

Коли та як відзначають ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ДІАБЕТОМ

Історію Всесвітнього дня боротьби з діабетом
вивчала Владислава Зінченко

Всесвітній день боротьби з діабетом – це найбільша у світі кампанія, спрямована на підвищення обізнаності щодо профілактики поширення й покращення діагностики діабету. Відзначення 14 листопада започаткували 1991 року за ініціативи Міжнародної діабетичної федерації (IDF) та Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Дату вибрали не випадково. Саме в цей день 1891 року народився Фредерік Бантінг, відомий канадський науковець, фізіолог, який спільно з групою вчених відкрив і описав ефекти гормону інсуліну (публікація в № 1). За це революційне досягнення 1923 року дослідники отримали Нобелівську премію в галузі фізіології та медицини.

Починаючи з 2007 року Всесвітній день боротьби з діабетом відзначається під егідою Організації Об'єднаних Націй (він проголошений Генеральною Асамблеєю ООН у спеціальній резолюції № A/RES/61/225 від 20.12.2006). До речі, ініціювала дипломатичний процес Народна Республіка Бангладеш – країна, де темпи зростання поширеності діабету набули катастрофічних масштабів. Схвалення резолюції відбулося лише за пів року, що є надзвичайно коротким терміном для таких епохальних рішень.

І це вкотре підтвердило: маленькі кроки й поодинокі голоси спроможні трансформуватися в потужну рушійну силу, здатну спричинити великі зміни на рівні політики урядів.

**Наразі заходи 14 листопада
впроваджуються в більш ніж
160 державах із залученням аудиторії
чисельністю понад 1 мільярд осіб.**

Головна мета ініціативи – поширити інформацію та підвищити обізнаність суспільства про проблему діабету; причини його виникнення, симптоми, ускладнення; продемонструвати різючі відмінності в ефективності лікування за наявності доступу до сучасних технологій і в разі його відсутності.

Мовчазна епідемія

Безсумнівно, наразі діабет – більше, ніж проблема суто галузі охорони здоров'я. Він має величезний фінансовий і соціальний вплив на людство.

ДАНІ IDF DIABETES ATLAS ЩОДО ГЛОБАЛЬНОГО ВПЛИВУ ДІАБЕТУ

- Станом на 2021 рік у 537 мільйонів дорослих (1 із 10) діагностовано діабет. Очікується, що ця цифра зросте до 643 мільйонів 2030 року та до 783 мільйонів 2045 року.
- За приблизними підрахунками, в 1 з 2 (44%, 240 мільйонів) дорослих хворих на діабет діагноз іще не встановлено. Більшість із них мають цукровий діабет 2 типу.
- Понад ¾ осіб із діабетом живуть у країнах із низьким і середнім рівнями доходу.
- 541 мільйон дорослих мають підвищений ризик розвитку цукрового діабету 2 типу.
- Понад 1,2 мільйона дітей і підлітків (0-19 років) хворіють на цукровий діабет 1 типу.
- У 2021 році діабет спричинив 6,7 мільйона смертей.
- 9% від загальної суми витрат на охорону здоров'я 2021 року (а саме 966 мільярдів доларів США) становили витрати, пов'язані з діабетом.
- 1 із 6 новонароджених (21 мільйон) страждає внаслідок гіперглікемії під час вагітності.
- Проблема діагностики, лікування діабету, профілактики його ускладнень багатогранна, що простежується й у напрямках діяльності, вибраних експертами.

Тематика Всесвітнього дня боротьби з діабетом

1991 – «Проблема діабету виходить у світ»;
1992 – «Діабет: проблема всіх віків і всіх країн»;
1993 – «Дорослішаючи з діабетом»;
1994 – «Діабет і старіння»;
1995 – «Ціна невідання»;
1996 – «Інсулін для життя»;
1997 – «Глобальне усвідомлення – ключ до кращого життя»;
1998 – «Діабет і права людини»;
1999 – «Вартість діабету» (витрати на діабет);
2000 – «Діабет і якість життя в новому тисячолітті»;
2001 – «Зменшення тягаря: діабет і серцево-судинні захворювання»;
2002 – «Ваші очі та діабет: не забувайте про ризик»;
2003 – «Діабет може вартувати вам нирок. Дійте негайно!»;
2004 – «Боротьба з ожирінням запобігає діабету»;
2005 – «Першочергова увага стопі – запобігання ампутації» (діабет і догляд за ногами);
2006 – «Діабет: допомога – кожному!» (діабет у знедолених і вразливих верств населення);
2007-2008 – «Цукровий діабет у дітей і підлітків»;
2009-2013 – «Діабет: виникнення та профілактика»;
2014-2015 – «Здоровий спосіб життя та діабет»;
2016 – «Очі та діабет»;
2017 – «Жінки та діабет: наше право на здорове майбутнє»;
2018-2019 – «Діабет у родині»;
2020 – «Медична сестра та діабет»;
2021 – «Доступ до лікування діабету».

Темою Всесвітнього дня боротьби з діабетом 2021-2023 років є «Доступ до лікування діабету: якщо не зараз, то коли?».

Прикро, та навіть через століття після відкриття інсуліну мільйони людей із цукровим діабетом у світі не можуть отримати необхідну допомогу.

Коло єднання та партнерства

Символом цього дня, створеним 1996 року, є блакитне коло на білому тлі. Вважається, що воно розроблене на основі добре відомого символу Інь і Янь, поєднує рівновагу та спільну роботу в команді професіоналів-медиків, колег,

друзів і сімей, уособлюючи баланс впливу інсуліну, медикаментозного лікування, дієти та вправ – основи терапії діабету.



world diabetes day

14 November

Символ Всесвітнього дня боротьби з діабетом

Надягнути синій браслет або значок відповідної форми на лацкан піджака як знак обізнаності стосовно профілактики й лікування діабету, сформувати синє коло з повітряних кульок чи парасольок – уже традиція та неофіційне правило хорошого тону серед учасників заходів.



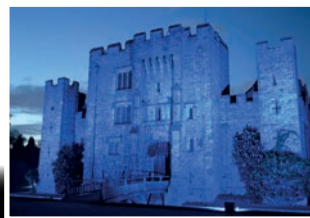
Блакитне коло об'єднує

50 відтінків синього



Ще один з атрибутів важливої дати в медичному календарі – блакитне сьйво. Щороку на честь Всесвітнього дня боротьби з діабетом відомі будівлі та пам'ятники підсвічують блакитним кольором – як додаткове нагадування для суспільства про ризики хвороби (Beautiful Landmarks for an Unrecognized Epidemic – B.L.U.E; красиві орієнтири невизнаної епідемії).

У різний час блакитними ставали Sears Tower – другий за висотою хмарочос у США (442 м, що відповідає 110-поверховому будинку) й одна з найвизначніших пам'яток Чикаго; Пізанська вежа; Ніагарський водоспад; Сіднейський оперний театр; оглядове колесо London Eye; ратуша м. Брісбен; символ Бразилії – статуя Христа; статуя Великого Будди в храмі Котоку-ін; замок Never; Токійська вежа тощо.



«Перефарбування» визначних споруд із нагоди Всесвітнього дня боротьби з діабетом

Be like a star



Діабет – хвороба людей різного віку, різного фінансового й соціального статусу. На діабет страждають і актори, митці, спортсмени, президенти. Серед відомих людей, що живуть/жили з діабетом, – Том Генкс, Сальма Гаск, Геллі Беррі, Шерон Стоун, Сильвестр Сталлоне, Жан Рено, Алек Болдуїн, Дік Кларк, Ларрі Кінг, Елвіс Преслі, Петро Порошенко.

Зазвичай знаменитості долучаються до урочистих заходів, телемарафонів, благодійних аукціонів, збору коштів, стають прикладом для наслідування аудиторії в популяризації здорових звичок, раціонального харчування. Зокрема, один з амбасадорів діабетичних асоціацій Ерік Тозер надихає суспільство за допомогою «мови спорту» й фізичних досягнень. Він став першою людиною із цукровим діабетом 1 типу, яка успішно завершила World Marathon Challenge, пробігши 7 марафонів на 7 континентах за 7 днів. «Це справжній виклик. Уявіть: сьогодні ви біжите по щільному снігу при -20 °C в Антарктиді, а вже завтра – на спекотному тротуарі в Південній Африці за температури +95 °C. І все це – після подорожі літаком», – згадував Ерік.

Навіть після встановлення діагнозу цукрового діабету 1 типу Ерік не припинив займатися спортом, став учасником Ironman, а згодом заснував некомерційну організацію Diabetes Sports Project, що об'єднала сотні спортсменів із цукровим діабетом

1 типу. Власним прикладом вони показують, як за допомогою правильного харчування, фізичних вправ, ефективного контролю рівня глюкози продовжувати повноцінне життя та втілювати найамбітніші мрії.



Ерік Тозер

На регулярній основі до активностей Всесвітнього дня боротьби з діабетом долучається й англійський комік, актор і телеведучий Джо Паскуале. Він брав участь у Лондонському марафоні від імені Diabetes UK і зібрав для роботи організації понад 7000 фунтів; здійснив благодійні сходження на дах арени O2 у Лондоні й тандем-стрибок із парашутом із дочкою Тіною. Варто зауважити, що Джо безпосередньо знайомий із проблемою діабету:

захворювання діагностували в кількох членів його родини. Зокрема, в дочки Тіни ще в підлітковому віці виявили цукровий діабет 1 типу.

До станції «Здорове життя» – на Changing Diabetes Bus

Однією з дивовижних ініціатив, спрямованих на покращення обізнаності про діабет і формування корисних звичок, можна назвати Changing Diabetes Bus. Її започаткувала компанія Novo Nordisk.

У мобільному автобусі довжиною 17 м облаштували різні тематичні зони: діагностики діабету, навчання активному способу життя, інтерактивний шоурум. А навколо автобуса розмістили селище площею майже 2000 м², відвідувачі якого мали можливість погостювати безкоштовними корисними напоями та стравами, отримати поради й інструкції від фітнес-гуру, взяти участь у танцювальних батлах і руханках. Не оминули увагою організатори й маленьких гостей: для дітей проводили інтерактивні рухливі ігри, цікаві забавки. За перші 2 роки автобусного турне маршрут охопив 5 континентів – Європу, Азію, Африку, Австралію, Північну Америку, а його відвідувачами стали понад 100 тисяч людей.

Однак не обов'язково бути суперзіркою або вигадувати «діабетоліт», щоби стати корисним у інформаційних кампаніях, сфокусованих на боротьбі з діабетом. Не менш ефективно працюють і традиційні способи інформування населення про небезпеку хвороби: лекції лікарів у школах і вищих навчальних закладах, семінари; проведення безкоштовного скринінгу на цукровий діабет 2 типу /

гестаційний діабет / ускладнення діабету; тематичні зустрічі з пацієнтами, які живуть із діабетом; благодійні виставки, ярмарки; конкурси дитячих малюнків; розміщення довідкових матеріалів і корисних електронних ресурсів у людних місцях; функціонування телефонної лінії допомоги; просвітницькі програми на місцевих радіостанціях; спортивні заходи – марафони, прогулянки; пресконференції та залучення ЗМІ; інтерактивні вікторини й тести.



Традиційна прогулянка з нагоди Всесвітнього дня боротьби з діабетом в ОАЕ

Підтримати Всесвітній день боротьби з діабетом легко навіть без додаткових інвестицій. Наприклад, на сайті <http://worlddiabetesday.org/resources> представлена добірка безкоштовних матеріалів для використання в просвітницьких програмах (лого, постери, банери для соціальних мереж, інфографіка тощо). Вони доступні декількома мовами, яскраві та привертають увагу.



Changing Diabetes Bus



Всесвітній день боротьби з діабетом в Україні

Не залишається осторонь світових ініціатив у сфері протидії поширенню діабету й Україна. Маємо потужну експертну спільноту, громадськість; підтримують ініціативний рух і вітчизняні лідери думок – актори Богдан Бенюк і Назар Задніпровський, скрипаль Василь Попадюк, психологиня Наталя Холоденко, співак Владислав Ситнік.



Богдан Бенюк

«Болюча точка» для українських пацієнтів – несвоєчасне виявлення діабету, а саме на етапі виражених клінічних симптомів або наявності

ускладнень. Тому першочергово в поле зору спеціалістів потрапляють саме стратегії ранньої діагностики патології.

У лютому минулого року стартувала громадська національна програма «Врятуй собі життя – перевірся на діабет», що передбачала масовий скринінг населення до 14 листопада, насамперед категорій із найвищим ступенем ризику: людей віком понад 45 років, із зайвою вагою, підвищеним артеріальним тиском, хронічним панкреатитом тощо. Її результати засвідчили, що багато хворих на діабет навіть не підозрюють про наявність порушень. А кожен вчасно діагностований випадок патології суттєво знижує небезпеку сліпоты, втрати кінцівок у майбутньому, тому важливість таких ініціатив складно переоцінити.

Ще одна теза, на якій наголошують і лікарі, й пацієнти: «Діабет – не вирок, а стиль життя». Так, воно не «цукор», а щоденний виклик і перемога над собою. Проте за умови свідомого підходу, контролю рівня глюкози, раціонального харчування, занять спортом хворі на діабет піднімаються на олімпійські п'єдестали, збирають багатотисячні аудиторії на концертних майданчиках, стають володарями премії «Оскар», продовжують повноцінне насичене життя. Та, звісно, виконують місію інформування населення, ділячись власним досвідом у рамках просвітницьких ініціатив.