

«Хогвартс» для диабетиков



Сахарный диабет II типа – не редкость для свердловчан. И врачи бьют тревогу, потому что всё чаще диагностируют это заболевание у молодых людей. Оно опасно, особенно в сочетании с другими хроническими заболеваниями. Где научат, как «заколдовать» коварную болезнь, рассказала главный эндокринолог Минздрава Свердловской области Светлана Замотаева.

Жертвы прогресса?

– Светлана Валерьевна, почему сахарный диабет II типа «молодеет»?

– Сказывается образ жизни молодых людей: они много учатся и работают сидя, мало занимаются

спортом, пешком ходят нечасто, свободное время проводят за компьютером. Даже домашние дела, которые могли бы заставить попотеть (стирка, уборка), выполняет бытовая техника. Также ритм жизни подталкивает многих к употреблению стритфуда, фастфуда. Они стимулируют выброс инсулина – этот гормон строит жировую ткань. В итоге развивается ожирение, которое тянет за собой гипертонию, сахарный диабет и другие заболевания.

По результатам диспансеризации в Свердловской области, большой процент трудоспособного населения нерационально питается, курит, избыточный вес превалирует в молодой возрастной группе. Старшее поколение позже сталкивается с подобными проблемами, к тому же на пенсии многие начинают больше заботиться о своём здоровье. Но тем, кто уже в молодости имеет отклонения от нормы, откладывать эти вопросы на потом нельзя: сегодня каждый десятый житель региона в трудоспособном возрасте имеет риск смерти в течение пяти лет.

– Почему диабет настолько опасен?

– Сахар является ядом для сосудистой стенки и при регулярных значениях выше 8 ммоль/л нарушает её целостность. Сильнее повреждаются сосуды мелкого калибра, например, в глазах, почках и любых других органах. Отсюда распространённые осложнения диабета: снижение остроты и даже потеря зрения, нарушение чувствительности кожи, развитие трофических язв, сердечно-сосудистые заболевания. Поэтому компенсировать сахарный диабет жизненно необходимо.

Школа «сладкой жизни»

– **Как повысить свои шансы жить долго и счастливо?**

– Лучшие средства – самые доступные. Это рациональное питание, здоровый образ жизни, включающий ежедневную физическую активность и отказ от вредных привычек. И полноценный сон, который нормализует многие процессы в организме, в том числе метаболические.

Врач-эндокринолог может назначить и лекарственные средства с учётом индивидуальных особенностей организма и условий жизни (например, если человек работает в ночные смены). Современные препараты практически не имеют побочных эффектов; они не только снижают сахар в крови, но и, например, помогают лечить сердечную недостаточность, снижать артериальное давление и вес. Уменьшение массы тела всего на 5% заметно улучшает показатели здоровья. Но только таблетками не обойтись – они эффективны в комплексе с правильным питанием и физическими нагрузками.

– **Даже после врачебного приёма у пациента могут возникать вопросы, а в интернете много противоречивой информации. Какому источнику можно доверять?**

– Все вопросы, связанные с профилактикой и лечением, подробно рассматривают в Школах сахарного диабета. Этот бесплатный образовательный проект распространён по всем городам Свердловской области: Школы создаются при поликлиниках и больницах, где есть штатный эндокринолог. Мы обучаем правилам питания, самоконтроля, технике инъекции инсулина. Посещать занятия могут все желающие, также можно посмотреть записи лекций на официальных сайтах Школ.

– **Впереди новогодние праздники. Традиционно это – обильное застолье и, возможно, алкоголь. Что порекомендуете людям с диабетом?**

– Не переedayте и не садитесь за стол ближе к ночи. Отдайте предпочтение овощам и нежирным сортам мяса и рыбы. Ограничьтесь бокалом сухого шампанского или вина. Условно безопасная порция крепких напитков – 75 мл. Но в этом случае пациентам, которые принимают инсулин или препараты сульфонилмочевины, стоит съесть гарнир (печёный картофель, рассыпчатый рис или гречу). Никто не запрещает встретить праздник. И вообще, с диабетом можно жить полноценно, если соблюдать рекомендации врача и выработать здоровые привычки.