

UDK 61

Содикова Дурдона Султонмуродовна, преподаватель

Sodikova Durдона Sultonmurodovna, teacher

Холбоева Шахноза Асадуллаевна, преподаватель

Xolboyeva Shahnoza Asadullayevna, teacher

**Ферганское территориальное отделение Республиканского центра
повышения квалификации и специализации среднего медицинского и
фармацевтического персонала**

**Fergana regional branch of the Republican Center for professional
development and specialization of secondary medical and pharmacy
personnel**

ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

Аннотация: В этой статье в основном приведены факторы риска и профилактики сахарного диабета 1 и 2 го типов.

Ключевые слова: сахарный диабет, эндокринное заболевание, нарушение толерантности к глюкозе, инсулин, глюкоза.

Сахарный диабет - самое распространенное эндокринное заболевание. По последним данным, число больных сахарным диабетом через каждые 15 лет удваивается, а по числу летальных исходов эта болезнь занимает 3 место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Больных сахарным диабетом в мире насчитывается более 50 млн. Сахарным диабетом болеют как мужчины, так и женщины различного возраста и различных профессий, живущих в различных климатических и социальных условиях.

Сахарный диабет - самое распространенное эндокринное заболевание, обусловленное дефицитом гормона инсулина, вырабатываемого поджелудочной железой или его низкой биологической активностью. По последним данным, число больных сахарным диабетом через каждые 15 лет удваивается, а по числу летальных исходов эта болезнь занимает 3 место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Больных сахарным диабетом в мире насчитывается более 50 млн. Сахарным диабетом

болеют как мужчины, так и женщины, - различного возраста и различных профессий, живущих в различных климатических и социальных условиях.

Статистика диабета:

– в мире 151 млн человек страдают диабетом

– в США 18,2 миллиона человек (6,3 %) с диагнозом диабет

– В России около 2 миллион человек с диабетом зарегистрировано, фактически 8 миллион

– В Молдове - 160 тыс. (на население в 4 млн. человек), из которых более 100 тыс. человек даже не подозревают о своем заболевании.

– В Узбекистане 1,5 миллион человек (5 %) с диагнозом диабет. Однако на сегодняшний день в республике на диспансерном учете состоит около 135751 больных сахарным диабетом Цель исследования. Изучить влияние факторов риска приводящие к сахарному диабету и профилактику данного заболевания.

Материалы для исследования взяты с Республиканской специализированного научно-практического медицинского центра эндокринологии (РСНПМЦЭ).

Сахарный диабет - это прежде всего нарушения в эндокринной системе из-за недостатка в организме гормона поджелудочной железы - инсулина. Если инсулина вырабатывается мало, то и глюкоза (источник энергии для клеток) не поглощается клетками нашего организма и остается в крови. Уровень глюкозы в крови повышается и возникает риск появления диабетической комы. Диабет подразделяется на две подгруппы: диабет 1-го типа и диабет 2-го типа заболевания, с одним и тем же конечным результатом - инсулиновой недостаточностью.

Сахарный диабет 1-го типа - инсулинозависимый, развивается в основном в детском и подростковом возрасте. В раннем возрасте заболевание протекает тяжелее, чем в возрасте 40 лет и старше.

Сахарный диабет 2-го типа - инсулин о независимый - встречается в 4 раза чаще, чем сахарный диабет I типа, как правило, у людей старше 50 лет и

чаще у женщин. Диагнозом на сахарный диабет является показатель глюкозы в плазме крови.

Повышение уровня сахара крови натощак более 6,6 ммоль/л говорит о возможности развития сахарного диабета. В норме сахар в моче не определяется, но при уровне сахара в крови более 8,8–9,9 ммоль/л почечный фильтр начинает пропускать сахар в мочу.

Опасность осложнений

– В индустриально развитых странах диабет находится на 4 месте в рейтинге наиболее частых причин смерти.

– Каждый год от осложнений сахарного диабета, включая сердечно-сосудистые заболевания, умирает 3,8 миллиона человек. Смерть по причине диабета и его осложнений происходит каждые 10 секунд.

– У больных сахарным диабетом смертность от болезней сердца и инсульта выше в 2–3 раза, слепота - в 10 раз, нефропатия - в 12–15 раз, гангрена нижних конечностей - почти в 20 раз, чем среди населения в целом.

Симптомы сахарного диабета:

- частое мочеиспускание,
- повышенная жажда,
- увеличение количества мочи,
- быстрая потеря веса (или ожирение),
- высокий уровень сахара в крови,
- ощущение слабости или усталости,
- кожный зуд,
- неясность зрения,
- судороги икроножных мышц.

Факторы риска. К факторам риска возникновения сахарного диабета можно отнести следующие: Избыточное масса тела. Доказано, что если преимущественное накопление жира происходит выше пояса, то риск заболевания диабетом повышается. Употребление с пищей большого количества жиров и сахара, а также частое переедание. Такой рацион

приводит к перегрузке поджелудочной железы, её истощению и разрушению, что в конечном итоге отражается на производстве инсулина. Сахар же получаемый из сахарной свеклы, способствует к развитию сахарного диабета и осложняет её течение. Недостаток в пище витаминов (А, В, Е) и некоторых микроэлементов (серы, никеля и др.) Недостаточная физическая нагрузка. Профилактика. Вообще профилактику можно разделить на: Первичную. Вторичную.

Первичная профилактика сахарного диабета заключается в том, чтобы не допустить развитие заболевания вообще. Вторичная профилактика направлена на предупреждение развития осложнений от уже имеющегося заболевания. Вторичная профилактика 1 и 2 типа ничем не отличаются друг от друга, поскольку преследует единую цель - нормализацию и удержание нормального уровня сахара крови. Только удерживая уровень глюкозы в крови в нормальных пределах, можно избежать развития осложнений. Исходя из этого, нужно работать над факторами, которые вы можете изменить.

Прежде всего, профилактику нужно начинать с ликвидации лишнего веса, если он имеется, поскольку именно он приводит к главной причине сахарного диабета - нечувствительности клеток к собственному инсулину. Похудев всего на 5–10 % от своего веса, вы отодвигаете развитие сахарного диабета или же лишаетесь возможности развития этого заболевания вообще. Помните, что пока болезни нет, вес скинуть будет легче. Для раннего выявления нарушенной выработки инсулина (его избыточного поступления в кровь) или толерантности к глюкозе (предиабета) используют тест на толерантность к глюкозе (ТТГл).

Целью проведения месячника диабета является оповещение людей о сахарном диабете, факторах риска, ранней диагностике, предупреждении осложнений. Намеченные мероприятия, посвященные месячнику диабета, проводятся во всех регионах республики. Добавим, что руководство Центра

уделяет большое внимание повышению квалификации врачей клинических отделений и сотрудников лабораторий Института.

Основой лечения сахарного диабета является выбор индивидуальных терапевтических целей лечения: показатели контроля углеводного обмена - гликированный гемоглобин (таблица 1), показатели контроля липидного обмена - холестерин (таблица 2), показатели контроля артериального давления (таблица 3), которые зависят от возраста пациента, ожидаемой продолжительности жизни, наличия тяжелых осложнений и риска тяжелой гипогликемии.

Попытки излечения сахарного диабета посредством индукции функционирующих инсулин-продуцирующих клеток никогда не прекращались. Несмотря на наличие проблем в разработке новых методов лечения сахарного диабета, в настоящее время существует реальная возможность использования в ближайшем будущем клеточной терапии для лечения сахарного диабета.

Литературы:

1. Калашников А.И., Чобитько В.Г., Максимова О.В. Факторы риска диабетической полинейропатии у больных диабетом типа 1.

2. Gupta R.K., Gao N., Gorski R.K., White P., Hardy O.T., Rafiq K. et al.. Expansion of adult beta-cell mass in response to increased metabolic demand is dependent on HNF-4alpha. // Genes and Development. - 2007.