



**Всемирная организация
здравоохранения**

Диабет

10 ноября 2021 г.

Основные факты

- За период с 1980 по 2014 г. количество людей, страдающих диабетом, выросло со 108 миллионов до 422 миллионов. В странах с низким и средним уровнем дохода распространенность диабета растет быстрее, чем в странах с высоким уровнем дохода.
- Диабет является одной из ведущих причин слепоты, почечной недостаточности, сердечных приступов, инсульта и ампутации нижних конечностей.
- С 2000 по 2016 г. преждевременная смертность от диабета увеличилась на 5%.
- В 2019 г. диабет стал девятой ведущей причиной смерти в мире и, согласно оценкам, непосредственной причиной 1,5 миллиона случаев смерти.
- Здоровое питание, регулярная физическая активность, поддержание здоровой массы тела и воздержание от употребления табака могут предупредить или отсрочить возникновение диабета 2-го типа.
- Диабет поддается лечению, а диета, физическая активность, медикаментозное лечение и регулярный контроль и лечение осложнений помогают предупредить или задержать наступление его последствий.

Общая информация

Диабет — хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Инсулин — это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Распространенным следствием неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания

сахара в крови, со временем приводящая к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

В 2014 г. заболеваемость диабетом среди взрослого населения в возрасте 18 лет и старше составляла 8,5%. В 2019 г. диабет стал непосредственной причиной 1,5 миллиона случаев смерти, и 48% всех связанных с диабетом случаев смерти произошли в возрасте до 70 лет.

С 2000 по 2016 г. преждевременная (т. е. в возрасте до 70 лет) смертность от диабета увеличилась на 5%. В странах с высоким уровнем дохода показатель преждевременной смертности от диабета снижался с 2000 по 2010 г., но затем вновь увеличился в 2010–2016 гг. В странах с уровнем дохода ниже среднего прирост преждевременной смертности от диабета имел место в оба этих периода.

По сравнению с этим, за период с 2000 по 2016 г. вероятность наступления смерти в возрасте от 30 до 70 лет по причине неинфекционных заболеваний, принадлежащих к одной из четырех основных групп (сердечно-сосудистые, онкологические, хронические заболевания органов дыхания или диабет), снизилась во всем мире на 18%.

Диабет 2-го типа

Диабет 2-го типа (ранее — инсулиннезависимый или диабет взрослых) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Диабетом 2-го типа страдает более 95% диабетиков. Данный тип диабета возникает, главным образом, на фоне избыточной массы тела и недостаточной физической активности.

Его симптомы могут быть сходными с симптомами диабета 1-го типа, но часто менее выражены. В результате болезнь нередко диагностируется по прошествии нескольких лет после ее возникновения, уже после появления осложнений.

До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых, однако в настоящее время он все чаще поражает и детей.

Диабет 1-го типа

При диабете 1-го типа (ранее — инсулинозависимый, юношеский или детский), для которого характерна недостаточная выработка инсулина, пациенту требуется ежедневное введение инсулина. В 2017 г. в мире было зарегистрировано 9 миллионов больных диабетом 1-го типа, причем большинство из них проживали в странах с высоким уровнем дохода. В настоящее время причина этого типа диабета неизвестна, а меры профилактики не разработаны.

Симптомы включают чрезмерное мочеотделение (полиурия), жажду (полидипсия), постоянное чувство голода, потерю веса, нарушения зрения и усталость. Эти симптомы могут появиться внезапно.

Гестационный диабет

Гестационный диабет проявляется гипергликемией с показателями глюкозы крови, которые превышают нормальные, однако не достигают диагностически значимых для постановки диагноза диабета. Гестационный диабет имеет место во время беременности.

Женщинам с такой формой диабета угрожает повышенный риск осложнений во время беременности и родов. Они и, возможно, их дети подвергаются повышенному риску дальнейшего развития диабета 2-го типа.

Чаще всего гестационный диабет диагностируется не по жалобам пациентки, а при проведении пренатального скрининга.

Снижение толерантности к глюкозе и нарушение гликемии натощак

Пониженная толерантность к глюкозе (ПТГ) и нарушение гликемии натощак (НГН) являются промежуточными состояниями между нормой и диабетом. Люди с ПТГ и НГН подвергаются высокому риску развития диабета 2-го типа, однако этого может и не произойти.

Последствия диабета для здоровья

Со временем диабет может приводить к поражению сердца, кровеносных сосудов, глаз, почек и нервов.

- У взрослых людей с диабетом в 2–3 раза выше риск развития инфаркта и инсульта (1).
- В сочетании со снижением кровотока невропатия (повреждение нервов) нижних конечностей повышает вероятность появления на стопах язв, инфицирования и, в конечном счете, необходимости ампутации.
- Диабетическая ретинопатия, являющаяся одной из важных причин слепоты, развивается в результате длительного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. С диабетом связан почти один миллион случаев слепоты во всем мире (2).
- Диабет относится к числу основных причин почечной недостаточности (3).

Профилактика

Известно, что простые меры по поддержанию здорового образа жизни способствуют профилактике диабета 2-го типа либо позволяют

отсрочить его возникновение. Для повышения шансов на предупреждение диабета 2-го типа и связанных с ним осложнений, необходимо:

- добиться здоровой массы тела и поддерживать ее;
- поддерживать физическую активность — по меньшей мере 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней; для контроля веса необходима дополнительная активность;
- придерживаться здорового питания и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров; и
- не употреблять табак — курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Диагностика и лечение

На ранних этапах диагностика может проводиться при помощи относительно недорогого тестирования на определение уровня глюкозы крови.

Лечение диабета заключается в поддержании диеты и физической активности наряду со снижением уровня содержания глюкозы в крови, а также других показателей, повышающих риск повреждения кровеносных сосудов. Для предотвращения осложнений также важно прекратить употребление табака.

В странах с низким и средним уровнем дохода могут быть реализованы следующие экономически эффективные и практически осуществимые мероприятия:

- контроль за содержанием глюкозы в крови, особенно у людей с диабетом 1-го типа. Таким пациентам необходим инсулин; лечение диабета 2-го типа проводится пероральными препаратами, но может также требовать инсулинотерапии;
- контроль кровяного давления; и
- уход за ногами (соблюдение пациентом гигиены ног; ношение подходящей обуви; обращение за профессиональной помощью при лечении язв; а также регулярное обследование стоп специалистами).

Другие экономически эффективные мероприятия включают:

- скрининг и лечение ретинопатии (вызывающей слепоту);
- контроль за содержанием липидов в крови (для регулирования уровня холестерина);

- скрининг с целью выявления ранних признаков болезней почек, связанных с диабетом.

Деятельность ВОЗ

ВОЗ стремится стимулировать и поддерживать принятие эффективных мер по эпиднадзору, предупреждению и борьбе с диабетом и его осложнениями, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода. С этой целью ВОЗ:

- предоставляет научные рекомендации по профилактике основных неинфекционных заболеваний, включая диабет;

- разрабатывает нормы и стандарты диагностики и лечения диабета;

- повышает осведомленность о глобальной эпидемии диабета, отмечая Всемирный день борьбы против диабета (14 ноября); и

- осуществляет эпиднадзор за диабетом и его факторами риска.

В [Глобальном докладе ВОЗ по диабету](#) представлен обзор данных о бремени диабета, возможных мерах его профилактики и контроля, а также рекомендаций для правительств, частных лиц, гражданского общества и частного сектора.

В документе ВОЗ [«Материалы по диагностике и лечению диабета 2-го типа»](#) обобщенно представлены рекомендации в отношении диагностики, классификации и лечения диабета 2-го типа. Этот документ предназначен для директивных органов, которые осуществляют планирование системы оказания помощи для людей с диабетом, национальных руководителей программ, отвечающих за подготовку, планирование и мониторинг оказания услуг, а также руководителей учреждений и работников первичного звена здравоохранения, в обязанности которых входит оказание клинической помощи, а также мониторинг процедур и результатов лечения диабета.

В апреле 2021 г. ВОЗ учредила Глобальный пакт по борьбе с диабетом — глобальную инициативу, направленную на обеспечение устойчивых улучшений в области лечения и профилактики диабета, в которой особое внимание уделяется оказанию поддержки странам с низким и средним уровнем дохода. Глобальный пакт призван объединить правительства стран, учреждения ООН, неправительственные организации, субъекты частного сектора, научные учреждения, благотворительные фонды, больных диабетом и международных доноров для осуществления общего концептуального видения: снижения

риска развития диабета и обеспечения всех лиц, у которых был диагностирован диабет, равноправным доступом к всеобъемлющему, приемлемому по стоимости и качественному лечению и уходу.

В мае 2021 г. Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию по усилению мер профилактики диабета и борьбы с ним. В ней содержится призыв к принятию необходимых мер, в том числе в области расширения доступа к инсулину; повышения уровня согласованности и гармонизации требований регулирующих органов в отношении инсулина, а также других лекарственных средств и медицинской продукции, используемых для лечения диабета; и проведения оценки осуществимости и целесообразности создания сетевого инструмента для обмена информацией, касающейся прозрачности рынков антидиабетических препаратов и медицинской продукции.

Источники

(1) [Diabetes mellitus, fasting blood glucose concentration, and risk of vascular disease: a collaborative meta-analysis of 102 prospective studies. Emerging Risk Factors Collaboration.](#)

Sarwar N, Gao P, Seshasai SR, Gobin R, Kaptoge S, Di Angelantonio et al. Lancet. 2010; 26;375:2215-2222.

(2) [Causes of vision loss worldwide, 1990-2010: a systematic analysis.](#) Bourne RR, Stevens GA, White RA, Smith JL, Flaxman SR, Price H et al. Lancet Global Health 2013;1:e339-e349

(3) [2014 USRDS annual data report: Epidemiology of kidney disease in the United States.](#) United States Renal Data System. National Institutes of Health, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, Bethesda, MD, 2014:188–210.