



## Всемирный день борьбы против диабета 2018г.

Сахарный диабет – это тяжелое заболевание, от которого невозможно полностью вылечиться, он сопровождает человека с момента выявления и до конца его дней. Диабет не жалеет ни детей, ни взрослых, ни стариков, ни медицинских работников, ни известных артистов, ни успешных бизнесменов- абсолютно никого. Столетия и тысячелетия диагноз “диабет” был смертелен для пациента. Не существовало лекарств, способных помочь людям с диабетом; без гормона, который обеспечивает усвоение глюкозы, организм не мог долго просуществовать.

Чтобы привлечь внимание жителей нашей планеты к диабету, Международная федерация диабета и ВОЗ учредили особый день- Всемирный день борьбы против диабета. Дата **14 ноября** была выбрана неслучайно – в этот день родился Фредерик Бантинг, канадский врач, который был одним из первооткрывателей лекарства от диабета – инсулина (1922 год). Хотя сахарный диабет все еще неизлечим, инсулин помогает контролировать течение заболевания. Не только день борьбы против диабета напоминает всем об открытии Бантинга и Маклеода – в 1923 году они получили за свои заслуги Нобелевскую премию. И не случайно, в Канадском Лондоне, городе, где жил и работал Фредерик Бантинг и где расположен его дом-музей, горит «Огонь надежды», символизирующий надежду человечества найти радикальный способ лечения сахарного диабета.

С каждым годом число заболевших диабетом растет, поэтому стоит задуматься о мерах по его профилактике.

Тематика Всемирного дня борьбы против диабета в 2018-2019гг. – «Семья и Диабет», а его лозунг: «Диабет касается каждой семьи!».

Свыше 425 миллионов человек болеют диабетом в мире и большая часть из них диабетом 2 типа (около 90 %), а это значит, что почти нет семей, которых бы не коснулась эта проблема. Большинство из этих случаев можно было предотвратить путем изменения своего образа жизни (изменив питание и увеличив физическую активность). И именно семья играет ключевую роль в отношении коррекции модифицируемых факторов риска при диабете 2 типа. Именно она должна продвигать и поддерживать принципы здорового образа жизни.

Необходимо помнить тот факт, что у каждого второго диабет остается недиагностированным.

А ведь именно ранняя диагностика и лечение – путь к профилактике осложнений и улучшению качества жизни каждого человека с диабетом. В каждой семье потенциально есть человек с сахарным диабетом или входящий в группу риска его развития, поэтому знание симптомов, факторов риска развития диабета может помочь выявить его на ранних стадиях. В данном случае большая роль отводится обучению.

Диабет - дорогое «удовольствие» как для каждого человека в отдельности, так и для его семьи и для государства в целом. Во многих странах на лечение инсулином и ежедневный контроль уровня глюкозы затрачивается в среднем половина бюджета семьи. Применение современных лекарственных средств и методов лечения диабета не должны приводить к увеличению финансовой нагрузки на конкретную семью.

Не только пациенты с сахарным диабетом, но и члены их семей нуждаются в обучении, поскольку именно поддержка близких людей позволяет снять психологическое напряжение, чувство страха и разочарования, которые часто сопутствуют диагнозу «диабет», и улучшить контроль за диабетом и качество жизни.

Поддержка для каждого человека может означать разное. Один может почувствовать поддержку, когда кто-то из семьи предлагает подвезти его к доктору. Другой - если подруга просто выслушала и позволил выплакаться, рассказать ей о своем плохом и подавленном настроении. Третий - если близкий человек составляет компанию в занятиях физкультурой.

Когда у человека диабет и он чувствует, что в его жизни есть люди, которые о нем заботятся, люди, с которыми он может поговорить о самых глубоких чувствах, он более склонен к проявлению большей ответственности по отношению к своему здоровью и лучше контролирует уровень глюкозы крови, так как более позитивно относится к своему заболеванию.

Когда человек состоит в браке, самым главным источником поддержки является супруг (или супруга). Однако супружеские отношения в то же самое время могут стать главным источником конфликтов и стресса. Взаимоотношения в семье могут оказывать влияние и на здоровье, и на управление диабетом. Исследования, в которых рассматривались вопросы влияния уровня стресса в семье на здоровье человека, показали, что высокая степень конфликтности может негативно повлиять и на иммунную систему, и на сердце, и на компенсацию сахарного диабета.

Вовлеченность партнера в ежедневное управление диабетом также может оказывать различное влияние. Оно может быть как положительным (например, если партнер готовит вкусные и полезные блюда, совместно занимается физическими упражнениями), так и отрицательным.

Говоря о влиянии сахарного диабета на отношения, следует отметить, что партнер может испытывать многие из тех же негативных чувств, что и сам человек с диабетом. Он может испытывать страх по поводу своего будущего, по поводу появления осложнений диабета и т.д. Это обычные страхи, которые испытывают партнеры. Он может испытывать злость, особенно если диабет связан с лишним

весом, или может впасть в депрессию из-за дополнительных расходов на лечение. Однако, в то время, как страх и печаль – это чувства, которые могут испытывать все, разные пары справляются с ними по-разному, и то, как они с этим справляются, может привести либо к ещё большим конфликтам, либо к ещё большей близости.

Если поддержка со стороны близкого человека является директивной, не терпящей возражений, это как правило, является причиной негативных настроений и приводит к противоположным результатам. Партнеры, которые предоставляют такой вид поддержки, рискуют вступить в ряды «диабетической полиции», которая всегда отслеживает правильность съеденной пищи, контролирует измерение уровня глюкозы в крови в нужное время. И хотя это делается на благо, но может раздражать и заставлять чувствовать себя «диабетическим преступником», порождая гнев, обиду и стыд. То, как партнер относится к диабету, может приводить к дистанцированию и, вероятно, оказывать влияние и на другие аспекты взаимоотношений.

Если же партнеры сотрудничают друг с другом в вопросе, как справиться с этой проблемой, оба пытаются активно участвовать в вопросах управления диабетом, это способствует их большей близости и, таким образом, они готовы решать и другие проблемы, которые возникают в их семейной жизни.

Наличие сахарного диабета ставит уникальные штампы на отношения, но это также может сблизить всех членов семьи, научит работать сообща. Существует несколько способов, как это можно сделать:

1. Обучение. Оно помогает, если оба партнера знают, что такое сахарный диабет, что необходимо делать для управления им и что следует ожидать в будущем. Доктор может предоставить необходимую информацию о диабете, но в некоторых случаях человеку с диабетом, возможно, придется побудить своего партнера пройти обучение. Необходимо спросить у партнера, какие у него есть вопросы и вместе решить, как и где найти ответы на них. Нужно обучить партнера в части особенностей управления диабетом.
2. Общение. Нужно говорить о том, что помогает и что не помогает, стараться не критиковать друг друга, подойти к разговору открыто, не держать оборону, спросить у партнера, что он чувствует. В разговоре нужно внимательно слушать, не прерывая, не пытаясь убедить в неправоте, слушать не только слова, но и чувства, которыми делится партнер.
3. Установить общие цели. Если оба партнера работают сообща, то вероятно станут ближе друг к другу, поэтому нужно ставить цели в отношении контроля сахарного диабета (например, прогулка после ужина) и обсуждать способы их достижения. Если партнеры не стремятся к одной и той же цели, они будут расстраиваться и злиться. Откровенные разговоры, обсуждение того, как каждый из партнеров видит для себя ту или иную ситуацию, какие цели ставит, что делает в определенном направлении, имеет очень большое значение.

4. Освободить место для отрицательных эмоций. Диабет может приводить к депрессии, гневу, чувству вины, страху у обоих партнеров. Иногда люди просто переполнены злобой или находятся в состоянии депрессии, что приводит к борьбе с эмоциональными всплесками. Эти чувства могут стать барьером в отношениях. Признание наличия негативных эмоций является частью процесса преодоления стресса. Испытывая эти эмоции и принимая их, человек сможет примириться с эмоциональным воздействием диабета. Таким образом, уменьшается возможность возникновения конфликтов и появляется шанс построить близкие отношения друг с другом.
5. Получение поддержки от других членов семьи и друзей позволяет уменьшить давление на партнера и предоставить возможность другим людям почувствовать вовлеченность.
6. Воспитание отношений. Не существует каких-то специальных стандартов построения здоровых, приносящих удовлетворение отношений, как и не существует никаких способов их развития и поддержания.

Этот ноябрь поможет нам повысить осознание важности непрерывного образования для каждого в отдельности и для всей семьи в целом по вопросам диабета, повысить осведомленность о предупреждающих знаках сахарного диабета. Только 17 % людей думают, что правительства делают недостаточно, чтобы обуздать диабет, не задумываясь о том, что каждый человек прежде всего сам несет ответственность за свое здоровье.

Символом Всемирного дня борьбы против диабета в 2018-2019гг. стало голубое кольцо, как знак единения и прочности взаимоотношений разных людей с целью повышения осведомленности по вопросам сахарного диабета и его профилактики, а также объединения усилий в борьбе с ним.

Главный внештатный специалист  
по эндокринологии главного  
управления по здравоохранению  
Витебского облисполкома

Л.М.Педченец