

14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с сахарным диабетом. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила сахарный диабет глобальной медико-социальной проблемой XXI века. Сегодня во всем мире регистрируется рост заболевания. За последние 30 лет число больных сахарным диабетом выросло с 30 млн. до 422 млн. человек, что составляет почти 10% всех жителей Земли.

В нашей стране на борьбу с сахарным диабетом расходуется до 15% общего бюджета здравоохранения, или около 300 млн. рублей ежегодно. Из них до 80% уходит на преодоление осложнений, которые можно было предотвратить путем профилактики, раннее выявление и адекватное лечение заболевания.

Л.А. Бокерия, президент НЦССХ имени А.Н. Бакулева, академик РАН и РАМН, Президент Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации»: «Мы убеждены в том, что для уменьшения воздействия существующих факторов риска заболевания диабетом необходимо не только улучшение качества и доступности медицинской помощи, но и повсеместное внедрение правил и принципов здорового образа жизни. Только так можно уменьшить медицинскую, социальную и экономическую остроту проблемы сахарного диабета».

## Пути профилактики сахарного диабета:

- Снижение веса.
- Рациональное питание.
- Регулярные физические нагрузки.
- Сохранение душевного равновесия.
- Отказ от курения.
- Контроль артериального давления.
- Генетическое обследование.

Сегодня уровень развития медицины позволяет выявить предиабет, например, при прохождении диспансеризации или обследовании в Центрах здоровья. Тщательное выполнение рекомендаций по профилактике сахарного диабета эффективно в 80–90% случаев.

Распространение Школ здоровья первичной и вторичной профилактики может значительно снизить заболеваемость больных сахарным диабетом и людей с высоким риском его развития. В лечебно-профилактических учреждениях Ярославской области работают Школы здоровья для пациентов с сахарным диабетом, в которых большое внимание уделяется обучению основам здорового образа жизни и методам самоконтроля. В 2019 году в них прошли обучение 2918 человек, в 2018 году — 3188 человек.

Диабет занимает второе место среди факторов, приводящих к тяжелому течению COVID-19 (на первом — сердечно-сосудистые заболевания). При диабете снижается иммунная защитная функция организма, поэтому необходимо регулярно проверять уровень сахара в крови и находиться в контакте с врачами.

Больные сахарным диабетом имеют высокие риски заболеть новой коронавирусной инфекцией COVID-19, в среднем число заболевших COVID-19 среди больных СД составило 5–10%.

Однако, при сахарном диабете болезнь часто сопровождается тяжелыми осложнениями — развиваются критическое кислородное голодание, острый респираторный дистресс-синдром и высоки риски смертельного исхода.

Причина более тяжелого течения COVID-19 среди больных сахарным диабетом кроется в том, что наличие хронического заболевания делает пациента более чувствительным к воздействию нового коронавируса.

## Общие рекомендации пациентам с сахарным диабетом на фоне пандемии:

Наряду с общими мерами, помогающими предупредить инфицирование вирусом SARS-CoV-2, еще более настоятельно звучат рекомендации по ведению дневника самоконтроля и выполнению лекарственных назначений. При первых симптомах простуды требуется выполнение следующих мер:

- более частый контроль гликемии в течение дня, поскольку лихорадка может сопровождаться повышением уровня глюкозы в крови;
  - потребление большего объема жидкости;
  - еда чаще и маленькими порциями;
- может потребоваться коррекция лекарственной терапии; лицам, получающим инсулин, может понадобиться увеличение дозы и дополнительные инъекции для поддержания нормального уровня гликемии;
- при сахарном диабете I типа и повышении уровня глюкозы выше 13–15 ммоль/л рекомендуется определять уровень кетонов в моче тест-полосками; при положительном анализе необходима консультация врача.

С целью профилактики развития как кетоацидоза, так и гипогликемических состояний важно поддерживать уровни гликемии перед едой 6–7 ммоль/л, в течение дня до 10 ммоль/л.