

## ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВІСНИК

### ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ



Цукровий діабет - це серйозне захворювання, яке триває протягом усього життя. Щороку від нього помирає понад мільйон людей, і захворіти на нього може кожен.

Хвороба пов'язана з тим, що організм не може переробити весь цукор (глюкозу) у крові. Ускладнення діабету можуть призвести до інфаркту, інсульту, сліпоти, ниркової недостатності та ампутації нижніх кінцівок.

Кількість хворих на діабет щороку зростає. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), приблизно 422 мільйони людей у всьому світі живуть з діабетом – у чотири

Кількість людей з діабетом (20-79 років) в Україні складає 2 млн 325 тис. Такі дані 10-го видання Diabetes Atlas Міжнародної діабетичної федерації станом на 2021 рік. Експерти прогнозують, що подібні результати статистика покажуть до 2030 року (2 млн.396 тис. осіб).

Поширеність діабету в Україні збільшилася за останніх 10 років на половину. Майже 3% первинної інвалідності дорослого населення в Україні є наслідком захворювання на діабет.

У 2023 році 531 200 людей в Україні отримали діагноз «цукровий діабет», минулого року – 489 934.

За даними ВООЗ, захворюваність на цю хворобу у світі постійно зростає. Окрім генетичних факторів, великий внесок в це роблять чинники, що пов'язані зі стилем життя - малорухливість, незбалансоване харчування та наявність надмірної ваги. Результати тривалих досліджень вказують, що здоровий спосіб життя може допомогти попередити розвиток діабету і навіть сповільнити прогресування хвороби. І досягти цього можна саме завдяки зміні раціону харчування та достатньому рівню фізичної активності.

## СИМПТОМИ ДІАБЕТУ І ТИПИ ДІАБЕТУ

Основні симптоми діабету:

- надмірне сечовиділення,
- спрага,
- постійне відчуття голоду,
- втрата ваги,
- відчуття втоми,
- погіршення зору.

Розрізняють декілька типів діабету:

Діабет I типу (або ж інсулінозалежний) – характеризується недостатнім виробленням інсуліну.

Вчені точно не знають, чому це відбувається, але вважають, що на це можуть впливати гени або вірусні інфекції, які можуть пошкодити підшлункову залозу. Близько 10% людей з цією хворобою мають діабет 1-го типу.

Діабет II типу (інсулінонезалежний) – виникає через неефективне використання інсуліну організмом. Більшість випадків діабету цього типу пов'язані з надлишком ваги та браком фізичної активності.

Гестаційний діабет – характеризується підвищенням рівня цукру у крові, яке розвивається у жінок під час вагітності. При цьому типі діабету виникає висока ймовірність ускладнень під час вагітності та пологів.

## РИЗИКИ Й УСКЛАДНЕННЯ

Фактори ризику для діабету I типу досі шукають. Відомо, що якщо у родині хтось мав такий діабет, це суттєво підвищує шанси теж ним захворіти.

Довкілля та вплив деяких вірусних інфекцій також пов'язують з розвитком діабету I типу.

А ось фактори ризику II типу визначені:

- У родині були хворі на діабет
- Надлишкова вага
- Нездорове харчування
- Відсутність фізичної активності
- Ризик росте з віком
- Високий кров'яний тиск
- Був гестаційний діабет
- Порушення толерантності до глюкози (IGT), коли рівень глюкози в крові вищий за нормальний, але нижчий за поріг, при якому можна діагностувати діабет

Люди з діабетом мають ризик розвитку інфаркту та інсульту у 2-3 вищий за інших. Загальний ризик смерті серед людей, хворих на діабет, як мінімум вдвічі більший за людей того ж віку, які не хворіють на діабет. 6,2% смертей у світі пов'язано з діабетом.

Зниження кровотоку через уражені діабетом судини в поєднанні з ураженням нервових закінчень значно підвищує ризик виникнення виразок на ногах, їх інфікування та в кінцевому результаті – ампутації.

Ураження сітківки очей – діабетична ретинопатія виникає внаслідок ураження дрібних кровоносних судин та є причиною 1% випадків сліпоти.

Діабет є основною причиною ниркової недостатності.

## ЯК ПОПЕРЕДИТИ ДІАБЕТ

**Наразі діабет I типу попередити не можна.**

**Тоді як діабет II типу – можливо. Доведено, що на його розвиток найбільше впливає наш спосіб життя.**

**Профілактика цукрового діабету полягає в прийнятті ряду здорових звичок, що сприяють зниженню ризику розвитку захворювання.**

**Ось деякі поради щодо профілактики цукрового діабету:**

1. **Здоровий спосіб життя:** ведення активного способу життя, включаючи регулярну фізичну активність, може допомогти попередити розвиток цукрового діабету. Пропонується проводити щонайменше 30 хвилин помірної фізичної активності щодня.
2. **Збалансована дієта:** вживання здорових продуктів, обмеження цукру й жирних їж, споживання багато овочів, фруктів та борошнистих продуктів.
3. **Контроль ваги:** збереження здорової ваги або зменшення зайвої ваги може допомогти знизити ризик розвитку цукрового діабету.
4. **Регулярний медичний огляд:** регулярні візити до лікаря, особливо для людей зі збільшеним ризиком розвитку цукрового діабету, є важливими для виявлення проблем на ранніх стадіях і попередження хвороби.
5. **Відмова від шкідливих звичок:** уникання вживання алкоголю та паління може сприяти зниженню ризику розвитку цукрового діабету.

Незалежно від того, чи є у вас високий ризик розвитку цукрового діабету, дотримання здорового способу життя може не тільки допомогти у попередженні захворювання, але й покращити загальний стан здоров'я.

## ДЕ ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ?

Держава постійно вдосконалює механізми виявлення цукрового діабету I чи II типу та підтримки людей, які вже живуть із цією хворобою.

Станом на зараз за програмою «Доступні ліки» українці можуть отримати 72 препарати інсуліну. У 2023 році було виписано 1 111 575 рецептів на інсуліни, з них погашено – 1 057 848. Загалом, з початку 2023 року Національна служба здоров'я України виплатила понад 1,5 мільярда гривень аптекам за інсуліни, відпущені за програмою реімбурсації.

Крім того, з жовтня 2023 року пацієнти з цукровим діабетом I типу почали отримувати тест-смужки для глюкометрів за програмою реімбурсації. Їх можна отримати безоплатно або з невеликою доплатою. Це залежить від того, який бренд обере пацієнт відповідно до свого глюкометра. На сьогодні на них було виписано вже більше як 3300 рецептів. Перелік реімбурсації включає 23 найменування брендів тест-смужок.

Нагадуємо, що для пацієнтів із діагнозом «цукровий діабет» доступна низка безоплатних послуг у межах Програми медичних гарантій, а саме:

- загальний аналіз крові з лейкоцитарною формулою;
- перевірка рівня глюкози в крові;
- перевірка загального рівня холестерину;
- рецепти за програмою «Доступні ліки» для лікування цукрового діабету II типу та препарати інсуліну для лікування діабету I типу, тест-смужки для глюкометра.

## ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ:

Визначити індивідуальний ризик цукрового діабету II типу можна за допомогою онлайн-тесту Центру громадського здоров'я за посиланням <https://diabetes.phc.org.ua/>

Кожен українець, який уклав декларацію із сімейним лікарем, має право пройти безоплатну діагностику на цукровий діабет. Намагайтеся дотримуватися здорового способу життя, щоб запобігти хворобам, та проходите профілактичні обстеження у свого сімейного лікаря принаймні раз на рік, щоб вчасно виявити та успішно тримати під контролем такі хвороби, як цукровий діабет.

Докладно про типи, симптоми та можливі ускладнення діабету: <https://bit.ly/2Dksf83>

Як здоровий спосіб життя зменшує ризики появи діабету: <https://bit.ly/2JZLSDr>

Як отримати інсулін пацієнтам, що потребують інсулінотерапії: <https://bit.ly/2BsQYT3>

Докладно про новий принцип забезпечення лікуванням українців, які хворіють на інсулінозалежний діабет: <https://goo.gl/3uXn8G>

### Вчасно звертайтеся до лікаря

Не потрібно боятися. Пам'ятайте, ви можете керувати своїм станом здоров'я!

Здоровий спосіб життя, фізичні вправи, правильне харчування дозволить вам жити повноцінно.