

РЕАБІЛІТАЦІЙНІ ЗАХОДИ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТІ 2 ТИПУ

Рябова О.О., Жаботинська Н.В., Литвиненко Г.Л., Кашута В.Є.
Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна,
oksanarova@ukr.net

Вступ. На сьогоднішній день цукровий діабет (ЦД) є актуальною медико-соціальною проблемою в усьому світі. Це пов'язано із значною кількістю хворих на ЦД та розвитком чисельних ускладнень з боку різних органів та систем, що призводить до серйозних наслідків, ранньої інвалідизації та високої летальності. Відповідно до світової статистики на сьогодні близько 425 мільйонів людей у світі страждає на ЦД. За прогнозами медиків, ЦД до 2030 року стане 7 найпоширенішою хворобою на планеті. За даними ВООЗ кожні 13-15 років кількість людей з ЦД подвоюється. Аналогічна тенденція спостерігається і в Україні. Близько у 95 % хворих на ЦД діагностується ЦД 2 типу, що є гетерогенним та багатофакторним захворюванням. ЦД 2 типу розвивається на тлі метаболічного синдрому, характеризується порушенням вуглеводного обміну, спричинене переважною інсулінорезистентністю та відносною інсуліновою недостатністю або з переважним дефектом секреції інсуліну з інсулінорезистентністю, що є основою для розвитку серцево-судинних захворювань, ураження нервів, очей та нирок.

Мета. Провести аналіз сучасних іноземних та вітчизняних рекомендацій, настанов щодо проведення реабілітаційних заходів при цукровому діабеті 2 типу.

Матеріали та методи. Матеріалом дослідження були сучасні іноземні та вітчизняні рекомендації та настанови щодо реабілітаційних заходів при ЦД 2 типу. В роботі були використані методи теоретичного узагальнення та аналізу даних сучасних літературних джерел.

Результати та їх обговорення. Важливою складовою лікувального процесу у хворих на ЦД 2 типу є реабілітаційні заходи, серед яких регулювання фізичного навантаження. Відповідно до сучасних настанов для покращення глікемічного контролю та зниження кардіоваскулярного ризику рекомендовані помірні фізичні навантаження не менше 150 хв. на тиждень, при цьому частота серцевих скорочень повинна досягати 50-70% від максимальної (максимальна ЧСС під час навантажень не повинна перевищувати 130 уд./хв. для людей молодших 50 років і 120 уд./хв. – для людей старших 50 років). За відсутності протипоказань пацієнтам можуть бути рекомендовані силові вправи 3 рази на тиждень. Вважається, що під впливом дозованого фізичного навантаження у хворих зменшується гіперглікемія

і глюкозурія, підсилюється дія інсуліну. Фізичні вправи мають позитивний вплив на серцево-судинну, нервову систему, сприяють зниженню маси тіла, усувають м'язову слабкість, підвищують опірність організму, тим самим запобігаючи розвитку тяжких ускладнень.

Висновки. Таким чином, реабілітаційні заходи є важливою складовою в лікуванні цукрового діабету 2 типу. Регулярні помірні фізичні навантаження покращують глікемічний контроль, позитивно впливають на діяльність різних органів та систем, запобігають розвитку тяжких ускладнень.