



МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



ТОП-5 мифов о сахарном диабете

Сахарный диабет - хроническое заболевание эндокринной системы, характеризующееся повышением уровня глюкозы в крови из-за дефицита гормона инсулина или из-за снижения чувствительности к нему клеток организма.

Болезнь сопровождается огромным количеством мифов о факторах риска его развития, проявлениях, лечении и методах профилактики.

Но, как показывает врачебная практика, не все люди четко понимают, что такое диабет, чем он может быть вызван и как проявляется. Есть несколько устойчивых мифов об этом заболевании. Некоторые из них прокомментировала **врач общей практики, кандидат медицинских наук, ассистент кафедры факультетской и поликлинической терапии Амурской медакадемии Анастасия БАКИНА.**

МИФ №1 -

сахарный диабет вызывается исключительно употреблением большого количества сладкой пищи, и если соблюдать умеренность в употреблении сладостей, сахарный диабет не грозит! На самом деле чрезмерное потребление сахара действительно вредит здоровью и может способствовать развитию избытка массы тела или ожирения, которое является одним из факторов риска развития сахарного диабета 2 типа, но прямой причиной возникновения этого заболевания не является.



МИФ №2 -

сахарный диабет - это наследственное заболевание, и если у родственников есть сахарный диабет, значит, развитие его гарантировано. В действительности, сахарный диабет 2 типа является мультифакториальным, а не наследственным заболеванием, и для его возникновения нужна целая комбинация факторов риска.

МИФ №3 -

если я сдал анализ крови на сахар натощак, и он оказался в норме, значит, диабет исключен. Спешим развенчать данный миф - нередко ситуации, когда глюкоза крови в норме натощак, но выходит за пределы верхней границы нормы после пищевой или глюкозной нагрузки. И это позволяет выявить нарушения углеводного обмена или сахарный диабет. В связи с этим в дополнение к исследованию уровня глюкозы крови врач может порекомендовать такие виды исследований, как глюкозотолерантный тест и исследование гликированного гемоглобина.

МИФ №4 -

фруктоза, тростниковый сахар, мед и сахарозаменители повышают глюкозу в крови немного, поэтому больным с сахарным диабетом можно употреблять их в неограниченном количестве. Фактически фруктоза и другие природные сахара - тоже сахар. В организме они способны быстро превращаются в глюкозу. Сахарозаменители в больших количествах не всегда безвредны и могут иметь побочные эффекты, поэтому эти продукты нужно употреблять в разумных дозах.

МИФ №5 -

если у меня нет симптомов, значит, у меня нет сахарного диабета. Опасность болезни в том, что на ранних стадиях она никак себя не проявляет, что затрудняет своевременную постановку диагноза и создает обманчивое впечатление о легкости диабета. Человек может жить с диабетом годами, не подозревая об этом. В группе риска находятся люди старше 40 лет, с избыточной массой тела или ожирением и отягощенной по сахарному диабету наследственностью. Таким пациентам раз в год обязательно нужно проходить диспансеризацию для оценки гликемического статуса.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ ОТ ПНЕВМОНИИ

Врачи клиники Амурской медакадемии напоминают пациентам, что в период подъема респираторных инфекций, гриппа и новой коронавирусной инфекции особую важность приобретают вопросы предупреждения внебольничной пневмонии, так как она становится наиболее частым осложнением.

Пневмония - воспалительный процесс легочной ткани, чаще всего вызываемый бактериями или вирусами. Несмотря на высокий уровень развития медицины и усилия, предпринимаемые медиками, пневмония до сих пор остается одним из самых распространенных и серьезных заболеваний.

Одним из самых действенных способов профилактики пневмонии является вакцинация против пневмококковой и гемофильной инфекции и гриппа. Согласно данным национального календаря профилактических прививок, вакцинации против пневмококковой инфекции по эпидемическим показателям подлежат граждане из групп риска (дети в возрас-

те от 2 до 5 лет, взрослые, подлежащие призыву на военную службу, граждане старше 60 лет, страдающие хроническими заболеваниями легких).

И конечно, необходимо серьезно относиться к укреплению своего здоровья:

- прекратить курить (в том числе пассивно). В сигарете содержатся никотин, смолы, канцерогенные вещества, которые накапливаются в легких и ухудшают их работу;

- регулярно давать себе физические нагрузки;

- полноценно питаться (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи

и фрукты в количестве не менее 400 грамм, мясо, рыба, молоко и молочные продукты);

- в холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее - сквозняков;

- своевременно лечить хронические заболевания. Одной из причин ослабления иммунитета является наличие хронического заболевания, и оно должно быть своевременно пролечено. Если полностью вылечить заболевание нельзя, то необходимо регулярно посещать врача для контроля за течением патологии;

- закаляться. Регулярное применение контрастного душа, обтирания и обливания водой с постепенным снижением

ее температуры оказывают на организм благотворное влияние.

В период подъема заболеваемости ОРВИ, гриппов и новой коронавирусной инфекцией избегайте контакта с больными людьми, используйте маску для защиты органов дыхания. Не забывайте производить смену маски не реже, чем каждые 2 часа! Следует регулярно мыть руки с мылом и использовать антибактериальные средства (спреи, салфетки), особенно после поездок в общественном транспорте или контактов с деньгами.

Андрей ОВЕРЧЕНКО.