7 апреля жители Земли отмечают Всемирный день здоровья.

Апрель - середина весны, время, когда пробуждается природа, хочется начать все сначала, делать добро и не повторять ошибки прошлого. Именно благодаря этой положительной весенней ноте была создана Всемирная организация здравоохранения или сокращенно ВОЗ. Несколько лет спустя к дню ее создания было решено учредить международный праздник - **Всемирный день здоровья**. Именно **всемирный**! Если в средние века для распространения инфекций по планете требовались годы, то теперь, на современном транспорте достаточно и нескольких часов. Сохранить человеческую жизнь на планете, можно только сообща!

Необходимость установления этой даты следует и из того факта, что в мире катастрофически не хватает медицинских работников. Особенно в странах Африки к югу от Сахары, где, по некоторым данным, на 700 миллионов жителей приходится лишь 700 тысяч медиков, то есть один работник (например, простая сиделка) на тысячу человек.

По сути, **Всемирный день здоровья** - это еще один праздник, посвященный привлечению внимания сильных и правящих мира сего к проблемам здравоохранения. К профессии работников здравоохранения, которые в большинстве государств за свой нелегкий и практически бесценный труд получают гроши. К тому, что на планете есть категории граждан, которые больны пока что не излечимыми болезнями, и которые нуждаются в материальной помощи и моральной поддержке. Среди них и дети, и старики, и молодежь.

Борьба с болезнями зависит не только от работы врачей. Ее успех зависит от понимания и желания людей создать для себя более здоровое будущее, предотвратить разрушение собственной среды обитания и изменить свое поведение.

Для того, чтобы решать сообща возникшие проблемы в области здравоохранения, делиться новыми знаниями и технологиями, помогать странам, в которых возникают эпидемии или другие проблемы со здоровьем людей и была в 1948 году создана **Всемирная Организация Здравоохранения** (ВОЗ). По мнению ВОЗ, мировая система охраны здоровья должна быть основана на принципах равенства и солидарности. Ее работа направлена на формирование и расширение отношений партнерства между международными организациями, донорами, профильными министерствами, неправительственными организациями, научно-исследовательскими центрами, частными инициативами, местными сообществами и гражданами.

Сейчас эта организация включает более 200 стран. Ее штаб-квартира находится в Женеве, самом красивом и самом спокойном городе Швейцарии.

За время существования ВОЗ человечеству удалось одержать победу над многими болезнями. Важными достижениями в этой борьбе стали: открытие пенициллина, инсулина и антибиотиков, изобретение новых вакцин, иммунизация 80% детей в мире, совершенствование мер санитарии и гигиены, а также полное искоренение оспы. Многие из этих успехов были бы невозможны без целенаправленного международного сотрудничества.

Всемирный день здоровья 7 апреля 2016 года: победите диабет!

По оценкам, в 2008 году диабетом в мире страдали 347 миллионов человек, и распространенность этой болезни растет, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода.

В 2012 году это заболевание стало непосредственной причиной около 1,5 миллиона случаев смерти, причем более 80% из них пришлись на страны с низким и средним уровнем дохода. По прогнозам ВОЗ, к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти.

Диабет является хроническим заболеванием, которое развивается, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина, или когда организм не может эффективно использовать производимый инсулин. Инсулин — это гормон, регулирующий уровень сахара в крови и дающий нам необходимую для жизни энергию. Если он не может попасть в клетки, где окисляется в качестве энергии, то содержание сахара возрастает в крови до опасных уровней.

Существует две основных формы диабета. При диабете типа 1 организм обычно не производит инсулин и нуждается, поэтому в инъекциях инсулина, чтобы выжить. При диабете типа 2, составляющего около 90% случаев заболевания, организм обычно производит собственный инсулин, но его недостаточно, или же он не может быть использован надлежащим образом. Больные диабетом типа 2 обычно имеют избыточный вес и ведут сидячий образ жизни: эти два фактора повышают потребности организма в инсулине.

Со временем высокое содержание сахара в крови может серьезно повредить каждую важную систему органов, вызывая инфаркт, инсульт, повреждение нервов, почечную недостаточность, слепоту, импотенцию и инфекции, которые могут повлечь ампутацию.

Основные идеи Всемирного дня здоровья

ВОЗ выносит в центр следующего Всемирного дня здоровья 7 апреля 2016 года тему диабета, поскольку:

1. Эпидемия диабета стремительно нарастает во многих странах, причем особенно резкий рост документирован в странах с низким и средним уровнем дохода.

2. Значительную долю случаев заболевания диабетом можно предотвратить. Доказано, что простые меры по изменению образа жизни эффективно предотвращают или отсрочивают начало диабета 2 типа. Поддержание нормального веса, регулярная физическая нагрузка и здоровый рацион могут снизить риск возникновения диабета.

3. Диабет поддается лечению. Его можно контролировать и воздействовать на него, чтобы избежать осложнений. Расширение доступа к диагностированию, обучение правильному поведению и доступное в ценовом отношении лечение являются важными элементами ответных мер.

4. Усилия по профилактике и лечению диабета будут иметь важное значение для достижения глобальной третьей цели в области устойчивого развития, предусматривающей сокращение к 2030 году на одну треть преждевременной смертности от неинфекционных заболеваний (НИЗ). К этому будут причастны многие секторы общества, в том числе правительства, работодатели, преподаватели, производители, гражданское общество, частный сектор, СМИ и общественность в целом.

Цель — расширить профилактику, укрепить оказание медицинской помощи и усилить эпиднадзор.

Что такое диабет?

Диабет — это 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.(5) Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания сахара в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

В 2014 году уровень заболеваемости диабетом составил 9% среди взрослого населения 18 лет и старше. По оценкам, в 2012 году 1,5 миллиона смертельных случаев произошло по причине диабета. Более 80%

случаев смерти от диабета происходит в странах с низким и средним уровнем дохода.

Диабет типа 1

При диабете типа 1 (ранее известном как инсулинозависимый, юношеский или детский), для которого характерна недостаточная выработка инсулина, необходимо ежедневное введение инсулина. Причина этого типа диабета неизвестна, поэтому в настоящее время его нельзя предотвратить.

Симптомы включают чрезмерное мочеотделение (полиурию), жажду (полидипсию), постоянное чувство голода, потерю веса, изменение зрения и усталость. Эти симптомы могут появиться внезапно.

Диабет типа 2

Диабет типа 2 (ранее именуемый инсулиннезависимым или взрослым) развивается в результате неэффективного использования инсулина организмом. Диабет типа 2, которым больны 90% людей с диабетом в мире, в значительной мере является результатом излишнего веса и физической инертности.

Симптомы могут быть сходными с симптомами диабета типа 1, но часто являются менее выраженными. В результате болезнь может быть диагностирована по прошествии нескольких лет после ее начала, уже после возникновения осложнений.

До недавнего времени диабет этого типа наблюдался лишь среди взрослых людей, но в настоящее время он поражает и детей.

Гестационный диабет

Гестационный диабет является гипергликемией, которая развивается или впервые выявляется во время беременности. Женщины, имеющие такую форму диабета, имеют также повышенный риск осложнений во время беременности и родов. У них также повышен риск заболевания диабетом 2-го типа позднее в жизни.

Чаще всего гестационный диабет диагностируется во время пренатального скрининга, а не на основе сообщаемых симптомов.

Пониженная толерантность 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 заболевания диабетом типа 2, но этого может и не произойти.

Каковы общие последствия диабета?

Со временем диабет может поражать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы.

- Диабет повышает риск развития болезней сердца и инсульта. Согласно данным международного исследования, 50% людей с диабетом умирает от сердечно-сосудистых болезней (в основном, от болезней сердца и инсульта).
- В сочетании со снижением кровотока невропатия (повреждение нервов) ног повышает вероятность появления на ногах язв, инфицирования и, в конечном итоге, необходимости ампутации конечностей.
- Диабетическая ретинопатия, являющаяся одной из важных причин слепоты, развивается в результате долговременного накопления повреждений мелких кровеносных сосудов сетчатки. Диабетом может быть обусловлен 1% глобальных случаев слепоты.
- Диабет входит в число основных причин почечной недостаточности.
- Общий риск смерти среди людей с диабетом, как минимум, в 2 раза превышает риск смерти среди людей того же возраста, у которых нет диабета.

Как можно уменьшить бремя диабета?

Профилактика

Простые меры по поддержанию здорового образа жизни оказываются эффективными для профилактики или отсрочивания диабета типа 2. Чтобы способствовать предупреждению диабета типа 2 и его осложнений необходимо следующее:

- добиться здорового веса тела и поддерживать его;
- быть физически активным — по меньшей мере, 30 минут регулярной активности умеренной интенсивности в течение большинства дней; для контролирования веса необходима дополнительная активность;
- придерживаться здорового питания, потребляя фрукты и овощи от 3 до 5 раз в день, и уменьшать потребление сахара и насыщенных жиров;
- воздерживаться от употребления табака — курение повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Диагностирование и лечение

Диагностирование на ранних этапах можно осуществлять с помощью относительно недорогого тестирования крови.

Лечение диабета состоит в снижении уровня содержания глюкозы в крови и уровней других известных факторов риска, разрушающих

кровеносные сосуды. Для предотвращения осложнений также важно прекратить употребление табака.

Мероприятия, которые позволяют сэкономить расходы и являются практически осуществимыми в развивающихся странах, включают:

- контроль за умеренным содержанием глюкозы в крови. Людям с диабетом типа 1 необходим инсулин; людей с диабетом типа 2 можно лечить пероральными препаратами, но им также может потребоваться инсулин;
- контроль кровяного давления;
- уход за ногами.

Другие мероприятия, позволяющие сэкономить расходы, включают:

- скрининг на ретинопатию (которая вызывает слепоту);
- контроль за содержанием липидов в крови (для регулирования уровня холестерина);
- скрининг с целью выявления ранних признаков болезней почек, связанных с диабетом.

В дополнение к этим мерам необходимо соблюдать здоровую диету, регулярно выполнять физические упражнения, поддерживать нормальную массу тела и не курить.

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 делает следующее:

- предоставляет научные руководящие принципы по предупреждению диабета;
- разрабатывает нормы и стандарты по оказанию помощи в случае диабета;
- обеспечивает осведомленность в отношении глобальной эпидемии диабета, в том числе с помощью партнерства с Международной федерацией диабета в проведении Всемирного дня борьбы против диабета (14 ноября);
- осуществляет эпиднадзор за диабетом и факторами риска его развития.

Глобальная стратегия ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью дополняет работу ВОЗ по борьбе с диабетом, уделяя основное внимание подходам, охватывающим все население, которые направлены на поощрение здорового питания и регулярной физической активности, и, тем самым, уменьшая масштабы растущей глобальной проблемы избыточного веса и ожирения.

Каковы риски развития диабета у детей?

Люди во всем мире все чаще заболевают диабетом, а результаты исследований свидетельствуют о возрастающем риске развития этой болезни у детей. Более 350 миллионов человек во всем мире страдают от этой болезни, а если не будут приняты надлежащие меры, то через 20 лет это число может более чем удвоиться. По мере развития диабет может повреждать сердце, кровеносные сосуды, глаза, почки и нервы, приводя к хроническим проблемам и преждевременной смерти.

Диабет 1-го типа

Диабет 1-го типа (иногда называемый инсулинозависимым, юношеским или детским диабетом) развивается в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина — гормона, регулирующего уровень сахара в крови. Причина этого неизвестна, но полагают, что это происходит в результате сочетания генетических факторов и факторов окружающей среды.

Во многих странах регистрируется все большее число новых диагностируемых случаев заболевания диабетом 1-го типа, особенно среди детей раннего возраста. Примечательно то, что некоторые модели заболеваемости среди детей схожи с эпидемиями инфекционных болезней. В настоящее время способов профилактики диабета 1-го типа не существует.

Диабет 2-го типа

Диабет 2-го типа (иногда называемый инсулиннезависимым или взрослым диабетом) развивается в тех случаях, когда организм человека не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин. Диабет этого типа, развивающийся в результате избыточного веса и физической инертности, а иногда в результате генетической предрасположенности, часто можно предотвратить.

В последнее время диабет 2-го типа стал регистрироваться среди детей и подростков все в больших масштабах, и в некоторых частях мира диабет 2-го типа стал основным типом диабета среди детей. Есть все основания предполагать, что решающую роль в этом играет глобальный рост показателей детского ожирения и физической инертности. Здоровое питание и образ жизни являются мощными факторами защиты от этой болезни.