

Больным помогать и здоровых беречь

На протяжении многих лет люди не знали, как бороться с сахарным диабетом (СД), и этот диагноз не оставлял пациенту никакой надежды на выздоровление. Современная медицина помогает решать проблемы диабетиков, но не стоит забывать, что развитие болезни можно предотвратить. Ежегодно 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с диабетом. Мы поговорили с главным специалистом-экспертом отдела медицинских экспертиз ТФОМС Пензенской области, врачом-эндокринологом Ольгой МАРТЫНОВОЙ.



Анализ крови на сахар поможет держать его под контролем

— Ольга Николаевна, почему важно регулярно осведомлять людей о сахарном диабете?

— Численность больных СД в мире за последние десять лет увеличилась более чем в два раза. Согласно прогнозам Международной диабетической федерации к 2040 году диабетом будет страдать 642 млн человек. Катастрофический рост числа заболевших принимает характер неинфекционной эпидемии. Самыми опасными последствиями глобальной эпидемии СД являются его системные сосудистые осложнения — нефропатия, ретинопатия, поражение магистральных сосудов сердца, головного мозга, периферических сосудов нижних конечностей. Именно эти осложнения являются основной причиной инвалидности и смертности больных СД. А вовремя принятые меры, о которых сотрудники системы здравоохранения постоянно напоминают — правильное питание, поддержание нормального веса тела, регулярная физическая активность, — помогут сократить риск возникновения СД или отсрочить его возникновение.

— Как узнать, когда надо идти к врачу?

— Существует несложный тест, позволяющий определить, есть ли у вас симптомы диабета:

- Постоянно хочется пить.
- Частые позывы к мочеиспусканию.
- Высохшие капли мочи оставляют на белье пятна, напоминающие следы от крахмала.
- Слабость и сонливость.
- Ухудшение зрения (предметы расплываются, как будто смотрите сквозь туман).
- Периодически возникает ощущение мурашек, онемение и покалывание в ладонях и подошвах.
- Никогда не можете избавиться от прыщей.
- Очень сухая кожа, плохо заживают порезы и царапины.
- Беспокоит кожный зуд, особенно в области промежности.
- В последние месяцы сбросили 3 — 5 кг и более, не прикладывая к этому ни малейших усилий.
- Едите и не можете наесться, постоянно испытываете сильный голод.

Даже если один из предложенных пунктов относится к вам — это повод обратиться к участковому терапев-

ту для проведения обследования. При выявлении высоких цифр сахара крови, появлении запаха ацетона в выдыхаемом вами воздухе необходима срочная консультация эндокринолога.

— Какие наиболее частые заблуждения бытуют у населения относительно сахарного диабета?

— Считается, что при СД можно употреблять мед вместо сахара — заблуждение. В состав меда входят глюкоза и фруктоза, поэтому он повышает уровень сахара в крови так же, как и обычный сахар. Бытует мнение, что диабет передается по наследству. Это не так. Наличие родственников, больных диабетом, относится к факторам высокого риска, но не является обязательным условием развития болезни. По наследству передается предрасположенность, а не само заболевание. В последнее время часто говорят, что диабет можно вылечить. Нельзя. Но, его можно и нужно контролировать и жить полноценной жизнью. После установления диагноза наблюдать за своим заболеванием учат в школах диабета. Врач назначает специальное лечение. К заблуждениям также относится и то, что диабет возникает из-за чрезмерного употребления сахара. Это только один из факторов риска. Развитию СД также способствуют чрезмерный вес, злоупотребление жирными продуктами, недостаток физической активности, наследственность, возраст свыше сорока лет, высокое артериальное давление, нарушение механизма усваивания глюкозы, гестационный диабет, или диабет беременных. К заболеванию приводит комплекс факторов, а не только один. От пациентов можно услышать, что гречка и кефир очень полезны при сахарном диабете и снижают сахар крови. Объясняя. Гречневая крупа относится к продуктам, богатым сложными углеводами, и не понижает, а умеренно повышает сахар крови, как и любая другая «рассыпчатая» каша (пшеничная, перловая, рисовая). Кефир — молочный продукт, содержащий молочный сахар — лактозу, соответственно, он тоже повышает уровень глюкозы в крови. Кефир и гречка являются источниками углеводов, необходимых в нашем рационе. Но потребление их при сахарном диабете должно быть разумно ограничено, потому что они, как лю-

бые углеводы, повышают уровень сахара.

— Можно ли рожать при СД? Какие риски?

— У женщин с сахарным диабетом, диагностированным до наступления беременности, риски возникновения осложнений при беременности выше даже при условии хорошего гликемического контроля. Женщины, плохо контролируемые глюкозу крови, имеют большую частоту спонтанных абортов и врожденных аномалий развития плода и макросомии плода (вес плода при рождении выше 4 кг). При нормализации глюкозы крови до зачатия или на ранних сроках беременности риски самопроизвольного аборта и развития врожденных пороков снижаются практически до уровня беременных без СД. Частота случаев макросомии, развивающейся на более поздних сроках беременности, также снижается при нормализации глюкозы крови. Глюкоза крови должна быть нормализована до наступления зачатия. Женщины, получающие пероральные антидиабетические средства, должны быть переведены на инсулинотерапию до наступления зачатия. Также при планировании беременности они должны пройти тщательное обследование у офтальмолога хотя бы один раз за 12 месяцев, предшествующих зачатию, и получить у него консультацию о рисках развития и прогрессирования диабетической ретинопатии. После наступления беременности необходимо повторить осмотр в первом триместре, регулярно после этого наблюдаться у офтальмолога и пройти тщательный осмотр через год после родов.

— Какова предрасположенность к диабету? В каких случаях стоит насторожиться?

— СД относится к заболеваниям с наследственной предрасположенностью. По наследству передается предрасположенность к тому же типу СД, что и у больного. Здоровые родственники должны быть информированы о риске развития заболевания у них. В семье, где отец страдает диабетом 1-го типа, вероятность развития заболевания у ребенка — 5—10%. Если таким типом диабета больна мать, риск наполовину меньше — 2—2,5%. Брат или сестра — 5%. Когда больны двое детей, опасность приобрести диабет для треть-

го ребенка возрастает до 10%. Если оба родителя страдают диабетом 2-го типа, риск развития такого же типа заболевания у их детей после 40 лет увеличивается до 65 — 70%.

— Можно ли полагать, что ребенок 6 — 7 лет заболел диабетом, если набрал вес, ест много сладкого?

— Чрезмерное употребление сладкого нередко приводит к избыточному весу, что, в свою очередь, является фактором риска развития сахарного диабета второго типа. Это не значит, ребенок обязательно заболеет диабетом, но обратиться к педиатру и определить уровень глюкозы в крови все-таки нужно, особенно если есть наследственная предрасположенность к развитию этого заболевания.

— Насколько велик риск заболеть диабетом в детском возрасте?

— Заболеть может ребенок любого возраста. Первый пик заболеваемости приходится на возраст 3 — 5 лет. В это время дети обычно начинают посещать детский сад и постоянно сталкиваются с вирусной инфекцией. Второй пик заболеваемости приходится на 13 — 16 лет и связан с активным половым созреванием и ростом ребенка. Если ребенок входит в одну из следующих групп риска, необходимо уделять особое внимание его здоровью и проводить профилактические исследования крови на уровень глюкозы:

— близкие родственники страдают от инсулинозависимого диабета;

— дети, часто болеющие различными вирусными заболеваниями;

— имевшие вес при рождении 4,5 кг и более;

— дети с другими эндокринными расстройствами (например гипотиреоз);

— дети с врожденными нарушениями иммунитета.

— Что посоветуете родителям, чтобы уберечь детей от СД?

— Профилактика данного заболевания у детей должна начинаться с рождения. Ребенку необходимо грудное вскармливание до года или полутора лет. Это укрепит иммунитет ребенка и защитит его от заболеваний инфекционного характера. Второй мерой предотвращения заболевания сахарным диабетом является профилактика вирусных заболеваний (гриппа, краснухи и др.).

— Реально ли приблизить качество жизни человека, больного диабетом, к жизненному уровню здорового?

— Течением сахарного диабета можно и нужно управлять, и в этом случае человек будет жить полноценной жизнью многие годы, сохраняя трудоспособность и хорошее самочувствие.

— Есть ли универсальный способ профилактики эндокринных заболеваний, в частности диабета?

— Профилактика сахарного диабета особенно необходима людям, относящимся к группам риска. Перечень профилактических мер:

— правильное питание;

— предупреждение инфекционных и вирусных заболеваний, которые являются одними из причин развития сахарного диабета;

— отказ от алкоголя и табака;

— занятия спортом и дозированная физическая нагрузка.

Александра КОРОЛЕВА.



Единый «Контакт-центр»

С добротой, вниманием и участием...

8-800-100-80-44



Звонок бесплатный. Режим работы: Понедельник - Пятница с 9.00 до 18.00. С 18.00 до 9.00 в режиме автоответчика.