

ЖЗДОРОВЬЕ Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

Всемирный день борьбы против диабета
Как не заболеть сахарным диабетом

с. 1

Международный день отказа от курения
Мама, я хочу быть здоровым

с. 3

Международный день слепых
Что такое астиопия

с. 2

Это жизнь!
«Несладкая жизнь»

с. 3

Что такое рак

Как предотвратить заболевание?

с. 2

Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний
В помощь сердцу

с. 4

Сезон простуд открыт
Профилактика гриппа

с. 4

14 НОЯБРЯ – Всемирный день борьбы против диабета

Этот день отмечается ежегодно 14 ноября — дата выбрана в знак признания заслуг одного из открывателей инсулина Фредерика Бантинга, родившегося 14 ноября 1891 года. Впервые Всемирный день борьбы с диабетом отметили в 1991 году по инициативе Международной диабетической федерации и Всемирной организации здравоохранения.

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Мы живём в мире со стремительно развивающимся техническим прогрессом, делающим нашу жизнь с каждым днём всё комфортнее. Казалось бы, это должно радовать, однако не тут-то было. Ничто не даётся даром, и платой за технологическое совершенствование мира становится плохая экология и, как следствие, появление новых заболеваний и быстрое развитие уже существующих. Одно из таких заболеваний — сахарный диабет, который является одной из самых острых медицинских и социальных проблем.

С болезнями эндокринной системы в поликлиниках Республики Хакасия наблюдается более 40 тыс. человек. Наиболее высокие значения среди взрослого населения выявлены в Абакане, Ширинском и Орджоникидзевском районах. Среди всех пациентов с болезнями эндокринной системы почти 20% (7,7 тыс. человек) — это больные с ожирением.

Сахарный диабет — это заболевание, при котором поджелудочная железа производит инсулин в меньших, чем требуется организму, количествах. Инсулин необходим клеткам организма для обработки глюкозы, которая используется для выработки энергии или сохранения «про запас». Если инсулина недостаточно, клетки не перерабатывают глюкозу и содержание сахара в крови становится слишком высоким. Нормальный уровень глюкозы в плазме крови натощак — до 6,0 ммоль/л. Большое содержание сахара вредит кровеносным сосудам и нервам, вызывает проблемы со зрением, сердцем и почками.

Признаки сахарного диабета: сухость во рту, жажда, учащенное мочеиспускание, похудение, общая слабость, снижение работоспособности. Иногда эта болезнь протекает без явно выраженных симптомов, и выявить ее помогает лишь тщательный медицинский осмотр. Поэтому всем, кто имеет хоть какую-то предрасположенность к заболеванию, нужно внимательно относиться к состоянию своего здоровья. При малейшем подозрении на возникновение диабета немедленно обращайтесь к врачу.

Как же уберечь себя от развития сахарного диабета?

Профилактика должна начинаться уже с детства. Об этом также должны помнить родители.

Она включает в себя соблюдение следующих рекомендаций.

Здоровая диета. Такая профилактика дается современному человеку сложно, но без строгой растительной диеты все остальные меры практически бесполезны. Употребляйте продукты с большим содержанием пищевых волокон. Такая еда нормализует работу кишечника, понижает уровень холестерина и сахара в крови, способствует снижению лишнего веса. К продуктам, богатым пищевыми волокнами, можно отнести практически все фрукты и овощи, бобовые, различные виды орехов.

Полезны для здоровья цельные зерновые продукты. Отведите для них половину своего рациона. Это позволит контролировать ваше кровяное давление и предотвратить появление симптомов сахарного диабета. Перед покупкой хлеба, макарон и других мучных изделий найдите надпись «цельные злаки». Это именно то, что вам необходимо.

Стоит значительно ограничить мучные продукты и картофель. При риске заболевания следует исключить употребление сахара. Он дает значительную нагрузку на поджелудочную железу. При этом вся энергия высвобождается быстро, а чувство насыщения от такой пищи длится недолго. Поэтому стоит обратить внимание на медленные углеводы: бобовые, злаки, листовые овощи.

Масса людей в наши дни страдает от избыточного веса. Наличие избыточного веса напрямую связано с риском развития сахарного диабета.

Если вы чувствуете, что избыточного веса накопилось достаточно много, займитесь собой. С каждым сброшенным килограммом вы улучшаете свое здоровье. Только никаких экзотических диет. Они помогут вам сбросить лишний вес, но вместе с этим вы потеряете полезные вещества, которые просто необходимы вашему организму. Лучше позаботиться о том, как много вы едите и насколько полезна эта еда.

Ожирение напрямую зависит от количества и качества питания. Лишний вес и ожирение — это последствия употребления большого количества углеводов с высоким гликемическим индексом (белый сахар, мука, кондитерские изделия)

одновременно с употреблением жиров. Для снижения веса важно ограничить количество жиров в пище, так как их калорийность выше, чем у белков и углеводов (в 1 г 9 ккал), и они скорее накапливаются в организме в виде подкожного жира, чем калории из белков и углеводов. Необходимо также ограничить употребление майонеза, растительного и сливочного масел, мяса и рыбы жирных сортов, орехов, семечек, употреблять обезжиренные молочные продукты. Так нагрузка на поджелудочную железу будет минимальной, вес постепенно будет снижаться.

Для тех, кто попадает в группу риска заболевания или уже имеет некоторые проблемы с содержанием уровня сахара в крови, следует включить в свой ежедневный рацион зелень, томаты, грецкий орех, болгарский перец, фасоль, цитрусовые.

Физическая активность. Любая физическая активность снижает содержание сахара в крови. При физической нагрузке поглощение глюкозы мышцами увеличивается почти в 20 раз. Жировые клетки теряют объем естественным путем и в нужных количествах, а клетки мышц поддерживаются в здоровом и активном состоянии. При этом глюкоза не застаивается в крови, даже если есть некоторый ее избыток.

Необходимо хотя бы 10-20 минут в день выполнять физические упражнения. Это не обязательно должна быть активная и изнуряющая тренировка. Для многих сложно выдержать полчаса спортивной нагрузки, а некоторые просто не могут найти свободные полчаса. В этом случае можно разделить свою физическую активность на три подхода по десять минут в течение дня. Наиболее полезны ходьба, велосипед, плавание, лыжи. Даже ежедневная получасовая прогулка пешком, отказ от лифта и уборка квартиры вполне сравнимы по действию с занятиями на тренажерах. Поэтому, если не получается или не хочется посещать тренажерный зал, просто пройдите пешком несколько остановок или лестничных пролетов, прогуляйтесь в парке вместо вечера в кафе, активные игры с детьми заменят время, проведенное за компьютером.

Избегать стрессов. Такая мера будет отличной профилактикой абсолютно всех заболеваний, а не только сахарного диабета. Следует избегать контактов с отрицательно настроенными людьми. Если же

КОЛОНКА ВРАЧА



это неизбежно, контролируйте себя и сохраняйте спокойствие. В этом могут помочь аутотренинги или тренинги и консультации со специалистами. Стрессы напрямую связаны с давлением, контролируйте его. Повышенное артериальное давление нарушает здоровые процессы углеводного обмена. Любое сердечно-сосудистое заболевание повышает риск заболевания сахарным диабетом.

Необходимо бросить курить и употреблять алкоголь. Алкоголь — высококалорийный продукт, который способствует накоплению абдоминального жира. Выкуривая сигарету, снижается сопротивляемость организма, и создается благоприятная среда для развития сахарного диабета. Курение матери в период беременности способствует развитию сахарного диабета у ребенка. Если человек уже подвержен сахарному диабету, курение усугубляет процесс болезни и приводит к развитию осложнений (сердечно-сосудистые заболевания, инфаркты, тромбозы).

Самый лучший способ поддерживать свое состояние в норме — это контролировать уровень сахара в крови. Для этого необходимо регулярно сдавать анализ крови на сахар, особенно, если вы склонны к ожирению и ведете малоподвижный образ жизни.

**Заместитель главного врача по организационно-методической работе
Республиканской клинической больницы имени Г.Я. Ремизевской,
главный внештатный специалист Минздрава Хакасии по диетологии
Елена Владимировна Захарова**

13 НОЯБРЯ – Международный день слепых

ЧТО ТАКОЕ АСТЕНОПИЯ?

Астенопия - зрительный дискомфорт, вызванный перенапряжением глаз. Это очень распространенная проблема среди тех, кто постоянно работает на компьютере, много смотрит телевизор и водит машину.



Чрезмерное перенапряжение глаз приводит к временному снижению зрения, слезотечению и головным болям. В долгосрочной перспективе оно может стать причиной развития нарушений зрения, например, **близорукости**.

Как перенапрягаются глаза?

Фокусировка зрения осуществляется при помощи **шести крохотных мышц**, которые управляют изменением конфигурации **хрусталика** – естественной линзы глаза.

Если человеку необходимо длительное время удерживать взгляд на одной точке или плоскости, а также быстро переводить взгляд между объектами, расположенными на разном расстоянии от глаз, мышцы глаз перенапрягаются. Это и приводит к развитию астенопии.

Что приводит к перенапряжению глаз?

1. **Работа за компьютером.** Если вы постоянно смотрите на такой источник света, как монитор, нагрузка на глаза увеличивается многократно.

2. **Длительное чтение.** В группу риска попадают студенты, журналисты и редакторы – все те, кто регулярно просматривают большой объем печатного текста.

3. **Просмотр телевизора.** Яркие мелькающие картинки, особенно в темной комнате, увеличивают нагрузку на глаза. Кроме того, большому риску подвержены любители видеоигр, которые

напряженно следят за происходящим на экране.

4. **Вождение автомобиля.** Блики от дороги и стекол других автомобилей переутомляют глаза. Плюс ко всему взгляд водителя постоянно «прыгает» между объектами, перенапрягая глазные мышцы.

5. **Рукоделие.** Любители вязания, вышивки или сборки маленьких моделей вынуждены удерживать взгляд на мелких деталях на небольшом расстоянии от глаз, что приводит к их переутомлению.

Увеличение нагрузки на глаза провоцируют и некоторые факторы внешней среды: низкая освещенность, люминесцентные светильники, блики на экранах мониторов или телевизора, низкая контрастность изображения, избыток света или контрастности.

Также быстрой утомляемости глаз способствует и состояние самого человека: плохое зрение, не скорректированное очками или контактными линзами, неправильно подобранные линзы или очки, стресс, усталость, плохая осанка, употребление алкоголя и курение, ослабление глазных мышц, вызванное возрастом, обезвоживание.

Чтобы сохранить хорошее зрение, достаточно иметь семь полезных привычек.

Как избежать астенопии?

1. **Делайте перерывы в работе.** Ре-

гулярно переводите взгляд на предметы, расположенные на разном расстоянии от глаз. Это позволит снять напряжение с одной группы глазных мышц и использовать другие. Например, если вы сидите за компьютером, регулярно смотрите на предметы, расположенные за окном или в противоположном конце комнаты. При вождении автомобиля старайтесь чаще бросать взгляд на спидометр и другие приборы.

2. **Уменьшите воздействие бликов.** Убедитесь в том, что монитор вашего компьютера расположен под углом 90 градусов к источнику света. Для освещения рабочего места старайтесь использовать рассеянный свет. Старайтесь читать не только с экрана компьютера или мобильного устройства. Не забывайте о бумажных книгах, которые не имеют бликов. При вождении автомобиля используйте специальные антибликовые и поляризующие очки.

3. **Отрегулируйте контрастность, яркость и цветовую температуру экрана.**

Настройте монитор компьютера и телевизор таким образом, чтобы четко различать все детали изображения. Поддерживайте уровень освещенности на рабочем месте таким образом, чтобы все предметы были хорошо видны. Откажитесь от использования люминесцентных ламп, утомляющих глаза.

4. **Высыпайтесь.** Сон позволяет глазам расслабиться. Если вы не высыпались, позволяйте себе в течение дня несколько раз закрыть глаза на пять минут и дать им отдохнуть.

5. **Холодные компрессы.** Ломтик огурца или остывший пакетик чая, положенные на глаза, расслабляют мышцы и снимают напряжение.

6. **Делайте зарядку.** Напряжение глаз обычно связано с неправильной осанкой. Выполните несколько движений, позволяющих расслабить мышцы шеи и восстановить кровообращение. Это улучшит и функции глазных мышц.

ЧТО ТАКОЕ РАК

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Рак – это общее название для обширной группы онкологических заболеваний, при которых клетки тела начинают бесконтрольный рост и деление. Без лечения эти заболевания становятся смертельными. О том, что рак – смертельное заболевание, знали еще древние египтяне. А название этой болезни придумал знаменитый врач древности Гиппократ, который заметил сходство формы раковой опухоли с крабом.



Что такое рак? Нормальные клетки в организме растут, делятся и умирают упорядоченно. В детстве клетки делятся и растут бурно. Когда человек взрослеет, процесс деления и роста замедляется, и клетки размножаются только для восстановления повреждений и замены изношенных или умирающих клеток. Все типы рака начинаются, **когда клетки тела начинают расти бесконтрольно.** Вместо того чтобы умереть, раковые клетки продолжают расти и размножаться.

У клеток рака, в отличие от нормальных клеток, существует способность **вторгаться в другие ткани**, постепенно увеличивая размеры опухоли.

Почему появляется рак? Обычные клетки становятся раковыми из-за повреждения ДНК, которая несет в себе наследственную информацию. Обычно, если ДНК повреждается, особые структуры клетки ее ремонтируют, или клетка погибает.

Но в раковых клетках ДНК остается поврежденной, а клет-

ка при этом продолжает жить и становится бессмертной. Кроме того, она активно делится и производит новые бессмертные клетки с такой же поврежденной ДНК. Такие клетки организму не нужны, поскольку они не способны выполнять изначально заложенные в них функции.

Что вызывает повреждение ДНК? Поврежденные ДНК в некоторых тканях люди могут **унаследовать от родителей.** Часть нарушений генетической информации вызвано **влияниями среды**, например, курением.

Нередко определить, что вызвало повреждение ДНК, невозможно.

Что делает раковая опухоль? Клетки опухоли разрастаются, **сдавливая и повреждая окружающие ткани.** Из-за этого нарушаются функции органа, в котором возникла опухоль. Кроме того, **раковая опухоль вырабатывает токсины**, приводящие к отравлению организма, физическому истощению и нарушению работы иммунной системы.

Как распространяется рак? При росте опухоли раковые клетки проникают в кровеносные или лимфатические сосуды и перемещаются по ним. Так они попадают в другие части тела, растут там и формируют новые опухоли. Этот процесс называ-

ется **метастазированием.** А новые опухоли – **метастазами.** При лейкемии, например, раковые клетки находятся в крови и кровеносных органах и изначально распространяются по всему организму по кровеносным сосудам.

Как различаются виды рака? В зависимости от места образования раковой опухоли ее клетки могут вести себя совершенно по-разному. Например, рак молочной железы и легкого – это очень разные заболевания. Клетки опухолей растут с разной скоростью, и для них требуется разное лечение.

Все ли опухоли злокачественные? Опухоли, которые не являются раковыми, называются **доброкачественными.** Они не образуют метастазов, не вторгаются в другие ткани и поэтому редко опасны для жизни. Но при активном росте доброкачественной опухоли могут сдавливать другие, здоровые ткани и органы, а сама опухоль может переродиться в злокачественную.

Что способствует появлению рака?

1. **Канцерогены.** Это вещества или излучения, способные повреждать ДНК клеток, вызывая образование рака. Типичные канцерогены – табак, мышьяк, асбест, рентгеновское излучение, соединения из выхлопных газов. Курение вызывает 30 процентов всех смертей от рака.

2. **Генетическая предрасположенность.** Человек может появиться на свет с определенными ошибками в генах, которые увеличивают риск появления раковой опухоли.

3. **Возраст.** По мере старения человеческого организма в ДНК увеличивается количество мутаций, часть из которых приводит к появлению рака.

4. **Вирусные заболевания.** Некоторые вирусы способны стать фактором развития рака. Например, вирус папилломы человека увеличивает риск развития рака шейки матки. Вирус гепатита В и С провоцирует рак печени. А вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) ослабляет иммунитет и увеличивает вероятность развития рака.

Симптомы рака. Они бывают разнообразными и зависят от того, где находится опухоль, насколько она велика и как распространяется. Некоторые опухоли можно нащупать через кожу или увидеть на коже. Например, рак груди или рак кожи. Другие формы рака на ранних стадиях могут быть менее очевидны. Рак мозга приводит к нарушению его функций, печени – к появлению симптомов желтухи, рак прямой кишки – к запорам, а предстательной железы – к нарушению мочеиспускания. Поскольку раковые клетки используют ресурсы организма, симптомами образования опухоли могут стать **слабость, повышенное потоотделение, необъяснимая потеря веса.** Эти же признаки могут быть симптомами и других заболеваний. При их обнаружении **необходимо немедленно обратиться к врачу** и пройти обследование.

Можно ли предотвратить рак?

Исследования показали, что курение, несбалансированное питание и недостаток физической активности – основные факторы, значительно увеличивающие риск рака. Среди людей, ведущих здоровый образ жизни, онкологические заболевания встречаются значительно реже.

По материалам
Росминздрава,
сайт www.takzdorovo.ru

19 НОЯБРЯ – Международный день отказа от курения

МАМА, Я ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Беременность и вредные привычки несовместимы!!! Двух третей случаев смерти новорожденных можно было бы избежать, если бы мамы не курили во время беременности.

У беременной женщины курение увеличивает кровяное давление, усиливает отёк, что может привести к опасному состоянию — гестозу. Курение снижает концентрацию кислорода в крови, похищая этот драгоценный кислород у ребёнка. В плаценте уменьшается кровообращение со стороны матери, и эта кровь обеднена кислородом. Когда кислород доходит до ребёнка, он не может свободно проходить через его систему кровообращения, так как под влиянием никотина его сосуды сузились, и сама кровь стала более вязкой, чем обычно. Недостаток кислорода, который ребёнок испытывает при этом вялом функционировании плаценты, мешает ему нормально расти и развиваться. Как только беременная женщина закуривает, у ребёнка начинается тахикардия — учащается сердцебиение. Недавние исследования показывают, что сердцебиение ребёнка изменяется, когда его мама ещё только думает о том, чтобы закурить сигарету.

Младенец внутри уже делает дыхательные движения, готовясь к жизни после рождения. Когда мама курит и количество поступающего в кровь кислорода уменьшается, эти движения перестают быть ритмичными. Малыш как будто задыхается, и у него включается кашлевой рефлекс (рефлекторные сокращения дыхательной мускулатуры).

Курение — одна из наиболее распространённых причин нарушения течения беременности. Вот некоторые из самых серьёзных осложнений: выкидыши и преждевременные роды, вагинальные кровотечения, неправильное расположение плаценты, преждевременное отторжение плаценты (жизненно опасное для матери и младенца), задержка внутриутробного развития плода, низкий вес ребёнка для своего срока (дети, рождённые курящими матерями, весят меньше, чем у некурящих). Существуют и отдалённые последствия для ребёнка, причём не только физиологические. В возрасте 7 лет дети мам, куривших во время беременности, как правило, отстают от других в чтении, письме, счёте и других навыках.

Если вы уже беременны, но ещё не бросили курить, не считайте, что вам уже поздно это сделать. Бросив курить даже на пятом месяце беременности, вы намного уменьшите вред, причиняемый малышу. Отказ от сигарет даже в последний месяц, по крайней мере, сохранит приток кислорода, необходимый для самих родов. Но легче и лучше бросить курить именно на ранней стадии беременности, когда организм помогает вам отторгнуть все вредные внешние воздействия, и первый симптом этого — токсикоз. Если у вас появилось отвращение к табачному дыму, вам повезло — воспользуйтесь этим.

Чувство вины перед ребёнком, которое сопровождает каждую курящую беременную женщину, усугубляет вред, наносимый самим курением. Это настолько хорошо известно, что часто советуют: «если вы не можете бросить курить, то хотя бы не купайтесь в угрызениях совести». Но в реальности ощущение вины — это голос вашей совести, поддерживаемый материнским инстинктом, поэтому следовать данному совету ещё труднее, чем распрощаться с сигаретой. Материнский инстинкт сильнее никотина, так пусть же он окажется на вашей стороне! Только избавившись от табачного рабства, вы будете уверены, что чувство вины покинуло вас, а не спряталось где-нибудь в глубине вашего существа.

Большинство людей, бросив курить, часто ощущают беспокойство, страх, резкую усталость, усиление кашля, потому что тело, освобождаясь от никотина, поднимает всю «грязь» из лёгких, напоподобие тины со дна озера во время сильного волнения. В худшем варианте это состояние может продолжаться от нескольких дней до нескольких недель.

Будьте к себе снисходительными и добрыми. В этот период вам наиболее важно обратить внимание на своё здоровье, употреблять зелень и соки, больше находиться на свежем воздухе, найти разрядку в положительных эмоциях и физических упражнениях. Поверьте, что вскоре вы почувствуете себя гораздо лучше, чем в период курения.

Где взять на это силы? А просто соотнесите вашу цель — рождение здорового ребёнка — с вашей потребностью в сигарете и спросите себя: стоит ли моё пристрастие к вредной привычке счастья иметь всю жизнь здорового, жизнерадостного, спокойного и красивого ребёнка.

Если ваши домашние ещё не готовы, чтобы бросить курить ради вас и вашего ребёнка, убедите их курить на свежем воздухе. Пассивные курильщики, то есть все те, кто вынужден находиться рядом с курящим, в том числе и ваш ребёнок, страдают так же, или, возможно, больше самого курильщика, поскольку они вынуждены вдыхать дым без всяких фильтров. Известно, что даже пассивное курение может вызвать заболевания лёгких, связанные с задержкой их развития. А это уже проблема на всю жизнь. И уже не стоит и говорить о том, что дети курящих родителей чаще всего и сами становятся курильщиками. Сломайте эту цепь. Сделайте героическое усилие ради вашего потомства.

Хорошо известно, что **употребление большого количества алкоголя** крайне вредно для ребёнка. Но недавно было обнаружено, что для некоторых женщин



во время беременности опасно любое количество алкоголя. Даже одна - две рюмки вина в неделю могут снизить родовой вес ребёнка и увеличить вероятность выкидыша.

Плодный алкогольный синдром — хорошо известное явление, наблюдаемое у детей, рождённых пьющими мамами. Эти дети отстают в росте, умственном развитии, имеют предрасположенность к нарушениям центральной нервной системы и болезням сердца. У них характерная форма лица с довольно тяжёлой челюстью и плоской переносицей. Хотя малыш уязвим в любой стадии беременности, периоды, когда алкоголь особенно разрушителен для умственного развития, это 12-18 и 24-36 недель беременности.

Продолжение употребления спиртного во время беременности связано с широким спектром проблем у ребёнка. Это неудивительно, потому что алкоголь попадает в кровь ребёнка в той же концентрации, которая создаётся в крови матери, а вес его несоизмеримо меньше — в десятки и сотни раз! Каждым глотком мать делится со своим ребёнком. Поскольку освобождается от алкоголя организм ребёнка в два раза медленнее, чем мамин, то малыш может быть уже на грани потери сознания, в то время как мама ещё «парит в приятной высите».

Если вам трудно воздерживаться в пьющем окружении, то уместно вспомнить о безалкогольных винах, детском «шампанском» и безалкогольном пиве. Эти напитки существуют, и некоторые их сорта по своим вкусовым качествам ни в чём не уступают алкогольным.

Вы не всю жизнь будете беременной и кормящей! Если на эти месяцы вы откажетесь от курения и алкоголя, то сделаете своему малышу бесценный подарок на всю жизнь.

**Акушерка женской консультации
ГБУЗ РХ «Клинический родильный дом»
Елена Алексеевна Козловская**



Это жизнь!

«НЕСЛАДКАЯ» ЖИЗНЬ

Что такое сахарный диабет, в наши дни знает практически любой взрослый человек. Организм не может самостоятельно усваивать сахар из крови, потому что ему не хватает гормона под названием инсулин. Считается, что диабет практически неизлечим. Однако, в принципе, с этой болезнью можно «договориться» по хорошему и прожить до преклонного возраста, соблюдая определённые условия. Тем более, что иногда у больного определяют так называемый симптоматический диабет, когда он сопутствует другому заболеванию. Например, поражению щитовидной или поджелудочной железы, гипопаратиреозу. При успешном лечении основного заболевания исчезнет и диабет.

Описание симптомов диабета встречается ещё в древнеегипетских манускриптах XIX века до нашей эры. Причиной его возникновения могут быть перенесённые вирусные заболева-

ния, даже такие обычные, как свинка, краснуха, желтуха. А ещё практика показывает, что 85 % диабетиков — люди (как бы помягче сказать?) слишком полные. Короче: тучность и диабет — близнецы братья и идут по жизни рука об руку. Но это совсем не значит, что от этого недуга застрахованы люди с нормальным весом. И если кто-то из вас вдруг почувствует постоянную сухость во рту, непреодолимую жажду, общую слабость — бегите к эндокринологу! Это не просто первый звонок, это уже вой сирены!

Различают два типа диабета: инсулинозависимый (1 тип) и инсулинонезависимый (2 тип). Разница в том, что у страдающих 2-м типом диабета, бета-клетки, продуцирующие инсулин, вырабатывают его вроде бы достаточно. Но его не воспринимает организм. Особенно, если человек страдает ожирением. А у тех больных, кому определили 1-й тип, эти бета-клетки просто распадаются, образуется дефицит инсулина со всеми серьёзными по-

следствиями. Между прочим, впервые инсулин был применён в 1922 году. Уже на следующий год в Швеции 5-летнего ребёнка с диабетом перевели на регулярные инъекции, и, несмотря на болезнь, он благополучно прожил до 70 лет. С тех пор инсулин стал настоящим спасением для диабетиков. В связи с этим необходимо строго контролировать содержание сахара в крови, тем более что сегодня это несложно сделать. Благодаря рекламе о наличии глюкометра — прибора для измерения сахара в крови не знают, наверное, только слепоглухонемые. «Границы дозозначения» определит ваш врач, и надо стараться держаться в них и не превышать, так как может возникнуть гипогликемия (резкое превышение уровня сахара в крови). Но и не понижать, такие перепады тоже опасны.

И, конечно, диета. Их, если верить интернету, множество. Но опять же — посоветуйтесь с врачом. Именно он определит, какое количество хлебных единиц должен ежедневно получать ваш организм. Не стоит изображать из себя жертву своего недуга. Типа: «У меня эта овсянка по утрам уже из ушей лезет!» Лезет — не ешьте. Перейдите на творог, фрукто-



во-овощные салаты (хороша тертая сырая свекла или морковь с сыром и капелькой нежирной сметаны). А вообще, как говорит мой доктор по этому поводу: «Если нельзя, но очень хочется, то можно. Но только по чуть-чуть». Понятно, что о солёных-маринадах, мясных и рыбных копченостях, а также о «горлодере», о свином сальце и всяких плюшках-ватрушках лучше забыть. Зато разнообразных супов — это то самое! Короче, измерив утром сахар глюкометром, сразу при-

киньте, что у вас сегодня в меню. Естественно, никакого алкоголя.

И, наконец, последнее. Пожалуйста, не увлекайтесь самолечением «народными методами». И не надо ежедневно искать в Интернете какой-нибудь очередной чудо-способ: «Сенсация! Я избавился от диабета за тридцать дней!». Чудес не бывает. Надо просто следить за собой и помнить: с диабетом можно (и нужно!) прожить до глубокой старости.

Евгения Залеская

В помощь сердцу

ФАКТОРЫ РИСКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Сердечно-сосудистые заболевания (ССЗ) являются основной причиной смерти во всем мире: ни по какой другой причине ежегодно не умирает столько людей, сколько от ССЗ.

Факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний являются:

- состояния, при наличии которых повышается вероятность развития атеросклеротической болезни;

- особенности образа жизни (употребление пищи, богатой насыщенными жирами, курение, низкая физическая активность). Биохимические и физиологические параметры (повышенное артериальное давление, дислипидемия (нарушение соотношения липидов крови, как один из факторов развития и прогрессирования атеросклероза), гипергликемия (повышенное содержание сахара в крови) и сахарный диабет, ожирение, тромбогенные факторы – повышенная свер-

тываемость крови) и индивидуальные характеристики (возраст, пол, семейный и индивидуальный анамнез).

Факторы риска обычно подразделяют на **модифицируемые** и **немодифицируемые**.

Модифицируемые (те, которые можно исключить или на них можно влиять): повышенное АД, курение, дислипидемия, сахарный диабет, ожирение, низкая физическая активность, тромбогенные факторы, чрезмерное употребление алкоголя, психологический стресс.

Немодифицируемые (те, которые нельзя исключить или повлиять на них): индивидуальный анамнез и семейный анамнез ССЗ, возраст, пол.

Риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний можно предотвратить, выполняя рекомендации своего врача по лечению, изменив стиль жизни и соблюдая простые правила:

1. **Если курите, бросить курить.**
2. **Ограничить потребление поваренной соли** до 6 г. в сутки. Не держите солонку на столе, старайтесь готовить пищу без соли, ешьте свежие овощи и фрукты, откажитесь от консервированных или имеющих соленый вкус продуктов.
3. **Нормализовать массу тела.** Каждый лишний килограмм сопровождается повышением артериального давления (АД) на 2 мм рт. ст. Важно нормализовать массу тела, о чём судят по величине индекса массы тела (ИМТ), который должен составлять менее 25. **ИМТ определяют по формуле: Ваш вес в килограммах, поделенный на квадрат роста в метрах.**
4. **Уменьшить потребление жирных и сладких продуктов** (печенье, конфеты, шоколад, мороженое). Калорийность суточного рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Средняя потребность женщин в энергии составляет 1500—1800 ккал в сутки, мужчин — 1800—2100 ккал в сутки. Продукты следует готовить на пару, отваривать или запекать. При приготовлении пищи нужно использовать растительные жиры (оливковое, подсолнечное, кукурузное масло).

5. **Регулярно выполнять физические упражнения**, желательно ежедневно по 30 минут. Уровень физической нагрузки Вам определит врач.

6. **Контролировать уровень артериального давления.** Добейтесь, чтобы оно было нормальным, т.е. менее 140/90 мм рт.ст.

7. **Ограничить употребление алкоголя или отказаться от него вообще.** Безопасная для сердечно-сосудистой системы доза алкоголя в перерасчете на чистый этиловый спирт составляет менее 30 граммов для мужчин за сутки (50—60 мл водки, 200—250 мл сухого вина или 500—600 мл пива) и 15 граммов для женщин (25—30 мл водки, 100—125 мл сухого вина или 250—300 мл пива).

8. **Периодически проверять уровень холестерина (липидов) крови.** Желательная концентрация общего холестерина - менее 200 мг/дл (5 ммоль/л).

9. **Периодически проверять уровень сахара (глюкозы) в крови.** Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 100 мг/дл (5,5 ммоль/л).

Чтобы сердце было здоровым, нужно есть овощи и фрукты, каждый день заниматься физической культурой, контролировать свой вес, не курить, избегать стрессов. Будьте здоровы!

**Врач-кардиолог
1 терапевтического отделения
Республиканской клинической
больницы
имени Г.Я. Ремишевской»
Александр Леонидович Асочаков**

Сезон простуд открыт

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляют 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ. Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ уносят в течение всей нашей жизни суммарно около 1 года. Человек проводит эти месяцы в неактивном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. Грипп и ОРЗ постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Термин «острое респираторное заболевание» (ОРЗ) или «острая респираторная вирусная инфекция» (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. Обычно вирусы поражают большое число людей, находящихся в одной среде. Больной человек при кашле, чихании, сморкании, разговоре выбрасывает вирусы в атмосферу, а здоровые люди, вдыхая их, заражаются. Заражение может также произойти в результате прямого контакта через прикосновение рук. Период, в течение которого больной является источником инфекции, зависит от его возраста. Взрослые могут быть таковыми за один день до появления первых симптомов заболевания и в течение трех-семи дней после. Дети же могут заражать других и в течение более длительного периода.

Наиболее часто люди болеют простудой и гриппом в осенне-зимний период, когда на улице сыро и холодно, а иммунная система ослабевает. Сопrotивляемость организма также снижается при плохом питании, бедном витаминами (особенно витамином С), а также, когда сухой воздух в квартирах иссушает слизистую оболочку носа, облегчая проникновение инфекции.

Симптомы простуды и гриппа в основном одинаковы, но грипп протекает в более тяжелой форме и длится дольше. С момента атаки вирусов до появления первых симптомов заболевания обычно проходит 1-4

дня (в среднем - 2 дня). После того, как вирусы попадают в верхние дыхательные пути, появляются первые симптомы заболевания: насморк, чихание, кашель, боль в горле. Затем по мере развития болезни возникает озноб, температура, головная боль. Для гриппа в большей степени, чем для простуды, характерны высокая температура, слезотечение, боль в мышцах и во всем теле, общая слабость, сухой кашель, диарея и рвота (в основном проявляются у детей). Эти симптомы могут продолжаться 2-7 (при гриппе - 10) дней, а слабость - еще дольше.

Если простуда не является серьезным заболеванием, то вирусы гриппа способны ослабить иммунную систему человека, и организм становится более уязвимым для других болезнетворных бактерий, проникающих извне. Поэтому грипп опасен возможными тяжелыми осложнениями. К ним относятся пневмония, синусит, ларингит, бронхит, менингит, воспалительные заболевания ушей. Также могут обостриться имеющиеся хронические болезни сердечно - сосудистой системы, астма, диабет. Наиболее высок риск осложнений после гриппа у лиц старшего возраста.

Самое первое и, пожалуй, главное средство защиты - формирование иммунитета к вирусу гриппа. Достигается это путем **вакцинации**. Вакцин от гриппа на сегодня известно много. Главное требование к ним - обновленная формула. Вакцины должны ежегодно обновляться, должны добавляться в состав новые штаммы вируса. Хочу разрушить миф о том, что прививка защищает от заболевания гриппом. Нет, не защищает. То есть, заболеть Вы рискуете так же, как и непривитый человек, но болеть будете несоизмеримо легче и осложнений после гриппа не получите.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является **ватно-марлевая повязка (маска)**. Однако, это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через **грязные руки**. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто **мыть руки**, особенно во время болезни или ухода за больным.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно **уменьшить число контактов с источниками инфекции**, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: **на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.**

Соблюдайте личную гигиену. Личная гигиена включает гигиену полости рта и носа (полоскание горла, промывание носа), кожи (частое мытье рук и лица с мылом, ежедневное принятие душа или ванны с горячей водой, с мылом или шампунем), одежды и постельного белья.

Позаботьтесь о гигиене дома. Микрофлора квартир и закрытых помещений содержит микробы. Проветривание (не менее 3 раз в день) и влажная уборка уменьшат количество циркулирующих в воздухе микроорганизмов. Оптимальная температура воздуха для жилого помещения 20-24 °С, а влажность 30-45 %.

Откажитесь от вредных привычек. Курение ослабляет иммунитет и в разы увеличивает вероятность возникновения простуды. Доказано: у курильщика на 5-10% снижается способность снабжать ткани кислородом и в 2 раза снижается содержание витамина С в крови. При злоупотреблении алкоголем развивается цирроз печени, а это также подрывает иммунную систему. Отказ от вредных привычек – важный шаг профилактики простуды.

Отдыхайте активно. Умеренный объем физических нагрузок повышает иммунитет. Самой эффективной для профилактики гриппа и ОРВИ формой активного отдыха является физическая гимнастика, которую необходимо выполнять в проветренном помещении. А регулярная ходьба на свежем воздухе улучшает работоспособность и повышает самочувствие. Особенно полезна прогулка перед сном.

Следуйте распорядку дня. Правильный режим труда и отдыха должен включать перерыв на обед и кратковременные перерывы на отдых. Ориентиром для установления начала перерывов вам послужат моменты снижения работоспособности. Важно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы: людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда в часы досуга, наоборот, лучше переключиться на физические упражнения. Также нужно высыпаться: систематическое недосыпание приводит к ослаблению иммунных защитных механизмов человека. Оптимальная норма сна для взрослого человека - 8 часов. Не забывайте о детях! Правильный распорядок дня также важен и для профилактики ОРВИ и гриппа у детей.

Соблюдайте режим питания. Нормальная работа желудочно-кишечного тракта во многом определяет иммунологическую активность организма. Питание должно быть максимально разнообразным и сбалансированным, состоять из экологически чистых продуктов. Основу питания должны составлять легкоусвояемые углеводы (каши, зерновой хлеб, крупы), клетчатка (овощи и фрукты), кисломолочные продукты. Нужно ограничить количество жирной, жареной пищи, фастфуда и полуфабрикатов. Есть понемногу и часто (не менее 4 раз в день).

**Врач – терапевт,
заведующий 5 терапевтическим отделением
Абаканской городской клинической поликлиники
Андрей Валентинович Панов**