

ДИАБЕТ - ЭТО НЕ ПРИГОВОР

«ДЕРЖИТЕ СЕБЯ ПОД КОНТРОЛЕМ! А В ОСТАЛЬНОМ ПОМОЖЕМ»

Москва недавно приняла участие во Всемирном дне диабета. В столице сегодня 370 тысяч человек больны этой трудноизлечимой и пока загадочной болезнью. Причем каждый год их становится на несколько тысяч больше. В московской мэрии по этому поводу собрались как специалисты-медики, так и самые «заслуженные диабетики», то есть москвичи, которые практически живут на таблетках и инсулине уже более двадцати лет.

Казалось бы, грустный день. Но есть у диабетиков одна необычная черта - они легко объединяются в братства. Или сестричества - неважно. Главное, что в этих сообществах стараются помочь друг другу преодолеть болезнь. Особую ноту оптимизма внес в настроение гостей главный эндокринолог Москвы Михаил АНЦИФЕРОВ.



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕНОВА

Михаил Борисович, какие основные проблемы в профилактике и лечении диабета обозначил этот день? Что он дал вам как специалисту?

- Мы провели этот день под знаком «диабет и почки». Именно почки оказываются под ударом в ходе этой болезни. Но я бы не советовал паниковать, если даже анализы не очень хорошие. Во-первых, профилактика этого заболевания не так уж сложна, а во-вторых, есть хорошие препараты, способные помочь.

Для многих «начинающих» диабетиков больше важен диетический аспект профилактики. Ведь не хочется быть зависимым от лекарств. Что вы посоветуете?

- Боюсь показаться банальным, но все же главное - самоконт-

роль. А при нашей достаточно легкой, нестабильной жизни именно его и не хватает. Немногие могут себя вовремя взять в руки. Прежде всего организовать рациональное питание - ограничить себя в соленом, в жирах, исключить деликатесы, алкоголь, сладкие напитки. Признаться, кто из здоровых следует этим правилам? А ведь диабет - прежде всего следствие неправильного питания, образа жизни, нарушения обмена веществ. Когда помотришь, как молодые валом валят в Макдоналдс, хочется их остановить - но как? Главный их аргумент - вкусно! Постоянные посетители кафе с жирными чебуреками и хот-догами - это потенциальные диабетики.

Нужно больше двигаться, заниматься гимнастикой, хотя бы эле-

ментарной утренней. Если вы проводите много часов за компьютером или за рулем машины - вы тоже потенциальный пациент эндокринолога.

Что ж, с профилактикой все ясно. Но если человек уже заболел, очень остро стоит вопрос лечения. Существует ли в наши дни дефицит лекарственных средств в Москве?

- Дефицита лекарственных препаратов нет. Все больные по месту жительства в районных поликлиниках обеспечиваются ими бесплатно. Очень остро стоит вопрос о тест-полосках, благодаря которым можно узнать уровень сахара в крови. Их пока не хватает. Но и не это главная проблема...

Догадываюсь, какая. В Москве, да и в регионах, катастрофически не хватает специалистов-эндокринологов. В районных поликлиниках диабетики вынуждены выстраиваться в очередь на запись к такому специалисту, который занимает полставки, с шести утра. И не все попадают на прием. Разве это нормально? Каков выход из положения? Ведь людям нужно выписать лекарства, направления на анализы...

- Это действительно острейшая проблема. Специалистов не хватает. За последние три года всего несколько таких врачей пришли в районные поликлиники. Но мы нашли выход: заключаем договоры со студентами медицинских вузов. Они получают бесплатное образование за счет правительства Москвы, а потом обязаны несколько лет отработать в районных поликлиниках.

Невозможно решить все проблемы в один момент. Но есть надежда, что через год-два складывающаяся сегодня система обслуживания диабетиков будет работать как часы.

Татьяна ХАРЛАМОВА

Далеко не все москвичи, страдающие диабетом или предрасположенные к нему, смогли побывать на Дне диабета. Сегодня мы публикуем наиболее распространенные вопросы читателей и ответы на них специалистов Московского эндокринологического центра.

СЛАДКАЯ БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ: АЗБУКА ПРОФИЛАКТИКИ

ЧТО ТАКОЕ ДИАБЕТ?

Это состояние, когда в крови слишком высок уровень сахара (глюкозы).

В нормальном состоянии в организме (в поджелудочной железе) вырабатывается гормон - инсулин, отвечающий за удаление из крови сахара, поглощаемого нами с пищей. Этот сахар используется организмом для поддержания энергетического баланса. При диабете либо возникает недостаток инсулина, либо гормон не справляется со своей функцией. В таком случае в крови остается слишком много сахара, и он не может использоваться клетками для продуцирования энергии.

В результате получается следующее:

1) В организме недостаточно энергии для правильного функционирования. Поэтому многие люди с диабетом жалуются на утомляемость или плохое самочувствие.

2) При повышенном уровне глюкозы в крови некоторое ее количество выводится через почки, что вызывает обезвоживание, жажду и потерю массы тела.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ТИП ДИАБЕТА?

Существуют два типа диабета.

Первый: поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин. Причина такого заболевания до сих пор неизвестна. Диабет этого типа обычно проявляется в юном возрасте (до 20 лет). Так как организм сам не вырабатывает инсулин, людям в таком состоянии необходимы инъекции инсулина для нормальной работы органов.

Второй обычно проявляется у людей в возрасте старше сорока лет. При этом поджелудочная железа вырабатывает инсулин, но в недостаточном для организма количестве.

Диабетом второго типа страдают около 85 процентов всех диабетиков. Существуют разные методы его лечения, выбор терапии зависит от многих факторов.

- 1) Диета и упражнения.
- 2) Диета, упражнения и таблетки.
- 3) Диета, упражнения и инъекции инсулина.

ЧТО ТАКОЕ «ГИПО»?

Это резкое снижение уровня глюкозы в крови. Такое состояние носит название гипогликемии, или «гипо». Оно возникает, если человек после приема лекарств не сразу поест или если физическая нагрузка интенсивнее, чем обычно.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ СИЛЬНОГО СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

Дрожь. Озноб. Потоотделение. Голод. Внезапная смена настроения (раздражительность). Головная боль. Бледность. Сильное сердцебиение. Помутнение в глазах. Внезапная усталость. Ощущение покалывания вокруг рта.

Что делать:
Принять таблетки глюкозы или кусочки сахара, съесть конфету или шоколад.

Как предупредить гипогликемию, которая грозит комой?

Старайтесь не пропускать прием пищи. Причем употребляйте углеводы - например, макароны, хлеб. Если вы занимаетесь физическими упражнениями, перекусите. Всегда носите с собой что-нибудь сладкое.

МОЖНО ЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ?

Если вы принимаете таблетки или инсулин, употребление алкоголя может вызвать гипогликемию. Рецепт обычный: не пейте много. Людям, страдающим диабетом, рекомендуется ограничиваться 100-150 мл два-три раза в неделю. Старайтесь не закусывать продуктами, содержащими крахмал, - картошкой, макаронами. Старайтесь избегать сладких вин и пива.

ПАМЯТКА:
В алкоголе содержится много калорий.

Никогда не пейте на голодный желудок.

Если употребляете крепкие напитки, пусть они содержат как можно меньше сахара.

Алкоголь может скрыть начальные стадии гипогликемии.

Татьяна ХАРЛАМОВА

Не так давно маленькие москвичи прошли обязательную бесплатную диспансеризацию. Ее результаты более или менее обнадеживают.

О ЧЕМ МОЛЧАТ ДЕТИ

Главная новость, по данным комитета по здравоохранению, подводящего итоги этой диспансеризации, такова: по сравнению с так называемыми кризисными 1996-1999 годами новорожденные дети стали реже болеть. Если в 1998 году на 1000 детей в возрасте до 27 дней приходилось 400 больных, то в этом году показатель снизился до 320. Еще одна приятная новость - увеличение рождаемости. В прошлом году на каждую тысячу москвичей рождалось 8,1 младенца, в этом среднестатистический показатель возрос до 9 процентов с небольшим.

Однако не все врачи итогами диспансеризации довольны. Во-первых, в столице зафиксировано сниже-

ние «бэби-бума». В 1992 году дети до 14 лет составляли 18,4 процента населения. Через 10 лет, в 2002 году - увы, только 13,3 процента. Во-вторых, диспансеризация показала и более неприятные тенденции. В частности, в городе явно увеличивается число детей с врожденными патологиями. Врачи списывают все на плохую экологию и несознательность самих матерей.

Многие женщины даже сами не знают, что больны, - говорит Евгений Афанасьев, эксперт отдела лечебно-профилактической помощи матерям и детям комитета по здравоохранению. - Например, статистика по заболеваниям, передающимся половым путем, просто ужасная. На каждую тысячу

женщин больше сотни больных. Инфекция от матери передается ребенку.

Врачи обследовали - шутка сказать! - почти 848 тысяч московских детей. Это примерно 99 процентов детского населения города. В итоге обследованных распределили на три группы здоровья. Первая: почти что здоровые, без явных болезней и патологий - всего 26 процентов. Вторая: дети, имеющие функциональные отклонения - нарушения осанки, си-столический шум и т.д. - 52,2 процента. Наконец, третья: дети с хроническими патологиями - инвалиды и неспособные к самообслуживанию - 21,8 процента.

При этом некоторые врачи сомневаются в корректности полученных данных. «Чем

богаче становится общество, тем больше, как это ни удивительно, появляется больных детей, - заявил «МС» кардиолог одной из детских больниц, просивший его не называть. - Обеспеченные родители все чаще покупают полисы добровольного медицинского страхования. И купив, начинают таскать детей по врачам. В результате им «лепят» диагнозы буквально на пустом месте, потому что родители за обследование платят деньги».

Вот, скажем, дисбактериоз, - приводит типичный пример наш собеседник. - Нет такой болезни - это просто нарушение жизнедеятельности бактерий в организме человека. А врачи начинают выписывать лекарства от него, причем по большей части дорогие импортные. И потом статистика фиксирует рост числа пациентов с нарушениями работы желудочно-кишечного тракта. Не удивлюсь, - говорит врач, - если треть этих нарушений окажется именно дисбактериозом...

Геннадий АЛЕКСАНДРОВ



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА