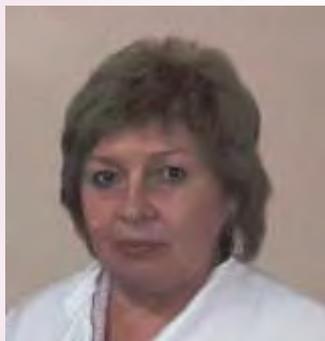


Государственная образовательная организация высшего профессионального образования «Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького»

Факторы риска развития сахарного диабета



доцент кафедры терапии ФИПО им. проф. А.И. Дядыка
доц., к.мед.н. Яровая Н.Ф.



доцент кафедры терапии ФИПО им. проф. А.И. Дядыка
доц., к.мед.н. Цыба И.Н.
доцент кафедры терапии ФИПО им. проф. А.И. Дядыка
доц., к.мед.н. Хоменко М.В.

«Сахарный диабет в практике врача-интерниста»

Донецк, 13 мая 2022 г

Факторы риска развития сахарного диабета

- * Сахарный диабет - проблема мирового масштаба, важность которой с каждым годом приобретает все более угрожающие размеры, несмотря на то, что этому вопросу уделяется все более пристальное внимание.
- * Число заболевших стремительно увеличивается. Так, с 1980 года общее число больных сахарным диабетом в мире увеличилось в 5 раз, по данным от 2018 года этим заболеванием страдает 422 миллиона человек, что составляет почти 10 процентов от всех жителей Земли.
- * При сохранении текущего положения дел предполагается, что к 2030 году число заболевших удвоится и составит уже 20 % от всего населения земли.

Факторы риска развития сахарного диабета

- * 14 ноября отмечается всемирный день борьбы против диабета.
- * Большинство из этих случаев – диабет 2 типа, который в значительной степени можно предотвратить с помощью регулярной физической активности, здорового и сбалансированного питания и ведения здорового образа жизни.

Факторы риска развития сахарного диабета

- * Рост распространенности сахарного диабета 2 типа обусловлен несколькими причинами, связанными с постоянно действующими факторами риска.
- * Если в целом распространенность сахарного диабета 2 типа составляет 5-6%, то у лиц старше 65 лет она возрастает до 15-20%.

Факторы риска развития сахарного диабета

- * В России на одного больного с диабетом приходится один человек, у которого есть диабет 2 типа, но который об этом не знает,- это не диагностированный диабет.
- * У нас как и во всем мире, население стареет и, соответственно, количество больных диабетом 2 типа по мере старения населения возрастает.

Факторы риска развития сахарного диабета

Прописанный в генах диабет может и не проявиться, если его не запустит один из следующих факторов: нервный стресс, сидячий образ жизни, неправильное питание, отсутствие возможности дышать свежим воздухом и проводить время на природе, курение. Все эти «городские» неприятности только усиливают риск. Добавьте к этому увеличение продолжительности жизни (самая большая заболеваемость диабетом зафиксирована у людей старше 65 лет), и мы получаем огромные статистические показатели по количеству пациентов-диабетиков.

Факторы риска развития сахарного диабета

- * Наверное, не только общество, но и семья должна обязательно участвовать в этом, так как роль семейных традиций, традиций воспитания детей очень велика.

Наследственность

- * Есть наблюдения, что диабет первого типа наследуется с вероятностью 3–7% по линии матери и с вероятностью 10% по линии отца. Если же болеют оба родителя, риск заболевания возрастает в несколько раз и составляет до 70%.
- * Диабет второго типа наследуется с вероятностью 80% как по материнской, так и по отцовской линии, а если инсулинонезависимым сахарным диабетом болеют оба родителя, вероятность его проявления у детей приближается к 100%, но, как правило, в зрелом возрасте. Что ж, в данном случае у врачей разнится только количество процентов, в остальном они солидарны: наследственность – главный фактор возникновения диабета.

Наследственность

- * Однако даже при наличии генетической предрасположенности здоровый образ жизни позволяет отсрочить начало заболевания, а в некоторых случаях даже предотвратить его развитие.

Нерациональное питание

- * Это особенности питания, когда люди предпочитают готовить не сами, а покупать полуфабрикаты и фастфуд, употребляют много рафинированных продуктов, содержащих большое количество углеводов и жиров.
- * Такое несбалансированное питание в результате приводит к постепенному повышению массы тела, развитию ожирения.

Нерациональное питание

- * Употребление большого количества сладких напитков (соки, энергетические напитки, холодный чай, кофейные напитки) способствует ожирению и повышает риск развития сахарного диабета.
- * Эксперты считают, что сладкие напитки снижают восприимчивость клеток к инсулину, что приводит к повышению уровня сахара в крови.
- * Вместо сладких напитков следует пить воду.

Нерациональное питание

Употребление недостаточного количества овощей и фруктов ведет к развитию различных заболеваний, в т.ч. сахарного диабета.

- * Согласно данным некоторых исследований, ежедневное употребление не менее одной порции (180 г) овощей с зелеными листьями, например шпината и капусты, снижает риск развития сахарного диабета на 14%.

Ожирение

- * Ожирение (при наличии ожирения I степени риск развития сахарного диабета увеличивается в 2 раза, при II степени – в 5 раз, при III степени – более чем в 10 раз).
- * С точки зрения развития диабета особенно опасно, если индекс массы тела больше 30 кг/м^2 и ожирение носит абдоминальный характер, то есть форма тела принимает форму яблока. Важное значение имеет величина окружности талии. Риск сахарного диабета повышается при окружности талии у мужчин больше 102 см, у женщин больше 88 см. Оказывается, осиная талия – это не только дань моде, но и верный способ обезопасить себя от диабета. Этот фактор, к счастью, может быть нейтрализован, если человек, сознавая всю меру опасности, будет бороться с избыточным весом (и победит в этой борьбе).

Малоподвижный образ жизни

- Малоподвижный образ жизни также относится к факторам риска. Людям в городах часто не хватает физической активности.
- * Согласно данным последних исследований, сидячий образ жизни на работе или дома увеличивает риск развития сахарного диабета 2 типа. Одним из основных способов профилактики этого заболевания является регулярная физическая активность.

Малоподвижный образ жизни

- * По данным Российских и зарубежных диабетических ассоциаций, для профилактики развития диабета нужно совсем немного - всего лишь 150 минут активных физических нагрузок в неделю. О спокойной ходьбе, конечно же, речь не идет, но вид активности значения не имеет. Главное, чтобы занятия доставляли вам удовольствие (это позволит не забросить его в ближайшее время) и были регулярными.

Хронический стресс

- * Еще один фактор, распространенный в больших городах – это хронический стресс. Человек часто пытается «заесть» стресс сладкой вкусной пищей. С данной ситуацией бороться очень сложно, но все равно это надо делать, например, путем внедрения в нашу жизнь специальных программ оздоровления.

Хронический стресс

- * Хронический стресс приводит к выработке избыточного количества гормонов стресса, например, кортизола. В результате клетки организма становятся устойчивыми к инсулину, и уровень глюкозы в крови повышается.
- * Стресс также является причиной появления других факторов риска развития сахарного диабета, таких как депрессия, плохое питание и плохой сон.
- * Справиться со стрессом помогут йога, медитация и даже просмотр комедии.

Повышенный уровень глюкозы

Для того чтобы оценить риск развития сахарного диабета и предиабета, необходимо регулярно контролировать уровень глюкозы в крови с помощью простого анализа крови или определения уровня HbA1c – гликозилированного гемоглобина.

- * Предиабет – это состояние, при котором уровень глюкозы повышен, но не так сильно, как при сахарном диабете.
- * У человека с предиабетом еще есть шанс принять меры, чтобы не допустить развития сахарного диабета.

Недостаточное количество сна

- * Недосыпание истощает наш организм и приводит к выработке избыточного количества гормонов стресса. В результате клетки организма становятся устойчивыми к инсулину, и человек набирает вес.
- * Люди, которые мало спят, все время хотят есть. Это связано с тем, что в условиях постоянного недосыпания уровень гормона грелина повышается, этот гормон стимулирует аппетит. Поэтому ночной сон должен составлять не менее 7-8 часов.

Повышение артериального давления

- * Артериальное давление считается повышенным, если его значение превышает 140/90 мм рт.ст. Если давление повышено, то сердцу труднее выполнять работу по перекачиванию крови.
- * Повышение давления не приводит к развитию сахарного диабета, но часто сочетается с ним.
- * Для профилактики повышения давления используются те же методы, что и для профилактики сахарного диабета, в частности физические упражнения и правильное питание.

Заболевания поджелудочной железы

- * Панкреатит, рак поджелудочной железы, заболевания других желез внутренней секреции – все, что провоцирует дисфункцию поджелудочной, способствует развитию диабета. Кстати, часто повреждениям поджелудочной может способствовать перенесенная физическая травма.

Депрессия

- * Помимо того, что депрессия сопровождается подавленным состоянием, раздражительностью и потерей интереса к жизни, она увеличивает риск развития сахарного диабета на 60%.
- * Люди, которые испытывают депрессию, как правило, не занимаются спортом и плохо питаются.
- * Кроме того, при депрессии происходят гормональные изменения, повышающие риск развития ожирения.

Возраст

Сахарный диабет 2 типа чаще развивается у женщин старше 45 лет.

- * В этом возрасте замедляется скорость обменных процессов, уменьшается мышечная масса и увеличивается вес.
- * Вот почему после 45 лет так важно вести здоровый образ жизни и каждые 3 года проходить обследование на сахарный диабет.

Расовая принадлежность

- * У представителей определенных рас и этнических групп риск развития сахарного диабета выше, чем в общей популяции. Например, у афроамериканцев и американцев азиатского происхождения риск развития заболевания на 77% выше, чем у представителей европеоидной расы.
- * Раса и этническая группа относятся к так называемым немодифицируемым факторам риска, т.е. факторам, на которые повлиять невозможно.
- * Однако существуют и модифицируемые факторы, такие как вес, питание, стресс, сон, на которые может повлиять сам человек и изменить свой образ жизни к лучшему.