

#ЗдоровішіРазом

Що треба знати про діабет: типи, симптоми, ускладнення

Діабет – це хронічне захворювання, при якому підшлункова залоза не виробляє достатньої кількості інсуліну (гормону, який регулює рівень цукру (глюкози) у крові) або ж організм не може ефективно використовувати вироблений інсулін.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, майже 422 мільйони людей у всьому світі хворіють на цукровий діабет, а 1,5 мільйона смертей щороку безпосередньо пов'язані з цим захворюванням.

Кількість випадків і поширеність діабету зростають протягом останніх кількох десятиліть.

Є три основні типи діабету:

- **Діабет 1 типу, інсулінозалежний.** Виникає, коли організм не виробляє достатньо інсуліну, щоби поглинати цукор (глюкозу) зі спожитої їжі, і не може перетворити його на енергію. Є хронічним станом.
- **Діабет 2 типу.** Виникає, коли організм не виробляє або не використовує інсулін повною мірою. Це найпоширеніший тип діабету.
- **Гестаційний діабет.** Його діагностують у період вагітності. Хоча він може спостерігатися і протягом певного часу після народження дитини.

Причини виникнення діабету 1 типу вивчені недостатньо, тому запобігти захворюванню майже неможливо. Водночас, достеменно відомо, що більшість випадків діабету 2 типу пов'язані з надлишком ваги та браком фізичної активності. Йому можна запобігти у 80% випадків.

Якими є ознаки захворювання?

Серед симптомів діабету:

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

Діабет із часом призводить до серйозних пошкоджень серця, кровоносних судин, очей, нирок і нервів. Дорослі 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 судини в поєднанні з ураженням нервових закінчень значно підвищує ризик виникнення виразок на ногах, їхнього інфікування та пізніше – ампутації.

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

Діабет є основною причиною ниркової недостатності.

Більше про діабет можна дізнатися на сайті [Мисливці за діабетом](#). «Мисливці за діабетом» – це інформаційна кампанія Центру громадського здоров'я України та україно-швейцарського проєкту «Діємо для здоров'я», спрямована на скорочення поширеності факторів ризику неінфекційних захворювань в Україні. Кампанія реалізовується за підтримки Швейцарії, що надається через Швейцарську агенцію розвитку та співробітництва.

#ЗдоровішіРазом

Профілактика діабету

Попередити розвиток діабету 1 типу неможливо, адже причини його появи досі не вивчені до кінця. Профілактика ж діабету 2 типу полягає у простих заходах із підтримання здорового способу життя.

Окрім генетичних чинників, ризик появи діабету підвищують чинники, пов'язані зі способом життя - малорухливість, незбалансоване харчування та надмірна вага. Водночас здоровий спосіб життя може допомогти попередити розвиток діабету і навіть сповільнити прогресування хвороби.

Щоб вберегтися від діабету 2 типу, необхідно:

- досягнути нормальної ваги тіла та підтримувати її;
- бути фізично активним – приділяти не менше 150 хвилин на тиждень регулярній фізичній активності;
- дотримуватися здорового харчування та зменшувати кількість цукру та насичених жирів в раціоні;
- утримуватися від тютюнопаління.

Як змінити харчування, щоби знизити ризик розвитку діабету?

Щоби зменшити ризик появи діабету, варто мінімізувати споживання або взагалі відмовитися від доданого цукру та попередньо оброблених продуктів харчування, включно з обробленими зерновими продуктами (борошно, білий рис). Краще – замініть їх на цільнозернові.

Намагайтеся збільшити споживання клітковини – овочів та фруктів. Фрукти та овочі, які не містять крохмалю, повинні становити щонайменше половину щоденного раціону.

Бобові культури (сочевиця, боби, нут, горох) також містять багато клітковини та корисного для здоров'я рослинного білка. Люди, які їдять багато продуктів з високим вмістом клітковини, як правило, споживають менше калорій, не набирають надмірної ваги, а отже мають менший ризик розвитку діабету.

Змінити харчові звички вам може допомогти сімейний лікар. Він може проаналізувати ваші звички, допомогти порадами та підтримувати в ризикованих ситуаціях.

#ЗдоровішіРазом

Безоплатні ліки для людей із діабетом

Своєчасне діагностування та контроль діабету дозволяють попередити розвиток тяжких ускладнень. Люди з діабетом повинні дотримуватися здорового харчування, підтримувати вагу в нормі та бути фізично активними. Крім того, їм необхідно приймати ліки, навіть якщо вони почуваються добре.

Люди з груп ризику або з виявленим цукровим діабетом можуть отримати безоплатну допомогу за програмою медичних гарантій. Лікар первинної ланки, зважаючи на стан здоров'я пацієнта, фактори ризику та можливу спадковість, може виписати пацієнту електронне направлення на проведення досліджень або на консультацію до лікарів-спеціалістів, наприклад, ендокринолога.

До пакету безоплатних послуг на рівні первинної меддопомоги, спрямованих на профілактику, діагностику та лікування діабету, включено:

- вимірювання рівня цукру в крові;
- регулярне вимірювання артеріального тиску;
- оцінку загального серцево-судинного ризику за шкалою SCORE;
- вимірювання індексу маси тіла;
- аналіз на загальний холестерин;
- консультація щодо здорового способу життя;
- направлення на інші аналізи та дослідження у вузьких спеціалістів;
- призначення ліків з програми «Доступні ліки» при діабеті 2 типу;
- виписування рецепту на інсулін за призначенням ендокринологом планом лікування.

3 жовтня 2021 року інсулін увійшли до програми реімбурсації ліків. Це значно збільшило доступ пацієнтів із цукровим діабетом до лікування.

До Реєстру ліків, які підлягають реімбурсації за Програмою медичних гарантій, включено **72 препарати інсулінів, 45 з них – повністю безоплатні**. Ці препарати відпускають майже **11 тисяч аптек по всій країні**. Отримати свої ліки пацієнти можуть у будь-якій з них, незалежно від того, у якому медзакладі і в якому регіоні їм виписали рецепт. Дізнатися адреси аптек, що відпускають інсулін, можна за номером контакт-центру Національної служби здоров'я України (НСЗУ): 16-77.

З початку 2022 року майже майже 200 тис. українців отримали інсулін. Вартість ліків відшкодовує НСЗУ. З початку 2022 р за відпущені інсуліни НСЗУ **виплатила понад 1 мільярд 290 мільйонів грн**.

Відпуск інсулінів максимально спрощений на час воєнного стану. Пацієнти із діабетом можуть отримати життєво необхідні препарати як за електронним, так і за паперовим рецептом. У разі перебоїв з електроенергією чи інтернетом, лікар зможе виписати паперовий рецепт, а аптека його погасити. Якщо пацієнту потрібно виписати рецепт за вже встановленим планом лікування, лікар може зробити це дистанційно.

Виписати рецепт може:

- ендокринолог – якщо мова про інсулін
- сімейний лікар, терапевт чи педіатр, з яким у пацієнта укладена декларація, на основі плану лікування, складеного ендокринологом.