

Здоровье человека складывается из множества незаметных, но чрезвычайно важных составляющих. Их не видно, пока в организме всё сбалансировано. Но как только происходит сбой, то сразу же становится очевидным: систему нужно поддерживать, постоянно пополняя её компонентами.

Людей, живущих под угрозой сахарного диабета, обучают этому в Нижегородской диабетической лиге. Здесь работают со всеми, кто к ним обращается, кого направляют страховые компании или общественные организации.



СПУТНИКИ ПО ЖИЗНИ



У Нижегородской организации ВОИ давние связи с диабетической лигой. Вспомните многочисленные лечебные путешествия в Звенигово Республики Марий Эл, в которых приняли участие сотни, если не тысячи членов ВОИ. Они начинались именно с диабета. Эту болезнь там лечат и сегодня, хотя первоначальный диапазон расширился очень значительно. Известны факты, когда в общество инвалидов вступали лишь затем, чтобы ускорить поездку в Звенигово. Ну а дальше — работа активистов ВОИ, чтобы удержать этих людей, сделать их своими друзьями.

Инвалидность и сахарный диабет, к сожалению, почти постоянные спутники. Ирина Алексеевна Володина знает это не понаслышке. У неё второй тип диабета, ещё не инсулинозависимый. Ирина Алексеевна держится пока на таблетках. Раз в месяц ей выписывают лекарства, меняя время от времени их названия.

С ней я познакомилась в день диабета, который проводился в декабре. И.А.Володина живет на Бору, но с удовольствием приехала в Нижний Новгород на это мероприятие, благо проводилось оно в «Маринс парк отель» — удобно добраться и борчанам, и всем жителям других пригородов, не говоря уж об областном центре.

Инвалидность по диабету имеет и юный Миша Парамонов. С ним и его мамой Ириной Валерьевной я познакомилась уже в другом зале. Организаторы традиционного дня диабета впервые решили сделать так: разделить присутствующих по типу болезни, чтобы как можно больше знаний дать каждому, ответить на вопросы, тревожащие именно их.

Ирина Валерьевна и Миша раньше не бывали на таких мероприятиях, хотя мальчик болеет уже довольно давно. В школе сначала было недопонимание. Непривычное поведение вызывало у родителей других детей тревогу, иногда приводившую к нелепым выводам. Звонкий голос с чуть рас-



катиным «р», учёба только на «отлично», любовь к математике и музыке — и рядом обморок, необходимость вкалывать перед обедом инсулин... Но сначала всё объяснили родителям других второклассников, потом те научили своих детей, как им вести себя с Мишей. Всё наладилось, у мальчика много друзей, которые с удовольствием с ним общаются и играют.

Миша пока доволен и этим. А его мама и другие присутствовавшие на мероприятии жаждали узнать больше: какие возможности для лечения им предоставляет законодательство, что положено получить из списка препаратов, не сократится ли этот список. На эти вопросы отвечали ведущие специалисты Нижегородской области по сахарному диабету Александр Владимирович Петров и Екатерина Сергеевна Малышева.

В декабре отмечалась одна очень значимая для диабетиков дата — столетие со дня открытия инсулина. Этот медпрепарат буквально вырвал из лап смерти миллионы людей. Одновременно с этим сегодня существует большое количество других лекарств, а ещё глюкометров, ланцетов и прочих необходимых вещей, сопровождающих жизнь больного сахарным диабетом. Все они были представлены на выставке, работавшей в холле. А ещё различная литература по тематике диабета. Нижегородская диабетическая лига привлекла к сотрудничеству студентов Богородского медицинского колледжа, которые помогали измерять температуру пришедшим (не хватало ещё

занести коронавирус!), пользоваться глюкометром, выбрать нужную брошюру. Для молодых волонтеров практика оказалась очень полезной.

Впрочем, все, кто пришёл на день донора, нашли для себя что-то полезное. Они живут, побеждая диабет!

Светлана ИСАКОВА
Ни снимках: на конференции, посвященной дню диабета.

Президент России Владимир Путин считает необходимым начать реализацию федеральной программы по борьбе с сахарным диабетом, но предупреждает, что предварительно её следует тщательно подготовить.

Сахарный диабет всё больше превращается в вялотекущую, тихую пандемию — уже три с половиной процента граждан России болеют сахарным диабетом, ещё примерно столько же болеют, но пока официально не зарегистрированы, многие миллионы находятся в преддиабетном состоянии. «Средняя продолжительность жизни диабетиков стала падать, а смертность выросла почти в три раза», — констатировал он. Между тем десятилетие назад закончился срок федеральной подпрограммы по сахарному диабету. Необходим новый специальный проект для борьбы с сахарным диабетом, который позволит сократить смертность людей с этим заболеванием.

"Некоторые вопросы согласованы с Минфином, мы сможем это решить, это касается предоставления одному учреждению соответствующего статуса, который даёт льготный налоговый режим", — заверил глава государства. "Вопрос в том, чтобы распределить те ресурсы, которые выделяются на систему здравоохранения", — указал Путин. При этом он подчеркнул, что стоит вопрос "о здоровье нации".

По его мнению, вопрос серьёзный, а возможности для работы по этому направлению очень хорошие, «потому что у нас результаты показательные — мы вошли в число ведущих стран мира по работе на этом направлении», — подчеркнул Путин. На его взгляд, "вопрос действительно в организации этой работы и концентрации усилий административного и финансового характера".

Вместе легче! Несколько практических советов

Поддержание нормального уровня глюкозы напрямую связано с контролем питания. От того, что вы едите и в каком количестве, зависит, сколько глюкозы поступит в кровь. Современные люди привыкли есть большими порциями. И в результате им трудно понимать, сколько пищи нужно организму на самом деле. Взяв контроль за питанием в свои руки, вы убедитесь: правильный выбор объема порций помогает управлять диабетом.

С чего начать?

Шаг 1. Положите на тарелку вашу привычную порцию риса, макарон или картофеля.

Шаг 2. С помощью мерной чашки определите размер порции.

Шаг 3. Измерьте уровень глюкозы в крови до еды и через два часа после начала приёма пищи. Результаты измерения до и после еды помогут оценить, как повлиял размер порции на ваш уровень глюкозы в крови. А также понять, нужно ли уменьшить привычный размер порции.

Согласно последним рекомендациям

учёных, цели в лечении сахарного диабета должны быть индивидуализированы в зависимости от возраста, наличия сосудистых осложнений, риска тяжёлой гипогликемии.

Уровень глюкозы плазмы натощак и перед приёмами пищи не должен превышать 6,5 ммоль/л у молодых и 8,0 ммоль/л у пожилых людей с тяжёлыми осложнениями.

Уровень глюкозы плазмы после приёма пищи не должен превышать 8,0 ммоль/л у молодых и 11,0 у пожилых.

Измеряйте уровень глюкозы в крови между приёмами пищи.

Шаг 1. Проведите измерение до еды и через два часа после начала приёма пищи. Заведите дневник самоконтроля и запишите туда результаты.

Шаг 2. Если после еды ваш результат превышает значение до еды более чем на 3 ммоль/л, попробуйте уменьшить порцию углеводов во время следующего приёма пищи.

Скоро вы определите тип продуктов и тот размер порции, при котором ваши результаты остаются в целевом диапазоне.