

## 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

**М**ихаил 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

**Г**лавная 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 ужасающая. 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