

Как защититься от диабета

Врач-эндокринолог, профессор Татьяна Маркова дала советы по профилактике опасной болезни



На приёме у профессора Марковой можно узнать всё об опасности диабета и о том, как этой хвори избежать.
Фото: ГКБ № 52

14 ноября, во Всемирный день борьбы с диабетом, в больнице № 52 пройдёт занятие в школе самоконтроля при сахарном диабете. Все пришедшие смогут сдать анализ на сахар, получить консультацию эндокринолога и больше узнать о том, в чём больному с сахарным диабетом могут помочь врачи, а что является зоной ответственности самого пациента. Мероприятие состоится в 14 часов по адресу: ул. Пехотная, д. 3, корп. 6, конференц-зал, 1-й этаж.

В больницу нужно обращаться не только по грустным пово-

Доступная и качественная медицина рядом с домом – важное направление программы «Мой район».

дам – в связи с заболеванием, но и просто ради того, чтобы узнать больше о своём здоровье, уверены врачи 52-й больницы. А ведь заболеваемость многими хроническими неинфекционными болезнями растёт. Например, диабетом. Как от него защититься, рассказала **заведующая эндокринологическим от-**

делением ГКБ № 52 доктор медицинских наук, профессор кафедры эндокринологии и диабетологии МГМСУ им. А. И. Евдокимова Татьяна Маркова.

Рискует каждый второй

– **Татьяна Николаевна, почему заболеваемость сахарным диабетом растёт?**

– Сахарный диабет был и остаётся актуальной проблемой, потому что, несмотря на наши усилия, за последние 10 лет заболеваемость увеличилась примерно в 3 раза, и, по прогнозам, к 2040 году количество больных рискует удвоиться. Болеют как жители развивающихся стран, так и экономически развитых. Россия не исключение.

Такая ситуация обусловлена рядом факторов. Во-первых, старением населения: заболевают чаще люди старше 45 лет. Во-вторых, «эпидемией» ожирения, а это – ведущий фактор риска. В нашей стране каждый второй человек имеет избыточную массу тела, а каждый третий – ожирение. Таким образом, каждый второй житель страны имеет высокую вероятность заболеть. Шансы ещё больше, если включается фактор наследствен-

ности – например, родители, братья, сёстры болеют сахарным диабетом.

На первые две причины – наследственность и старение населения – повлиять невозможно. А вот ожирение относится к так называемым модифицируемым факторам, влияние которых можно уменьшить, если приложить определённые усилия.

– **Говорят, сахарный диабет – болезнь образа жизни...**

– Это правда. Мы стали меньше двигаться и больше есть, наш рацион принципиально изменился. Мы злоупотребляем высококалорийными продуктами, фаст-фудом, едим не по часам, а когда есть время, наедаемся на ночь.

Нерациональное питание и стабильное снижение физической нагрузки – главные причины роста числа людей с избыточной массой тела, которая, как я уже отметила, становится одним из главных факторов риска развития сахарного диабета. Кроме того, среди наших пациентов всё больше молодых, до 40 лет. Губительный образ жизни, к сожалению, характерен и для них.

Сокращайте порции

– **Как противостоять болезни?**

– Нужно прежде всего контролировать свой вес. Уменьшайте количество калорий в пище. Трудно соблюдать диету, не любите овощи, мясо и другую белковую пищу? Тогда просто подсчитайте, сколько вы съедаете за день, и уменьшите рацион хотя бы на треть. Но не уменьшайте порции за счёт снижения количества овощей, маложирного белого мяса. Пейте больше воды.

Не исключая углеводы совсем, отдайте предпочтение сложным углеводам, преимущественно еде из цельнозерновых злаков. Самое опасное сочетание – углеводы + трансгенные жиры – как раз то, что больше всего нам нравится. Это пироги, булочки с мясом и другими жирными начинками, печенье и торты. Избегайте их, а также просто жареных продуктов – котлет, картошки, рыбы; отдайте предпочтение блюдам, приготовленным в пароварке.

Физическая нагрузка – по максимуму: та, которую переносите по возрасту и состоянию здоровья и которая нравится больше всего. В день непрерывно двигайтесь не менее 30 минут: для того чтобы запустить метаболизм жиров, надо сначала 15 минут «отработать» углеводы, а потом заставить ор-

ганизм плавно перейти на использование энергии жиров.

Ну и, конечно, контроль гликемии (содержания глюкозы в крови). Пациентам группы риска мы рекомендуем регулярно измерять сахар в крови, и, если он в пределах нормы (3,3–5,5 ммоль/л натощак и 5,6–6,6 после еды), – раз в год проходить диспансеризацию, контролировать другие факторы риска. А если показатели выше нормы, нужно сразу обратиться к врачу. Главное, чтобы пациенты, имеющие высокий риск развития сахарного диабета и повышенное содержание сахара в крови, вовремя попали в поле зрения эндокринолога. Своевременное начало лечения поможет предотвратить многочисленные осложнения болезни.

Важен самоконтроль. Пациент должен уметь измерять сахар в крови глюкометром, иметь навыки составления меню, знать, как вести себя в экстренных ситуациях. Этому мы учим пациентов в школе самоконтроля диабета, в которую приглашаем всех, для кого проблема диабета актуальна.

Обязательно посещайте регулярно врачей и просветительские мероприятия, которые проводятся в медучреждениях.

Юлия Реппо

КАЛЕНДАРЬ ПАЦИЕНТА

В ноябре в медицинских учреждениях района пройдут полезные и интересные консультации для разных категорий пациентов.

■ Для «хроников»

27 ноября в 17.00 в ГКБ № 52 (ул. Пехотная, д. 3, корп. 16) пройдёт школа пациентов с красной волчанкой. Это опасное системное заболевание суставов, способное серьёзно испортить качество жизни, если не держать его под контролем с помощью специалистов. Врачи-ревматологи расскажут о современных методах лечения, научат поддерживать правильный образ жизни.

30 ноября в 10.00 также в больнице № 52 состоится лекция для пациентов, страдающих аллергическим ринитом, конъюнктивитом, а также атопической формой бронхиальной астмы. Они смогут прослушать лекцию и получить заключение специалиста о возможности проведения аллергенспецифической иммуноте-

рапии (АСИТ), которая широко применяется во всём мире.

■ Для молодых родителей

15 ноября в 11.00 в роддоме ГКБ № 52 (ул. Сосновая, д. 11) пройдёт лекция о выхаживании недоношенных детей.

21 ноября в 11.00 в том же роддоме в ходе приуроченной ко Дню матери лекции «Я акушер-гинеколог и мама» врачи ГКБ № 52, имеющие личный опыт рождения и воспитания детей, поделятся со слушателями квинтэссенцией этого опыта. Гости узнают, как помогает врачебный опыт материнскому, смогут перенять у специалистов секреты мастерства и задать вопросы, которые давно волнуют их как матерей и отцов.

■ Для тех, кто ждёт ребёнка

20 ноября в 11.00 врачи роддома расскажут всё о контрактных родах, вертикальных, мягких и других вариантах, безопасных для матери и ребёнка. Будут продемонстрированы отдельные палаты, родовые боксы.

Посещаете ли вы лекции, консультации врачей во время дней открытых дверей?

Просветительские мероприятия в шаге от дома входят в концепцию программы «Мой район». Городские больницы и поликлиники регулярно проводят дни открытых дверей для пациентов. А вы на них ходите?

Всю необходимую информацию получаю от лечащих врачей лично

50%

Не знал о них, но хотел бы сходить

37,5%

Да, пользуюсь такой возможностью

12,5%

Опрос проведён в соцсети ВКонтакте, группа района – vk.com/schyk.

Фото: Павел Горбатко

