

14 ноября – Всемирный день борьбы с диабетом

Ежегодно 14 ноября под эгидой Организации Объединенных Наций отмечается Всемирный день борьбы с диабетом.

Согласно данным Международной диабетической федерации в мире насчитывается более 463 млн. пациентов с сахарным диабетом, подавляющее большинство из которых имеет 2-й тип. В настоящее время сахарный диабет занимает одно из ведущих мест в мировых программах здравоохранения, где особое внимание уделяется доступности жизненно важных лекарственных средств, профилактике ожирения и нарушений углеводного обмена. Сегодня каждый второй человек, живущий с сахарным диабетом 2 типа, не знает, что у него есть данное заболевание. Поэтому актуальным направлением диабетологии является активное выявление факторов риска развития сахарного диабета 2 типа.

В Республике Беларусь на 1 января 2021 года на диспансерном учете находилось 369922 пациента с сахарным диабетом, в том числе с сахарным диабетом 1-го типа – 15645 человек, включая – 2606 детей, сахарным диабетом 2-го типа – 335070 человек, гестационным сахарным диабетом – 511 человек, другими специфическими типами диабета – 3051 человек.

В Витебской области сахарного диабета всего – 46610 пациентов; в том числе с сахарным диабетом 1 типа – 2014 человек, включая 287 детей; сахарный диабет 2 типа – 44070 человек (в том числе 7 детей), из них на инсулинотерапии 5509 человек; с другими типами сахарного диабета – 526 человек, с гестационным сахарным диабетом – 127 женщин.

В общей структуре распространенности данного заболевания сахарный диабет 2-го типа в Республике Беларусь занимает 94 %.

Динамика увеличения количества пациентов с сахарным диабетом в течение последних 5 лет составляет 5-8 % в год.

За последние 20 лет отмечается рост числа пациентов с сахарным диабетом в 3 раза. В настоящее время наблюдение пациентов с сахарным диабетом 2 типа до назначения им инсулинотерапии осуществляется врачами-терапевтами участковыми (врачами общей практики) в соответствии с постановлением Министерства здравоохранения Республике Беларусь от 12.08.2016 № 96 «Об утверждении Инструкции о порядке проведения диспансеризации».

По инициативе Международной диабетической федерации объявлена тема Всемирного дня борьбы с диабетом в 2021-2023гг.: «Доступность диабетологической помощи». Девиз выбран следующий: «Если не сейчас, то когда». Обсуждаться будут следующие направления:

1. Доступность инсулина.

Все пациенты, получающие лечение инсулином обеспечиваются препаратами инсулина бесплатно. В 2020 году приказом МЗ РБ утверждена

Концепция обеспечения препаратами инсулина на период 2020-2025 гг., реализация которой, уже начата. Концепция предусматривает поэтапный переход на использование инсулинов в картриджной форме для введения с помощью специальных устройств – шприц-ручек, что существенно упрощает процедуру инъекции. Предусмотрено также расширение показаний для бесплатного обеспечения препаратами нового поколения – аналогами инсулина, которые обладают рядом преимуществ по спектру и продолжительности действия. В Республике Беларусь активно внедряется метод помповой инсулинотерапии для детей с сахарным диабетом, пациентов с сахарным диабетом 1 типа трудоспособного возраста, а также беременных с сахарным диабетом 1 типа. Все это соответствует общемировым тенденциям развития инсулинотерапии. В Республике Беларусь генно-инженерные инсулины отечественного производства обеспечивают потребность пациентов на 88,6 %.

2. Доступность глюкозоснижающих препаратов.

Известный факт, что в ряде стран, особенно с низким и средним доходом населения, таблетки от сахарного диабета людям приходится приобретать за собственные средства, что делает их малодоступными по причине высокой стоимости. В нашей стране пациенты с сахарным диабетом на пероральной глюкозоснижающей терапии обеспечиваются таблетками на бесплатной основе за счет средств местного бюджета. МЗ РБ регулярно устанавливает перечень таких препаратов с учетом клинических протоколов диагностики и лечения заболевания.

3. Доступность самоконтроля.

Условием эффективности лечения сахарного диабета является не только качественная медикаментозная терапия, но и качественный контроль глюкозы крови. Недостаточный уровень контроля сахарного диабета приводит к заметному снижению качества жизни пациентов и помимо ухудшения состояния здоровья является причиной психологической и эмоциональной дезадаптации. 50 лет назад появилась первая система домашнего контроля глюкозы – первый глюкометр. В настоящее время ассортимент глюкометров отличается большим многообразием, в том числе и в ценовом диапазоне. Глюкометры различных производителей имеются постоянно в аптечной сети, магазинах медицинской техники. Согласно действующим нормативным документам, дети и инвалиды всех групп с сахарным диабетом, в нашей стране имеют право на льготное обеспечение средствами самоконтроля, что открывает дополнительные возможности для повышения их реабилитационного потенциала.

4. Доступность обучения и психологической помощи.

Добиться наилучшего результата в контроле сахарного диабета возможно лишь при условии хорошей осведомленности пациента обо всех аспектах заболевания. Один из основоположников современной

диабетологии, американский врач Эллиот П. Джослин сказал, что «обучение – это не просто компонент лечения сахарного диабета, это и есть само лечение». В странах с высоким уровнем диабетологической помощи обучение является базисным компонентом в лечении сахарного диабета. Белорусская «Школа диабета» считается одной из лучших систем обучения пациентов с хроническими заболеваниями. Система обучения в республике, сформировавшаяся с начала 90-х годов прошлого столетия, получила высокую оценку ВОЗ и Международной диабетической федерации и рекомендована в качестве примера для государств европейского региона. В нашей стране учреждены: «Положение о школе для обучения пациентов с сахарным диабетом», образовательная программа по 7 направлениям, которая предусматривает как групповые так и индивидуальные занятия с пациентами, а так же дистанционную форму обучения, что особенно актуально в условиях пандемии Covid – 19.

В Витебской области работают 37 «Школ диабета», в том числе 2 – на базе стационаров для детей и взрослых.

Дистанционная школа диабета имеется на сайте УЗ «ВОЭД», а также на сайтах эндокринологических диспансеров всех областей и г. Минска.

5. Доступность здорового питания и физической активности.

Организация правильного питания и регулярная физическая активность – еще две неотъемлемые составляющие диабетологической помощи. Здоровая еда – не значит еда дорогая. Людям с диабетом важно научиться подбирать продукты таким образом, чтобы еда не стала самой большой статьей расходов. Среди привычных продуктов следует отдавать предпочтение продуктам, богатым клетчаткой, с низким количеством животного жира, бобовым. Так вполне бюджетная скумбрия по содержанию Омега-3 ничем не уступает дорогой семге, а набор базовых жирных кислот в сырых тыквенных семечках ничем не хуже, чем в авокадо. Доступная черная смородина содержит гораздо больше витаминов, минералов и клетчатки, чем дорогостоящая голубика. Несмотря на устоявшийся миф о том, что оливковое масло – самое полезное, какое только можно себе вообразить, подсолнечное по многим параметрам ничем ему не уступает, а по ряду – превосходит. Сезонные местные продукты в разы дешевле круглогодичных привозных.

Такой же «дешевой» может быть и физическая активность. Самый доступный ее вид – пешие прогулки. Ходить пешком можно как в одиночку, так и группами, вовлекая в это членов семьи, знакомых и друзей. Нет возможности или проблемы с ногами не позволяют ходить пешком? Можно заниматься дома: лечебная гимнастика, китайская гимнастика цигун способствуют оздоровлению, похуданию и последующему поддержанию веса, нормализации психического состояния, что в конечном итоге позволяет успешно контролировать диабет.

В Республике Беларусь доступность оказания медицинской помощи пациентам с сахарным диабетом является одним из важных приоритетов политики демографической безопасности государства.

Среди приоритетных направлений в развитии диабетологической помощи Республики Беларусь – улучшение преемственности в работе со смежными специалистами (терапевтами, педиатрами, врачами общей практики), информирование широких слоев населения о факторах риска, возможностях профилактики и раннего выявления заболевания, диагностики и профилактики осложнений, повышение мотивации пациентов к самоконтролю, использование современных медицинских технологий в диагностике, лечении и наблюдении пациентов.

Решение вышеперечисленных задач поможет поднять на качественно новый уровень диабетологическую службу страны и достичь основной цели – преодолеть надвигающуюся угрозу эпидемии сахарного диабета, сохранить жизнь миллионам больных людей, предотвратить заболевания у миллионов детей и взрослых, увеличить продолжительность и качество жизни населения, увеличить рождаемость здоровых членов общества.

Главный врач УЗ «ВОЭД»,
главный внештатный
специалист по эндокринологии
главного управления по здравоохранению
Витебского облисполкома

Л.М.Педченец