

Е.Д. Трухан, А.В. Ясинская
**ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ ВТОРОГО ТИПА В
РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ**

Научный руководитель: ст.преп. И.И. Халямина
*Кафедра общественного здоровья и здравоохранения,
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Резюме. Существует актуальная медико-социальная проблема XXI века – заболеваемость сахарным диабетом 2 типа. Значительное внимание уделяется пациентам с сахарным диабетом, однако уровень осведомленности здорового населения по поводу данного заболевания остается малоизученным. Мы попытались оценить информированность людей по вопросам сахарного диабета. Было выявлено, что контрольная группа здоровых лиц информирована по основным факторам риска развития сахарного диабета, методам диагностики СД и др. пунктам, а также насторожена по риску заболеть сахарным диабетом.

Ключевые слова: сахарный диабет, риск, информированность.

Resume. The incidence of diabetes mellitus of the second type is an urgent medical and social problem of the 21st century. Patients with diabetes are given considerable attention, but the level of awareness of healthy people about this disease remains poorly understood. We tried to estimate the level of people's awareness of diabetes. It was found out that the control group of healthy persons is informed on the main risk factors for diabetes, diagnostic methods for diabetes and other items, and also is at risk of getting diabetes.

Keywords: diabetes mellitus, risk, awareness

Актуальность. Сахарный диабет – крупнейшая неинфекционная эпидемия XXI века. Заболевание представляет мировую проблему, которая с каждым годом растет. Уже сейчас сахарным диабетом в мире болеют 426 млн. человек. К 2040 году прогнозируется рост до 642 млн. человек. В Беларуси число пациентов с сахарным диабетом II типа составляет 287 тысяч человек, а с диабетом I типа – свыше 17 тысяч. Многие даже не подозревают, что у них есть эта патология, поэтому обращаются за помощью довольно поздно. Сахарный диабет – хроническое прогрессирующее заболевание. Оно развивается вследствие того, что поджелудочная железа в силу разных причин вырабатывает недостаточное количество гормона инсулина, который необходим для транспорта глюкозы в организме. Данную патологию можно предотвратить, если знать факторы риска её развития и бороться с ними.

Цель: оценить уровень информированности населения по вопросам сахарного диабета.

Для достижения поставленной цели были разработаны следующие задачи:

1. Определить уровень информированности респондентов по факторам риска и клиническим проявлениям развития сахарного диабета II типа.
2. Охарактеризовать образ жизни студентов, участвующих в анкетировании.
3. Выявить группу среди опрошенных, которые имеют риск заболеть сахарным диабетом в ближайшие 10 лет.

Материал и методы. Материалом для исследования послужила анкета «Оценка информированности населения по вопросам сахарного диабета», в которой были предложены вопросы на знание респондентами предикторов развития

сахарного диабета II типа и основных признаков заболевания. Анкета включала 8 вопросов шкалы оценки риска развития диабета, разработанной Финской Ассоциацией Диабета «FINDRISK», с помощью которой каждый мог оценить свой риск заболеть сахарным диабетом в ближайшие 10 лет.

В исследовании приняли участие 150 студентов медицинского университета II курса обучения. Средний возраст составил $18,9 \pm 0,08$ лет. Среди них 69% девушек (104 человека) и 31% парней (46 человек).

В исследовании использовались исторический метод, социологический (анкетирование) опрос и метод статистического анализа.

Результаты и их обсуждение.

Для профилактики или отсрочивания сахарного диабета II типа наиболее эффективными являются меры, направленные на информирование населения по факторам риска развития заболевания и важности поддержания здорового образа жизни.

При сахарном диабете факторы риска подразделяют на абсолютные и относительные. Абсолютные, это факторы, связанные с наследственностью. Относительными факторами развития сахарного диабета могут выступать ожирение, нарушение обмена веществ, и ряд сопутствующих заболеваний и состояний.

В вопросе о факторах риска большинство респондентов правильно указали на более весомые: избыточная масса тела (92,0%), наличие родственников, страдающих сахарным диабетом (86,7%), малоподвижный образ жизни (73,3%). Другие варианты (повышенное АД (24,6%), курение (21,3%)) встречались реже. Все перечисленные факторы могут спровоцировать данное заболевание.

Более половины респондентов считают, что сахарный диабет проявляется ощущением сухости во рту, жажды (82,0%), частым мочеиспусканием (чаще 5 раз в день) – 76,0%, выраженной слабостью, сонливостью (49,3%). Среди ответов указывали на постоянное чувство голода (38,7%), снижение веса за последнее время (24,0%), ухудшение зрения (18,0%). Любое из перечисленных проявлений должно насторожить пациента и мотивировать на необходимость проведения медицинского обследования.

Многие заболевания легче предотвратить, чем лечить – это общеизвестная истина. Какие же элементы образа жизни студентов могут выступать в роли фактора риска сахарного диабета II типа?

Стресс может быть пусковым фактором для развития сахарного диабета. На вопрос: «Как часто вы испытываете стресс?», 42,0% респондентов отвечали ежедневно, 35,4% – еженедельно, 16,6% – каждый месяц, 6,0% – не испытывали стресс. При этом 41,3% анкетированных уверенно считали себя стрессоустойчивыми людьми, 58,7% – нет. Задача социально-психологической группы университета научить студентов противостоять стрессовым ситуациям не только в период обучения в учреждении образования, но и в более сложной практической деятельности врача-специалиста.

Важно, чтобы питание было полноценным, рациональным и регулярным. 68,7% исследуемой группы питались 3 раза в день. За калорийностью употребляемой пищи следили 54,7% анкетированных. Только 41,3% респондентов включали в свой рацион овощи каждый день. 70% молодых людей честно признались, что они являются

сладкоежками. Будучи молодыми, погрешности и послабления в режиме питания компенсируются адаптационными возможностями организма. Но уже сейчас в группе опрошенных у 11,3% респондентов индекс массы тела превышал допустимые значения. Выражаем надежду, что по мере роста информированности студентов, в дальнейшем они будут придерживаться рекомендаций специалистов по питанию: употребляйте продукты с большим содержанием пищевых волокон, которые нормализуют работу кишечника и понижают уровень холестерина (фрукты и овощи, бобовые, молочные продукты, орехи и другие), откажитесь от чрезмерного употребления мучных изделий, сладостей, макарон и выпечки, хлеб покупайте только приготовленный из цельных злаков...

Регулярная физическая нагрузка по 30 минут каждый день или суммарно 3 часа в течение недели способствует снижению глюкозы в крови. Только 54,7% участников исследования ответили, что выполняют рекомендации по физической активности.

Лозунга «Здоровый студент сегодня – здоровый врач завтра» придерживались лишь 35,0% анкетированных, которые с уверенностью заявили, что всегда следят за своим здоровьем, 60,0% – не всегда, для 5,0% опрошенных здоровье не являлось основной ценностью.

Треть респондентов (34,0%) осведомлены о том, что у их родственников встречалось такое заболевание, как сахарный диабет.

Важным диагностическим критерием сахарного диабета является повышение уровня глюкозы в крови.

В профилактических целях рекомендуется сдавать кровь на сахар раз в три года. Для тех, кто входит в группу риска (возраст старше 45 лет, сидячий образ жизни, избыточная масса тела, наследственность) — раз в год. Кроме того, нужно немедленно проверить кровь на сахар при обнаружении у себя одного или нескольких характерных симптомов.

Целесообразность проверки крови на сахар несколько раз в год выдвигали 50,7% анкетированных, а 36% ответили, что достаточно и одного раза в год.

Почти все опрошенные (96%) знали, что нормой сахара в крови является 3,3-5,5 ммоль/л. При проведении профилактического медицинского осмотра у 91,3% респондентов не выявлялось повышение значения уровня глюкозы.

Последним вопросом в нашей анкете был «Из каких источников вы получаете информацию о таком заболевании, как сахарный диабет?». Большинство выбрали варианты «в Интернете», «от медработников», «из СМИ». Среди других вариантов ответа встречались «в университете», «от преподавателей».

По результатам ответов на вопросы мы выяснили реальный риск участников заболеть сахарным диабетом и риск, предполагаемый самими опрошенными. Существующая анкета «FINDRISK» позволяет оценить свой риск заболеть сахарным диабетом в ближайшие 10 лет и принять соответствующие меры, если есть риск. В ней 8 вопросов, которые были включены в составленную нами анкету.

Оказалось, что на данный момент риск имеется у 17% респондентов, но он низкий, поэтому при принятии соответствующих мер по питанию, занятиям спортом, можно снизить и контролировать этот риск. По собственному мнению опрошенных 35,0% считали, что у них есть риск заболеть. Эта настороженность объясняется тем,

что сахарный диабет установлен среди родственников 34,0% респондентов (рисунок 1).

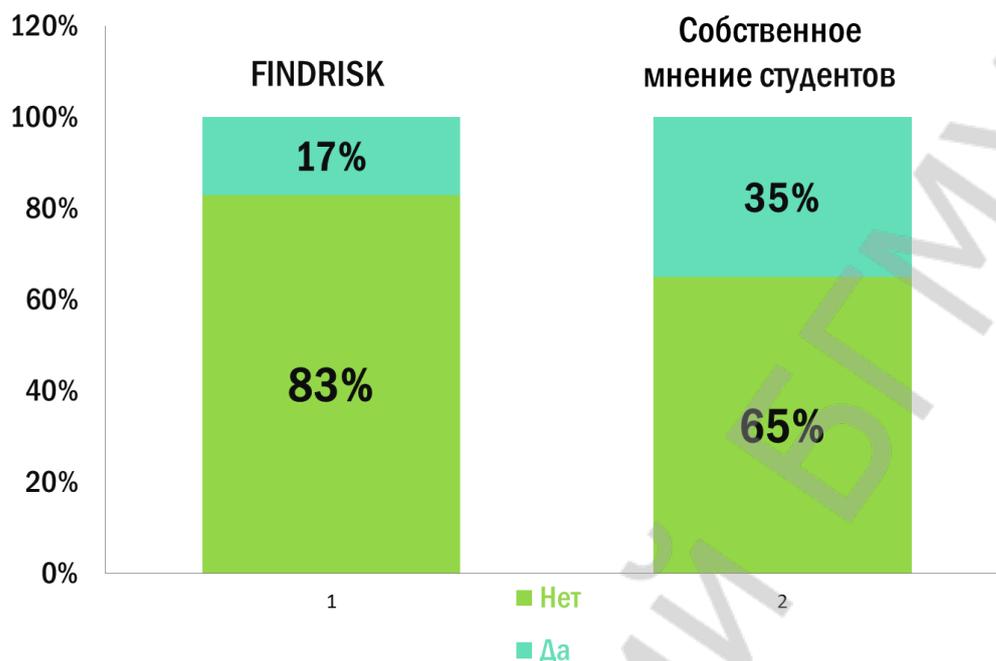


Рисунок 1 – Риск респондентов заболеть сахарным диабетом.

Выводы:

1. Студенты информированы по основным факторам риска развития сахарного диабета II типа (наследственность, малоподвижный образ жизни, избыточная масса тела) и клиническим его проявлениям (ощущение сухости во рту, жажда; чаще 5 раз в день мочеиспускания; выраженная слабость, сонливость и др.)
2. Образ жизни студентов, участвующих в анкетировании, требует коррекции.
3. Среди опрошенных низкий риск заболеть сахарным диабетом в ближайшие 10 лет имеется у 17% респондентов, и только правильный режим питания, занятия спортом, могут уменьшить и контролировать этот риск.

E.D. Trukhan, A.V. Jasinskaja

THE INCIDENCE OF DIABETES MELLITUS OF THE SECOND TYPE IN THE REPUBLIC OF BELARUS

Tutors: I.I. Khalyamina

*Department of Public Health and Health Care,
Belarusian State Medical University, Minsk*

Литература

1. Аметов А. С. Сахарный диабет 2-го типа: проблемы и решения / А. С. Аметов.— 2-е изд., перераб. и доп.— М. : ГЭОТАР-Медиа, 2014.— 1031 с.
2. Рекомендации по диабету, преддиабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. EASD/ESC // Рос. кардиол. журн.— 2014.— № 3.— С. 7—62.

3. Тарасенко Н.А. Сахарный диабет: действительность, прогнозы, профилактика [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://www.science-education.ru/pdf/2017/6/27144.pdf> (дата обращения: 07.05.2018).

Репозиторий БГМУ