

Наталья Сенчукова

Примерно каждый второй страдающий сахарным диабетом не знает о своем диагнозе, а у каждого пятого пациента распространен преддиабет. Жизненно важно выявлять болезнь на ранней стадии и повышать осведомленность людей о проблеме. С этой целью во Всемирный день борьбы с сахарным диабетом, который отмечается 14 ноября, в Первой городской больнице традиционно прошли профилактические мероприятия для всех желающих.

В этом году участники Дня борьбы с сахарным диабетом смогли рассчитать риск развития заболевания, поучаствовать в мастер-классе по дыхательной гимнастике, пообщаться с врачами, узнать много интересного и получить полезные советы.

– Мы проанкетировали наших гостей для исследования факторов риска диабета. Необходимо было оценить индекс массы тела (наличие избытка веса либо ожирения), имеющиеся проблемы со здоровьем, отягощенную наследственность, гиподинамию. За каждый ответ начислялись баллы. Например, если сахарным диабетом страдают родственники первой линии – родители, братья, сестры, это плюс пять баллов, если бабушка или дедушка – три балла. Тем, кто по итогам заполнения анкеты набрал более 12 баллов, мы рекомендовали пройти детальное обследование либо посетить школу «Диабет», которая работает во многих медучреждениях, – рассказывает заведующая эндокринологическим центром Первой горбольницы Зоя Бахтина.

В последние годы количество пациентов с сахарным диабетом неуклонно растет во всем мире. Зоя Энверовна

Повышать сахар в крови могут даже несладкие продукты

День борьбы с диабетом состоялся в Первой городской больнице



Все желающие могли проверить уровень сахара в крови.

Фото пресс-службы Первой городской больницы

отмечает, что около 19% населения живут, не подозревая о наличии у них преддиабета – стадии, которая за пять лет перерастает в явный диабет. Если таким людям вовремя дать рекомендации по изменению образа жизни и назначить специальный препарат для профилактики, то у них есть все шансы сохранить здоровье.

В Архангельской области более 50 тысяч пациентов с сахарным диабетом, а преддиабетом предположительно могут болеть около 200 тысяч человек.

– Сахарный диабет называют ласковым убийцей, потому что он подбирается

исподволь, незаметно, – поясняет Зоя Бахтина. – Симптомы появляются уже на продвинутой стадии, при стабильно высоких сахарах. Это прежде всего сухость во рту и сильная жажда, из-за чего человек пьет много воды, частое мочеиспускание, потеря веса. К неспецифическим симптомам относятся быстрое ухудшение зрения, плохо заживающие ранки, частые простудные заболевания, потому что высокий уровень сахара плохо влияет на иммунитет, а также постоянное чувство усталости и нехватка энергии.

Лекцию о профилактике диабета собравшимся про-

читала врач-эндокринолог Первой горбольницы Ольга Суханова. Она подробно рассказала о факторах риска. Помимо широко известных – таких как ожирение, наследственность, низкая физическая активность – существует целый ряд других. Это курение и чрезмерное употребление алкоголя, сердечно-сосудистые заболевания, гестационный (возникающий на фоне беременности) диабет в анамнезе. И даже рождение крупного плода (если родился ребенок весом более четырех килограммов) резко повышает вероятность развития у женщины диабета в будущем.

« Движение – это жизнь! Для пациентов с сахарным диабетом это должно стать девизом. Ежедневно нужно ходить пешком не менее 30 минут. Свести к минимуму использование лифтов, эскалаторов. Кроме того, важны регулярные безопасные аэробные нагрузки: скандинавская ходьба, бассейн, танцы.

Слушатели узнали интересные нюансы оценки риска развития сахарного диабета, в частности то, что индекс массы тела постепенно утрачивает объективность и значимость. Появляется все больше людей, которые с детства не занимались спортом, физкультурой и ведут малоактивный образ жизни – у них нормальный вес, но избыток жира и дефицит мышц. Риск развития сахарного диабета при этом на таком же уровне, как у пациентов с ожирением, но хорошо развитой мускулатурой.

Состав тела пациента (сколько жира, мышц, есть ли скрытые отеки) не менее важный показатель, чем цифра на весах. Отслеживать его помогает специальный метод биоимпедансометрии, в основе которого воздействие электрического тока. Бывает, что пациент приходит на контрольный прием к врачу: по килограммам хороший минус, а по составу тела видно,



На Дне борьбы с сахарным диабетом состоялся мастер-класс по дыхательной гимнастике





Пациентам измеряли рост и вес – это важные показатели при оценке рисков диабета

что ушли мышцы, а не жир. Это означает, что человек мало двигался, а просто ограничивал себя в еде. В такой ситуации доктор корректирует назначения, потому что для снижения риска диабета имеет значение не только количество, но и качество скинутого веса.

В День борьбы с сахарным диабетом все желающие могли измерить уровень глюкозы в крови и сразу получить консультацию врача. Тех, у кого показатель оказался превышен, сразу записали на прием к эндокринологу, рекомендовали дополнительные исследования.

– Для постановки диагноза одного измерения глюкозы недостаточно. Разовый подъем уровня сахара может случиться и у здорового человека во время стресса, при использовании некоторых медикаментов, – поясняет Зоя Бахтина. – Диабет – это хронически повышенный сахар в крови. Мы должны как минимум дважды увидеть его по разным показателям. Назначаем пациентам такие виды исследований, как глюкозотолерантный тест, гликированный гемоглобин и ряд других. Если

показатели выше нормы, но ниже, чем при диабете, – это преддиабет.

Запущенный сахарный диабет сокращает жизнь в среднем на 10 лет. Он в четыре раза увеличивает смертность от сердечно-сосудистых заболеваний. При этом заболевании также могут пострадать почки, глаза, стопы, нервные волокна, поэтому ему уделяется такое внимание.

– Помощь больным с диабетом в Архангельской области организована на высоком уровне, что неоднократно отмечалось на федеральном уровне, – рассказывает Зоя Энверовна. – Третий год подряд регион занимает первое место во всероссийском рейтинге по ведению регистра сахарного диабета. Кроме того, мы попали в пилотный проект, благодаря которому получили возможность назначать пациентам инновационные сахароснижающие препараты. Помимо снижения уровня глюкозы, они помогают бороться с осложнениями: уменьшают риск сердечной недостаточности, инфаркта, способствуют снижению веса.

В ТЕМУ

Важную роль в профилактике диабета играет питание

Вот какие рекомендации дает заведующая эндокринологическим центром Первой городской больницы Зоя Бахтина:

– Прежде всего сократите в своем рационе простые углеводы. Их источником служит хлеб и любая другая выпечка из белой муки. Люди зачастую думают: раз несладкое, значит, на сахар не повлияет. На самом деле белая мука может сильно повышать глюкозу в крови. К высокоуглеводным продуктам относятся картофель, макароны, крупы, поэтому важна правильная термическая обработка. Чем дольше мы готовим пищу, тем негативнее она влияет на уровень глюкозы в крови. Например, если рис варить недолго, то гликемический индекс (способность повышать уровень глюкозы) у него будет 60, а если разварить – все 120.

С осторожностью надо употреблять виноград, бананы, арбузы, дыни – в них содержание глюкозы может достигать 30%, такие сухофрукты, как финики, изюм, курагу. Помните, что десять штук черносливки равны килограмму сливы.

Мгновенно всасываются в кровь и повышают уровень сахара сладкие напитки, особенно газированные.

ВОЛОНТЕРЫ

Медотряд «Коллеги» – лучший трудовой проект



Молодежная общероссийская общественная организация «Российские студенческие отряды» при поддержке Фонда президентских грантов проводит Всероссийский конкурс «Алгоритм роста», цель которого – выявление лучших методик и практик по работе со студенческими отрядами в субъектах России.

По итогам экспертной оценки и интернет-голосования были отобраны семь методик по разным номинациям. Архангельское региональное отделение получило высокую оценку в номинации «Лучшая методика (практика) по организации трудового проекта (всероссийского, окружного, межрегионального уровня) в субъекте Российской Федерации» за проект «Межрегиональный сводный студенческий медицинский отряд «Коллеги».

«Это действительно заслуженная победа, ведь именно в Архангельской области медицинские отряды получили свое развитие как большое отдельное направление, – написал в телеграм-канале глава региона Александр Цыбульский. – Желаю ребятам не терять энтузиазма и дальше двигаться к новым вершинам!»

Трудовой проект «Коллеги» успешно реализуется на территории Архангельской области с 2017 года: за это время его участниками стали 248 студентов-медиков более чем из 20 субъектов страны. Участники отряда в течение лета успешно работают в медицинских организациях региона, заменяя специалистов, находящихся в отпусках, или занимая свободные вакансии младшего медицинского персонала. Это помогает в некоторой степени снять кадровую напряженность в отрасли.

На решение кадрового вопроса нацелен и ряд существующих

в регионе мер поддержки для работников отрасли здравоохранения.

В частности, предусмотрены подъемные молодым специалистам: врачам – 500 тысяч рублей, среднему медицинскому персоналу – 300 тысяч рублей. Кроме того, молодые специалисты, впервые приступившие к работе после окончания образовательных организаций, в течение первых трех лет работы могут рассчитывать на ежемесячные выплаты в размере не менее 5% должностного оклада.

В рамках программы «Земский доктор/Земский фельдшер» специалистам, приехавшим работать в сельскую местность, предусмотрены единовременные выплаты до 2 млн рублей. Кстати, в этом году Архангельская область получила дополнительную субсидию на реализацию программы – в размере 106 млн рублей. По данным регионального минздрава, это поможет привлечь к работе в сельской местности не менее 80 специалистов.

Также в регионе предусмотрены ежемесячные выплаты врачам, фельдшерам в сумме 10 тыс. рублей, акушеркам, медицинским сестрам в сумме 5 тыс. рублей за работу в районных и участковых больницах, врачебных амбулаториях, отделениях врачей общей практики, фельдшерско-акушерских пунктах, фельдшерских пунктах, расположенных на удаленных и труднодоступных территориях.

Медицинским работникам, работающим и проживающим в сельской местности, рабочих поселках (поселках городского типа) возмещаются расходы по оплате коммунальных услуг, топлива, содержания жилья.

Также для медицинских работников, трудоустроившихся в районы области, приобретаются квартиры. Предусмотрена и компенсация аренды жилья: до 20 тысяч рублей – в городах, до 10 тысяч рублей – в районах области.

Особое внимание – профессиональной поддержке молодых специалистов: институт наставничества принят в каждой государственной медицинской организации.

Дополнительную поддержку получают и будущие медики. В частности, ординаторы СГМУ, обучающиеся по целевому направлению, дополнительно к стипендии получают ежемесячные выплаты в размере 10 тысяч рублей на протяжении всего периода обучения. Студенты-целевики ежемесячно получают доплату к стипендии в размере 4500 рублей.

Доплата к стипендии целевикам – учащимся медицинского колледжа составляет три тысячи рублей. Кроме того, десяти особо отличившимся в учебе и общественной жизни колледжа в течение одного года назначается губернаторская стипендия.

