

# Всемирный день здоровья 7 апреля 2016 «Победим диабет!».

По оценкам, в 2008 году диабетом в мире страдали 347 миллионов человек, и распространенность этой болезни растет, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода.

В 2012 году это заболевание стало непосредственной причиной около 1,5 миллиона случаев смерти, причем более 80% из них пришлось на страны с низким и средним уровнем дохода. По прогнозам ВОЗ, к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти.

Диабет является хроническим заболеванием, которое развивается, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина, или когда организм не может эффективно использовать производимый инсулин. Инсулин — это гормон, регулирующий уровень сахара в крови и дающий нам необходимую для жизни энергию. Если он не может попасть в клетки, где окисляется в качестве энергии, то содержание сахара возрастает в крови до опасных уровней.

Существует две основных формы диабета. При диабете типа 1 организм обычно не производит инсулин и нуждается поэтому в инъекциях инсулина, чтобы выжить. При диабете типа 2, составляющего около 90% случаев заболевания, организм обычно производит собственный инсулин, но его недостаточно, или же он не может быть использован надлежащим образом. Больные диабетом типа 2 обычно имеют избыточный вес и ведут сидячий образ жизни: эти два фактора повышают потребности организма в инсулине.

Со временем высокое содержание сахара в крови может серьезно повредить каждую важную систему органов, вызывая инфаркт, инсульт, повреждение нервов, почечную недостаточность, слепоту, импотенцию и инфекции, которые могут повлечь ампутацию.

## **Основные идеи Всемирного дня здоровья**

ВОЗ выносит в центр следующего Всемирного дня здоровья 7 апреля 2016 года тему диабета, поскольку:

1. Эпидемия диабета стремительно нарастает во многих странах, причем особенно резкий рост документирован в странах с низким и средним уровнем дохода.
2. Значительную долю случаев заболевания диабетом можно предотвратить. Доказано, что простые меры по изменению образа жизни эффективно предотвращают или отсрочивают начало диабета 2 типа. Поддержание нормального веса, регулярная физическая нагрузка и здоровый рацион могут снизить риск возникновения диабета.
3. Диабет поддается лечению. Его можно контролировать и воздействовать на него, чтобы избежать осложнений. Расширение доступа к

диагностированию, обучение правильному поведению и доступное в ценовом отношении лечение являются важными элементами ответных мер.

4. Усилия по профилактике и лечению диабета будут иметь важное значение для достижения глобальной третьей Цели в области устойчивого развития, предусматривающей сокращение к 2030 году на одну треть преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний (НИЗ). К этому будут причастны многие секторы общества, в том числе правительства, работодатели, преподаватели, производители, гражданское общество, частный сектор, СМИ и общественность в целом.

**Цель — расширить профилактику, укрепить оказание медицинской помощи и усилить эпиднадзор**

1. повысить информированность о росте диабета и его тяжелом бремени и последствиях, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода;
2. развернуть принятие конкретных и приемлемых в ценовом отношении мер по борьбе с диабетом. Они будут включать шаги по профилактике и диагностированию диабета, лечению и оказанию помощи лицам с диабетом; и
3. начать подготовку первого глобального доклада по диабету с описанием бремени и последствий диабета и предложением укрепить системы здравоохранения, чтобы улучшить эпиднадзор, усилить профилактику и повысить эффективность ведения больных диабетом.