



Наш эксперт Яна Соловьёва

## «Диабет появляется за 20 лет до постановки диагноза»

По словам вице-премьера РФ Татьяны Голиковой, больные сахарным диабетом заражаются COVID-19 в 10 раз чаще. О том, как укрепить иммунитет и поддержать организм в осенний период, корреспондентам «МС» рассказала врач-эндокринолог Городской клинической больницы №52, обладательница статуса «Московский врач» Яна Соловьёва.

### Сахарная болезнь плюс коронавирус

– Яна Алексеевна, почему новая инфекция так опасна для диабетиков?

– Сахарный диабет – хроническое заболевание, при котором сосуды уже повреждены повышенным уровнем глюкозы в крови, а коронавирус, как уже известно, повреждает именно сосудистое русло, а именно микрососуды. Из-за того, что у людей с сахарным диабетом уже есть эти повреждения, заболевание у них протекает более агрессивно и тяжело. И к сожалению, заканчивается летальным исходом чаще, чем у пациентов без нарушений углеводного обмена.

Сегодня многие люди даже не знают, что у них есть сахарный диабет или предиабет. Часто пациентов с подозрением на сахарный диабет к нам направляют узкие специалисты (стоматологи или гинекологи). Согласно исследованиям японских ученых, диабет появляется за 20 лет до постановки диагноза. Это медленно прогрессирующее и далеко не всегда генетически обусловленное заболевание. Даже если ваши мама или бабушка страдают от диабета, это вовсе не значит, что вы реализуете эту предрасположенность. Ведите активный образ жизни, ограничьте употребление быстрых углеводов, откажитесь от фастфуда, и вы предотвратите развитие диабета или отложите его на гораздо более поздний срок.

### Здоровые тоже рискуют

– А правда, что даже у здоровых людей при заражении коронавирусом повышается уровень сахара в крови?

– Да, действительно, сегодня мы, врачи, видим, что у высокопроцентных пациентов, болеющих COVID-19, повышается сахар. Первые сообщения об этом от наших европейских коллег мы начали получать еще в апреле. При остром течении на самом пике заболевания может развиться сахарный диабет, причем сразу инсулинотерапевтический – вирус поражает клетки поджелудочной железы либо ее кровоснабжение, что приводит к апоптозу (отмирание. – Ред.) клеток, синтезирующих инсулин, и к необходимости начала инсулинотерапии. Узнать заранее, как



– Какие факторы риска могут усугубить течение COVID-19?

– Любое хроническое заболевание, которое сопровождается снижением иммунитета и требует большого количества медикаментозной терапии. Например, при заместительной гормональной терапии. Ну и конечно, ожирение и лишний вес: все, что выше индекса массы тела 30, значительно ухудшает течение коронавируса.

по всему миру не устают повторять, что ожирение – фактор высокого риска при COVID-19, который в том числе может увеличить вероятность летального исхода.

### Пейте солнце в витаминах

– Возможна ли какая-то профилактика на время пандемии?

– Да, прежде всего нужно следить за своим иммунитетом. Хорошая профилактика – это сбалансированное питание и витаминотерапия. Своим пациентам мы советуем принимать витамин D, витамин А, омега-3 и препараты с цинком. Именно эти витамины помогают нам поддержать иммунитет.

Для того чтобы определиться с необходимой дозировкой, лучше обратиться к врачу. Но, поскольку в нашей широте зимой мы практически не бываем на солнце, витамин D, как правило, у всех в дефиците. В качестве профилактики на период пандемии рекомендуется принимать дозу не менее 4000 МЕ в каплях или капсулах, в зависимости от формы выпуска.

Когда человек болеет, мы прописываем дозы на порядок выше: по 10 000 и по 20 000 МЕ. Важно помнить: несмотря на то, что ви-

тамин D – мощнейший иммуномодулятор, при больших дозировках необходим контроль витамина D в крови, и принимать такие дозы можно исключительно по назначению врача коротким периодом.

Кроме того, заболевшим мы рекомендуем принимать препараты с магнием, поскольку у пациентов с COVID-19 наблюдается его дефицит, а это, в свою очередь, негативно сказывается на здоровье сосудов.

– Что посоветуете нашим читателям для сохранения здоровья? Пореже выходить из дома?

– Вот этого как раз советовать не буду, ведь заболеть можно и сидя в четырех стенах. Проветривание – обязательно, но количество социальных контактов лучше все же снизить. И, конечно, все методы индивидуальной защиты: маски, перчатки и обязательное использование антисептика. Главное на сегодняшний день – предотвратить распространение вируса, а с остальным мы справимся.

Дарья СОКОЛОВА

P.S. В ближайших номерах нашей газеты читайте интервью с доктором-нефрологом о сезонных обострениях болезней почек.

**Даже если ни у кого в вашей семье нет гипертонии, сахарного диабета и лишнего веса, в доме обязательно должны быть тонометр, глюкометр и весы**

поведет себя вирус в теле каждого конкретного человека, невозможно. У кого-то страдает желчный пузырь, у кого-то сосуды головного мозга, у кого-то поджелудочная железа, а у кого-то развивается сахарный диабет.

Поэтому если вы уже заболели, то обязательно нужно контролировать уровень сахара в крови. Я своим пациентам говорю: даже если ни у кого в семье нет гипертонии, сахарного диабета и лишнего веса, в доме обязательно должны быть тонометр, глюкометр и весы.

– Почему ожирение отягощает состояние заболевшего?

– Дело в том, что при ожирении организм пребывает в состоянии хронического воспаления, которое приводит к повреждению сосудов на уровне капилляров. Организм тратит очень много энергии для восстановления, иммунитет снижается. Получается, что при заболевании коронавирусной инфекцией у человека, страдающего ожирением, одно воспаление накладывается на другое. Поэтому специалисты

## Как отдохнуть дома, если не были в отпуске

В этом году в планы большинства людей пандемия коронавируса внесла свои коррективы: поняв, что поездка на море может оказаться опасной для здоровья, многие отложили отдых на потом. Но, по мнению психологов, непрерывная работа может привести к депрессии, нарушению сна, повышенной тревожности.

В таком состоянии человек становится раздражительным, срывается на близких и коллегах, а общая удовлетворенность жизнью снижается. Как быть, если не удалось отдохнуть, рассказывает наш эксперт, доцент кафедры детской и семейной психотерапии МГППУ и департамента психологии Высшей школы экономики, кандидат психологических наук, семейный психотерапевт Елена Чеботарёва.

Каким бы любимым ни было дело, если долго обходиться без «переключения» в виде отпуска, накапливается усталость. Для сохранения работоспособности и крепкого здоровья отдых необходим, его отсутствие повышает риск возникновения депрессивных расстройств и различных заболеваний, иммунитет снижается, и человек становится уязвим. Переутомление сначала затрагивает нервную систему, затем другие. Организм начинает сигнализировать, что ему плохо, появляются признаки затяжного стресса: подавленность, раздра-

жительность, потеря концентрации внимания, бессонница, частые ошибки, быстрая утомляемость. Если у вас это есть, пора устроить себе передышку любым доступным способом.

**Создайте правильный настрой.** Многие из нас привыкли жить в вечном цейтноте и бояться взять отпуск, чтобы что-то не упустить в делах или не потратить лишние деньги. Для начала надо дать себе разрешение на отдых. Потому что существует порочный круг, когда кажется: вот я сейчас все дела переделаю и тогда, наконец, начну отдыхать, а пока расслабляться нельзя. Но чем больше длится этот период напряжения без отдыха, тем меньше продуктивность и тем больше времени приходится тратить на выполнение задач. Чтобы не загнать себя в такую ловушку, надо научиться делать паузы. И договориться с собой: я сейчас отдыхаю, я это заслужил, мне это необходимо, чтобы набраться сил. Передышки нужно включать, наравне с другими важными делами, в свой график.



Полистайте фотоальбом всей семьей – это подарит позитивные эмоции

**Используйте вечера по максимуму.** Главное – должно быть переключение. И все равно, чем вы будете заниматься вечером, лишь бы чем-то совершенно отличным от работы. Важно испытывать новые эмоции, новые впечатления. Это может быть любая мелочь: прогулка по любимым улочкам, поход в кафе с вкусными пирожными, встреча с друзьями. Для этого необязательно собирать компанию, можно одному заняться интересующим вас хобби или придумать с членами семьи новые развлечения: настольные игры, беседы, общие традиции.

**Предавайтесь приятным воспоминаниям.** Когда мы не можем позволить себе туристическую поездку, можно пересматривать фотографии из предыдущих путешествий или искать информацию о возможных новых местах для путешествий. Добрые воспоминания – тоже хороший ресурс для восполнения сил. Если вы, например, перелистываете альбом всей семьей или с друзьями, это не только дает заряд положительных эмоций, но и объединяет.

**Смените «картинку» перед глазами.** Смена места, пусть и ненадолго, работает как отпуск.

### САМ СЕБЕ ДОКТОР

Мы часто недооцениваем туры выходного дня, ожидая заветного отпуска. А ведь короткие поездки почти также – дают возможность переключиться, вовлечься во что-то новое. Кроме того, планирование уже настраивает, предвосхищает, включаются мечты, положительные эмоции.

**Ходите на прогулки.** Для приведения себя в ресурсное состояние есть ландшафтотерапия – то есть лечение местностью. Это метод терапии, связанный с созерцанием пейзажей. Он направлен на оздоровление организма под воздействием красоты природы, лечебных прогулок. Красивая природа положительно влияет на психоэмоциональное состояние. Когда наш взгляд все время утыкается в ближайшие дома с резкими линиями, это тоже добавляет усталости и снижает эмоциональный фон. Ландшафтотерапия оказывает комплексное воздействие: включаются зрение, слух, обоняние. Также это физическая активность плюс свежий воздух. Человек подзаряжается, успокаивается, получает визуальное удовольствие. Если до этого он ощущал себя рабочей машиной, то на прогулках постепенно возвращаются положительные эмоции и мысли о том, что жизнь прекрасна.

Евгения АНТИПОВА