изменение образа жизни заключается:

1. Снижение массы тела. Умеренно гипокалорийное питание с преимущественным ограничением жиров и простых углеводов. Профилактику нужно начинать с ликвидации лишнего веса, поскольку именно он приводит к главной причине развития СД 2 типа — нечувствительность клеток к собственному инсулину. При снижении веса на 5-10 % от исходного, вы отодвигаете риск развития СД. Снижение веса должно происходить до развития заболевания.

2.Регулярная физическая активность умеренной интенсивности (быстрая

ходьба, плавание, велосипед, танцы) длительностью не менее 30 мин в большинство дней недели (не менее 150 мин в неделю).

3. Медикаментозная терапия

Основой лечения сахарного диабета является выбор индивидуальных целей лечения, таких как показатели контроля углеводного обмена (гликированный гемоглобин, показатели липидного обмена (уровень холестерина и его фракции), показатели артериального давления, которые зависят от возраста пациента, ожидаемости продолжительности жизни, наличия тяжелых осложнений и риска тяжелой гипогликемии.

Целью профилактики СД является своевременное оповещение людей о факторах риска развития СД, своевременное прохождение диспансерного наблюдения.