

## Огляд новин Європейського товариства кардіологів

Існує дуже зрозумілий для населення підхід, який епідеміолог Яко Туомілето розглянув в ході лекції Джефрі Роуз. Він полягає в тому, що популяризація здорового способу життя серед населення з метою профілактики цукрового діабету (ЦД) 2-го типу матиме значний позитивний ефект не лише на це захворювання.

Вчений зазначив: «Нам відомо, що зміна способу життя є найбільш ефективним засобом профілактики ЦД 2-го типу. Проте також відомо, що ці самі заходи позитивно впливають на ССЗ, рак та хворобу Альцгеймера. Зазвичай особи з високим ризиком потребують медичного втручання, значний вплив матиме також профілактика хоча б кількох факторів ризику».

Вчений стверджує, що зміна способу життя при ЦД 2-го типу є такою ж важливою, як відмова від тютюнопаління при захворюванні на рак легень. На сьогоднішній день чітко зрозуміло, що зменшення кількості цих самих факторів ризику (надмірна маса тіла, недостатня фізична активність, високий артеріальний тиск, тютюнопаління, неправильне харчування) позитивно вплине на ряд інших захворювань.

Ця тема була актуальною під час звіту ВООЗ про неінфекційні захворювання. Згідно зі звітом рекомендованими заходами є обмеження куріння, підвищення податку на тютюнові вироби, зменшення кількості солі в продуктах харчування, заміна трансжирів поліненасиченими, підвищення знань суспільства про енергетичну цінність раціону та фізичну активність. Також було зазначено, що основним фактором ризику стали «аспекти перехідної економіки, стрімка урбанізація та спосіб життя у XXI столітті».

Відразу після завершення конгресу ESC у в рамках діяльності ООН в місті Нью-Йорк буде проведено саміт, тема якого – «Контроль за неінфекційними захворюваннями», після якого заплановане ухвалення плану дій країн-членів. За словами представників ООН, ця зустріч надає унікальну можливість міжнародній спільноті вжити заходів для боротьби з епідемією ССЗ.

Цю перспективу також переслідує організація Chronic Disease Alliance, яка є членом ESC та до складу якої входять десять наукових організацій Європи. Це об'єднання визначило свої завдання, серед яких – зменшення кількості хронічних неінфекційних захворювань шляхом політичних дій проти поширення тютюнових виробів, неправильного харчування, недостатньої фізичної активності та надмірного вживання алкоголю.

Яко Туомілето з відділу громадського здоров'я Університету Гельсінкі (Фінляндія) та Університету міста Кремс (Австрія), став членом спеціальної комісії ESC 2007 року, яка була сформована для розробки настанови з боротьби з ЦД та ССЗ. Він також поділяє думку про те, що зміни в суспільстві неможливі без політичного втручання (як це вже було очевидно під час деяких антитютюнових кампаній), навіть якщо є значна підтримка суспільства. Дослідження показують, що після вжиття профілактичних заходів при ЦД 2-го типу, кількість пацієнтів з порушенням переносимості глюкози, які потребують медичного втручання, різко зменшується.

В ході дослідження, яке очолив вчений Туомілето, було виявлено, що зниження маси тіла шляхом жорсткої дієти та фізичного навантаження зменшує ризик розвитку ЦД 2-го типу на 58%. Мета цього дослідження полягала у зниженні маси тіла пацієнта на 5%, вживання жиру – до 30% від добової енергетичної потреби, збільшення вживання кількості клітковини та дотримання програми помірних вправ протягом 30 або більше хвилин. Навіть після року досліджень ті пацієнти, що дотримувалися вимог, досягли значного зниження маси тіла та сприятливих змін рівня глюкози. Найбільш важливим є те, що лише у кількох осіб, що змінили спосіб життя, розвинувся ЦД 2-го типу, хоча зниження ризику при цьому було прямо пропорційним до кількості змін. Схожі результати було отримано в ході решти досліджень.

Вчений стверджує: «Дані про зміни способу життя переконливі. Проблема полягає у їх універсальному застосуванні». Епідеміологія цукрового діабету свідчить про необхідність дотримання здорового способу життя. А що стосується профілактики без кордонів, вчений зазначає, що популяризація здорового способу життя необхідна при будь-якому захворюванні.

Опубліковано на сайті European society of cardiology  
<http://www.escardio.org/Pages/index.aspx>



EUROPEAN  
SOCIETY OF  
CARDIOLOGY®