РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УР

Здоровый стиль

№ 25 [ноябрь - декабрь 2015]

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ, ЗДОРОВЫМ ЛЮДЯМ!

Уважаемые жители республики, дорогие коллеги и друзья!

Примите самые теплые поздравления с Новым 2016 годом и Рождеством Христовым!

Уходящий 2015 год был ознаменован яркими событиями, добрыми делами, плодотворным сотрудничеством в области профилактики заболеваний и приобщения населения к здоровому образу жизни.

Полным ходом в республике идет диспансеризация населения, в течение года стартовало несколько замечательных оздоровительных проектов «Прогулка с врачом», «Время быть здоровым», «Здоровым быть модно!»

Основываясь на принципе межведомственного взаимодействия, более системно стали проходить массовые профилактические мероприятия, в которых участвовали все медицинские организации республики.

Огромное спасибо всем коллегам и деловым партнерам за успешную и конструктивную работу, за помощь и поддержку в нашем общем деле – формировании у населения ответственного отношения к своему здоровью.

В преддверии нового 2016 года я от всей души желаю сохранения и преумножения достигнутых результатов, позитивной медико-демографической ситуации в каждой семье, коллективе, каждом городе и районе.

Пусть сбудутся все ваши заветные желания, осуществятся самые смелые планы! Крепкого здоровья вам и всем, кто вам близок и дорог, стабильности и успехов во всех начинаниях, личного счастья, мира и благополучия!

Главный врач Республиканского центра медицинской профилактики

Гульнара Мукатдесовна Сагдеева

«Легкий» новогодний стол

Мы все с нетерпением ждем новогодних праздников, готовимся к ним заблаговременно, покупаем продукты, подарки.

Хочется радостного, необычного праздника, полного надежд и оптимизма веселья. А что получаем после веселья? Тяжесть и дискомфорт в желудке, головную боль, изжогу, вялость, плохое настроение. И главный виновник этих ощущений – меню новогоднего стола.

Традиционно «самый главный» стол в году отличается изобилием деликатесов, жирного мяса, копченостей, а также других «тяжелых» для переваривания продуктов. Кроме того, садимся за новогодний стол мы поздним вечером.

Давайте попробуем отойти от традиций и накрыть праздничный стол в соответствии с принципами правильного питания.

Правило первое: до того, как…

Многие люди не позволяют себе поесть нормально до заветного боя курантов, а потом с жадностью набрасываются на еду.

Не садитесь за стол голодными, так как большой перерыв между приемами пищи оборачивается потерей контроля над количеством съеденного, что приводит к перееданию.

За полчаса до застолья съешьте немного богатых клетчаткой продуктов (яблоко, сырые овощи), немного белковой пищи (орехи, постное отварное мясо). Это обеспечит быстрый подъем уровня сахара в крови, создаст чувство сытости и снизит аппетит.

Правило второе: в процессе того…

Разумнее начать застолье с 19 до 21 часа, в привычное для организма время ужина. А к праздничной полуночи уместными будут легкий десерт и немного шампанского.

Чтобы избежать переедания, пробуйте все, что хочется, но именно пробуйте, ешьте понемногу. Согласно рекомендуемому диетологами «правилу ладони», разовая порция не должна превышать 200- 250 г, причем большую ее часть должны составлять свежие овощи и рыба.

Используйте любую возможность выйти на свежий воздух. Морозный январский воздух и движение помогут не только сжечь калории, но и сохранить бодрость в новогоднюю ночь.

Правило третье – не «оливье» единым…

Помните, что заправленные майонезом салаты, например, всеми любимый оливье, не должны храниться более 24 часов. И уж тем более нельзя одним тазиком оливье питаться все новогодние каникулы.

Соус фабричного приготовления весьма калориен, в нем содержится много жиров. Если нет возможности приготовить домашний майонез, откажитесь от покупного продукта и блюд с ним в пользу более натуральных и легких заправок и соусов. Майонез можно заменить классической заправкой для греческого салата: оливковое масло, ложка лимонного сока, черный перец, орегано (или другие травы), соль.

Достойная замена майонезу - полезный соус, содержащий: 3 ст. л. оливкового масла, 1ч. л. лимонного сока или яблочного уксуса, 1 ч .л. горчицы, 7 ст. л. сметаны, соль и перец - по вкусу.

Смешиваем до однородной массы масло, лимонный сок, горчицу, соль, перец. Затем добавляем сметану и перемешиваем. Такой соус отлично заменит майонез в салатах.

Что касается способов приготовления мяса и рыбы, то лучше отдать предпочтение запеченным, отварным, тушеным или гриль-блюдам, нежели жареным или в кляре. Телятина, крольчатина, курица, индейка предпочтительнее свинины или баранины. Красная рыба (горбуша, семга, форель, лосось, кета) отличается высоким содержанием полезных полиненасыщенных жирных кислот.

Фрукты не только вкусны, но и полезны на новогоднем столе. Самыми «новогодними» по праву считаются мандарины. Они не только символизируют праздник, но и благодаря витамину С добавляют позитива и хорошего настроения.

Помните об «опасных» для новогоднего стола продуктах:

Сыр может присутствовать на праздничном столе в небольших количествах. Если основными блюдами являются мясо или рыба, сыра лучше съесть чуть-чуть, чтобы не перегрузить организм белком и жирами. Самые легкие сорта сыра – адыгейский, брынза, тофу.

Соленья, маринады, некоторые соусы и специи стимулируют аппетит и повышают жажду, в итоге вы переедаете и пьете жидкости больше нормы.

Торты и пирожные с бисквитной или песочной основой и масляным кремом не только отразятся на объеме талии, но и затруднят работу печени и поджелудочной железы, перегруженных другими излишествами. Суфле, желе, безе и мармелады – идеальные и относительно легкие праздничные десерты.

Если вы постоянно принимаете лекарственные препараты, заранее проконсультируйтесь у лечащего врача по поводу их совместимости с алкоголем, цитрусовыми и другими продуктами, которые традиционно бывают на праздничном столе.

Желаем вам легкого, веселого торжества!

Светлана Петровна Ложкина,
заведующая центром здоровья Республиканс-кого центра медицинской профилактики

«НЕТ»- дивану, «ДА» - лыжам!

Лыжные прогулки были и остаются одним из самых любимых видов зимнего отдыха жителей Удмуртии. Лыжи – не только увлечение или серьезный спорт, это и очень полезный для здоровья вид физической нагрузки.

Оздоровительный эффект

При катании на лыжах в работу включаются почти все группы мышц, что способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Ускоряются обменные процессы и исчезает лишний вес. Прогулки на лыжах оказывают целебное воздействие при нейроциркуляторной дистонии, хроническом утомлении, при ранних стадиях гипертонии. При занятиях ходьбой на лыжах наблюдается выраженный, а главное - стойкий (около двух суток) сосудорасширяющий эффект при наклонностях к спазмам сосудов, характерным при хроническом утомлении. Сосудорасширяющий эффект достигается в результате размашистых ритмичных движений, включающих поочередно большинство групп мышц и суставов. Широкая амплитуда движений рук и ног посылает массивный поток импульсов в мозговые центры, вытесняя из них застойные возбуждения, поддерживающие отклонения в состоянии здоровья при хроническом утомлении. За несколько часов лыжного похода в организме сгорает избыточный холестерин, превращаясь из вредных шлаков в «топливо» для физической работы, а ритмические движения на фоне зимнего пейзажа превосходное упражнение для уставшей нервной системы.

Современные исследования доказали профилактическую эффективность лыжных прогулок при таких заболеваниях, как гипертония и бронхит.

Экспериментально подтверждено: 30 прогулок на лыжах в течение пары месяцев сокращают шансы получить ишемическую болезнь сердца на 30%.

Проводить лыжные тренировки рекомендуется 2-3 раза в неделю. Причем нормированные нагрузки при лыжных катаниях осуществляются с учетом уровня тренированности, скорости катания, продолжительности лыжной прогулки, состояния погоды.

Для оздоровительных целей лучше всего подойдут прогулки с небольшой скоростью, примерно 5-7 км/ час и на расстояние от 3 до 5 км.

Длительность первых лыжных прогулок – не более 2 часов. Интенсивность передвижения должна быть такой, чтобы к концу прогулки чувствовать небольшое утомление.

Правила безопасности

Перед тем, как вы начнете лыжную прогулку, сделайте небольшую разминку, которая помогает разогреть мышцы перед катанием.

Начинать нужно с простых упражнений на растяжку. Не выходите на лыжню голодным. Сбалансированный завтрак, в составе которого могут быть каши, цельнозерновой хлеб, даст возможность организму запастись достаточным количеством энергии.

Не забудьте взять с собой теплое питье в термосе. Теплые напитки восстанавливают нормальную температуру тела, улучшают циркуляцию крови. Пить жидкость нужно прежде, чем вы почувствуете жажду. Если жажда появилась, это сигнал о том, что в клетках уже имеется дефицит жидкости. При этом токсины попадают в кровь, что может привести к судорогам в конечностях. Поэтому желательно выпить немного воды (200-300 мл) прежде, чем отправиться на трассу.

Подтверждено:

30 прогулок на лыжах в течение пары месяцев сокращают шансы получить ишемическую болезнь сердца на 30%.

Перед выходом на лыжню обратите особое внимание на крепления: как показывает статистика, большая часть травм во время лыжных прогулок связана с ненадежной фиксацией лыжных ботинок.

Впереди у нас 10 дней новогодних каникул. Чтобы выйти на работу хорошо отдохнувшими, зарядиться бодростью, энергией, не засиживайтесь у телевизора и за праздничным столом.

Отправляйтесь на лыжную прогулку! Свежий воздух, активные движения принесут огромную пользу и телу, и душе.

Н. В. Высоцкая,
врач-педиатр 1 категории,
врач спортивной медицины Республиканского врачебно-физкультурного диспансера

Захотела и смогла!

Многие из нас постоянно начинают «новую жизнь» с понедельника, со следующей недели, с Нового года. Хорошо бы ходить в бассейн! Или - в тренажерный зал! А может, заняться фитнесом? В отношении последнего ходит немало неоправданных слухов: будто нагрузки там запредельные, и этот вид физической активности только для молодых и т.п.

Заниматься физкультурой и спортом можно начинать в любом возрасте – в этом нас убеждает личный пример врача Татьяны С., чье увлечение фитнесом началось в 53 года. « Как такое возможно?» - обратились мы к Татьяне.

- Фитнес - это не дань моде, - рассказывает наша героиня. - Это мой новый стиль жизни, ежедневная приятная потребность. Однажды мне захотелось походить в сауну. В одном из спортивных клубов я нашла абонемент на месяц по очень выгодной цене. Когда абонемент закончился, мне предложили позаниматься в группе. Выбрала тренера, посещала как индивидуальные, так и групповые тренировки. Никаких целей я перед собой не ставила, но незаметно начала худеть безо всяких диет! За полгода сбросила 18 килограммов, самочувствие значительно улучшилось, даже характер изменился! Пришлось поменять и гардероб: с 56-58 размера я перешла на 46-48.

- Наверняка многие хотели бы заняться физкультурой. Но после 50 практически каждый из нас имеет какое-нибудь заболевание. Как же быть? Взять и побежать? Встать на лыжи?

- Да, но не сразу. Лыжи и бег - это серьёзная нагрузка, если человек раньше спортом не занимался. Другая крайность, когда из-за болей и ограниченности подвижности в суставах, некоторые люди вообще боятся двигаться, чем только ухудшают состояние своего здоровья. Можно и нужно заниматься физкультурой, выходя на пенсию, только грамотно дозировать нагрузки и - «рука об руку» со специалистом.

- Вы имеете в виду инструктора?

- Да, именно! Персональный тренер подберет для вас индивидуальный комплекс упражнений.

Для начинающих предпочтительнее групповые тренировки. Для посетителей старшего возраста в спортивных клубах в расписании есть специальная отметка - 50+. Запишитесь на разовое занятие, пообщайтесь с тренерами, поинтересуйтесь программой тренировок. Не стоит сомневаться и испытывать комплексы по поводу своего возраста. Ведь быть активным, подтянутым, выглядеть моложе своих лет можно в любом возрасте.

Помните:

фитнес - это когда после 50, 60 и более лет жизнь не заканчивается, а продолжается, наполняясь новым смыслом.

Кроме того, рациональные физические упражнения необходимы в любом возрасте не только для сохранения тонуса и силы мышц, укрепления костей, связок, но и для улучшения памяти, повышения работоспособности нервных клеток, активизации крово- и- лимфообращения, нормализации веса. Если заниматься регулярно, то постепенно нормализуется ритм и глубина дыхания, улучшится пищеварение. Вы заметите также, что ваша походка стала легкой, а настроение.

Человек так устроен: он радуется активной жизни в коллективе, в окружении единомышленников. Тренировки - прекрасный способ обретения таких друзей. Хорошо посещать спортивные клубы с детьми, внуками. Это может способствовать тому, что заметно улучшается взаимопонимание, микроклимат внутри семьи. Инструкторы спортклубов могут дать также все рекомендации по коррекции веса, по принципам рационального питания. А это тоже очень важный фактор здоровья для людей, ведущих активный образ жизни. Одним словом, фитнес - это когда после 50, 60 и более лет жизнь не заканчивается, а продолжается, наполняясь новым смыслом.

- Быть энергичным, подтянутым, выглядеть моложе своих лет – отличная мотивация для занятий фитнесом. А что еще может стать стимулом к занятиям?

- Все мы испытываем нервно-психические перегрузки. Стресс легко можно снять с помощью фитнеса. Когда вы занимаетесь в группе, то это всегда - масса положительных эмоций, заводная музыка, приятное общение. А после - бассейн, посиделки в сауне. Здесь можно найти и свою «вторую половинку".

У меня есть мечта - организовать проект «Утренняя зарядка с доктором» в лечебном учреждении, где я работаю. Заниматься буду со всеми, кто придет ко мне утром на урок, но сначала, конечно, с пациентами, сотрудниками.

Моя цель – помочь людям выйти из «замкнутого круга» проблем, дать понять, что быть счастливым и радоваться жизни можно в любом возрасте.

Ольга Орлова

Жирно не будет!

Очень часто можно слышать выражение: жиры – причина избыточного веса. Однако жир жиру - рознь.

Мы попросили заместителя главного врача Республиканского центра медицинской профилактики Татьяну Леонидовну Глухову помочь нам разобраться в этом вопросе.

- Какие жиры можно употреблять в составе пищи?

- Есть можно все, но в разумных количествах. Существует несколько видов пищевых жиров, но особое внимание стоит уделять Омега-3. Во-первых, этого вида жиров всегда не хватает. Во-вторых, они способны снижать уровень вредного холестерина в крови. Источники: рыба, рыбий жир, льняное масло/семя, грецкие орехи.

Нерафинированное оливковое, подсолнечное, льняное масла (так называемые ненасыщенные жиры), миндаль обязательны в рационе. Ненасыщенные жиры нормализуют уровень холестерина, снижают риск заболеваний сердца, улучшают здоровье кожи.

Насыщенные жиры содержатся в мясе, молочных продуктах, яйцах. Обычно их значительно ограничивают в рационе, их употребление нужно контролировать в зрелом возрасте. Однако исключать насыщенные жиры из рациона молодых людей ни в коем случае нельзя. Во-первых, они необходимы для производства половых гормонов. Во-вторых, позволяют максимально задействовать кальций в костной системе.

- Какие жиры считаются вредными?

- Транс-жиры. Их нужно избегать всеми способами. Они повышают уровень холестерина, увеличивают риск инсульта и болезней сердца, провоцируют развитие диабета. На Западе производители продуктов на этикетках указывают количество транс-жиров в порции: оно не должно превышать 0,5 г. Производители на пост-советском пространстве, наоборот, на этикетке указывают, что транс-жиров в продукте нет, а в составе читаешь - целый набор масел.

Как распознать транс-жиры? Да очень просто! Это, в первую очередь, маргарин. Он входит в состав почти всех сладостей, печенья, выпечки, фаст-фуда, некачественного сливочного масла (даже в твороге от недобросовестного производителя может содержаться маргарин).

Во-вторых, транс-жиры - это всевозможные спреды и продукты, имитирующие натуральные. Обратите внимание: «творожные», «молочные», «сырные» продукты по составу жиров отличаются от натурального творога, молока, сыра.

- Что вы можете сказать насчет жиров, содержащихся в красном мясе?

- Красное мясо содержит насыщенные жиры, но оно является одним из лучших источников аминокислот. Мясо содержит витамины группы В, А, Е, а также витамин В12. Оно содержит высокое количество железа и микроэлементов. Но его употребление лучше ограничивать до 100 г в день.

- Правда ли, что яичные желтки содержат вредный холестерин?

- Это миф. Последние исследования показывают, что желтки яиц не способствуют повышению уровня вредного холестерина. Яйца являются одним из наилучших источников холина, причем максимальная его концентрация находится в желтке. Холин является важным веществом для нервной системы и улучшает память. Он играет ключевую роль в сохранении здоровья мозга, необходим для поддержания нормальной работы печени и предотвращает возможные воспалительные процессы в организме.

Кроме того, яйца являются одним из самых питательных продуктов.

- Говорят, что жиры и углеводы нельзя смешивать в питании. Это так?

- Нет. Так говорят приверженцы раздельного питания, режим которого подходит не всем. Пищеварительная система человека способна обрабатывать одновременно различные группы продуктов.

Повторю еще раз – жиры нам нужны. Для организма это источник энергии.

Отказ от целых групп продуктов, содержащих жиры, может способствовать потере избыточного веса, но при этом таит в себе много опасностей. Выбирая такой способ питания, многие люди впоследствии начинают ощущать слабость, недомогание, у них появляется раздражительность, могут развиться гормональные нарушения.

Правильное, рациональное питание строится на совершенно других принципах. На каких? Об этом вы можете узнать на занятиях в школах здоровья, у специалистов, ведущих прием в центрах здоровья.

Марина Попова

Ежегодно 1 декабря, во Всемирный день борьбы со СПИДом, международная общественность, медицинские работники обращаются к жителям планеты с предупреждением: осознайте серьезность проблемы СПИДа и будьте внимательны, сохраняйте свое здоровье. Несмотря на все усилия ученых, лекарства от СПИДа до сих пор не существует. Ежегодно около 5 млн. человек становятся ВИЧ-инфицированными.

ВИЧ: будь осторожен!

По данным Удмуртского республиканского центра по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями, в настоящее время в республике насчитывается более 7,5 тысяч человек, инфицированных ВИЧ.

Вопреки ожидавшемуся снижению темпов роста, ежегодно выявляются около 1000 новых случаев заболевания. **Главный внештатный специалист по проблемам диагностики и лечения ВИЧ – инфекции МЗ УР, главный врач БУЗ УР «Удмуртский Республиканский Центр СПИД и инфекционных заболеваний» Олег Борисович Горбунов** так комментирует эту ситуацию:

- Главным способом передачи ВИЧ - инфекции в последние годы является половой контакт (гетеросексуальный или гомосексуальный).

Хотя вероятность передачи вируса от инфицированного полового партнера здоровому невелика (около 10% при однократном половом контакте), на этот путь приходится более половины всех случаев заражения, ведь основная часть населения в мире находится в сексуально активном возрасте, и частота вступления в половые отношения очень высока. При всех видах половых отношений существует риск передачи ВИЧ-инфекции. Каждый половой контакт без предохранения (без презерватива) с лицом, инфицированным ВИЧ, подвергает неинфицированного партнера опасности заражения.

Случай из врачебной практики

Рассказывает Катя, 22 года, ВИЧ- инфицированная:

- В 17 лет познакомилась с мальчиком. Нравились друг другу, постепенно просто симпатия переросла в чувство любви. Казалось, мы всегда будем вместе. Задумывались о будущем, о семье, детях. Но как-то не сложилось, и, пробыв 3 года вместе, мы разбежались. В моей жизни появился другой человек - старше меня, и именно такой, о каком я всегда мечтала. С детства у каждой девочки в голове есть тот образ «принца на белом коне», ее идеал, но, к сожалению, этот принц не всегда встречается в жизни. А я нашла его, свою вторую половинку. Мы действительно дополняем друг друга, и наша разница в возрасте (6 лет) никак не ощущается. Он — это моя самая настоящая, большая любовь!

Мы познакомились, начали встречаться. Наши отношения развивались, через 2 года мы поженились, и вскоре после замужества я узнала, что жду ребенка. Сдав анализы, я узнала, что у меня ВИЧ! Откуда?!

Интуитивно я чувствовала, что это не мой Сережа, да и результат анализа на ВИЧ у него оказался отрицательным. Поэтому искать ответы я отправилась к своему бывшему парню. Оказалось, что он несколько раз употреблял наркотики и, сдав анализы, выяснил, что у него тоже ВИЧ.

- Олег Борисович, от чего зависит степень риска заражения?

- Распространенность ВИЧ-инфекции неодинакова в различных группах населения. Она определяется рядом факторов.

Во-первых, принадлежностью полового партнера к уязвимой группе. Риск инфицирования половым путем возрастает, если половой партнер является шприцевым наркоманом, имеет мно-

жество половых партнеров, практикует гомо- или бисексуальные отношения. В большинстве случаев в группах шприцевых наркоманов наркотик вводится одним шприцем внутривенно, с последующей передачей его друг другу. Заражению ВИЧ способствует использование инфицированного наркотика или общих предметов при его приготовлении (тампоны, посуда). Как только среди наркоманов появляется хотя бы один зараженный ВИЧ, через некоторое время члены группы (около 70% в течение 2 – 3 лет) становятся ВИЧ — инфицированными.

Наркомания – болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам. В малых дозах наркотики вызывают эйфорию (возбуждение), в больших – оглушение, наркотический сон. В таком состоянии человек склонен к бесконтрольному поведению, в том числе и к вступлению в беспорядочные половые связи. Поэтому риск заражения ВИЧ-инфекцией возрастает. Самое разумное поведение в этой ситуации, весьма характерной для подростковой и молодежной среды, ни в коем случае не поддаваться давлению со стороны сверстников, не стремиться пробовать, а тем более употреблять наркотики. Даже однократный прием наркотиков может привести к заражению ВИЧ.

Во- вторых, существенную роль играет пол и возраст неинфицированного партнера. Передача вируса от мужчины женщине примерно в два раза вероятнее, чем от женщины мужчине. Обычно женщины более уязвимы для ВИЧ-инфекции. Возраст также является фактором уязвимости для женщин, делая их более восприимчивыми к ВИЧ-инфекции в период до 20 и после 45 лет.

В третьих, многое зависит от вида полового контакта. Анальный половой контакт между мужчиной и женщиной или же между мужчинами чреват более высоким риском передачи, чем вагинальный контакт, из-за большей вероятности повреждения тканей прямой кишки принимающего (пассивного) партнера, что значительно облегчает проникновение вируса из спермы в кровь.

В четвертых, риск заражения ВИЧ для обоих партнеров возрастает при сопутствующих венерических заболеваниях (ЗППП).

Заболевания, передающиеся половым путем, справедливо называют «воротами для вируса», поскольку они вызывают язвы или воспаление слизистой оболочки половых органов. При этом к поверхности слизистой оболочки поступает большое количество лимфоцитов, в особенности тех, которые служат мишенью для ВИЧ. Воспаление также вызывает изменения в мембране клеток, что увеличивает риск проникновения вируса.

- Какова вероятность рождения инфицированного ВИЧ ребенка, если мать является носителем вируса?

На сегодняшний день медицина знает достаточно много о том, как предотвратить передачу ВИЧ от матери ребенку. ВИЧ-инфицированные женщины могут рожать здоровых, не инфицированных детей.

Если вы решите родить ребенка, то за несколько месяцев до предполагаемой беременности следует посетить врача (акушера-гинеколога) и рассказать ему о своих планах. Опыт показывает, что

Знайте, что:

благодаря современным достижениям в лечении, диагноз ВИЧ-инфекции перестал быть смертным приговором, и теперь это заболевание поддается лечению, если, конечно, оно своевременно диагностируется.

хорошо спланированная беременность дает много преимуществ и для мамы, и для малыша.

Очень важно вовремя выявить, имеются ли у женщины хронические формы инфекций, передающихся половым путем, хронические заболевания женских половых органов в стадии обострения, заболевания других органов или систем, ведущие к ухудшению общего состояния здоровья.

Крайне актуально на сегодня тестирование на ВИЧ – инфекцию половых партнеров беременных женщин при постановке на диспансерный учет по беременности в женской консультации. Причиной как минимум половины новых случаев инфицирования стало то, что люди, живущие с ВИЧ, не проходили обследование и поэтому не знали о потенциальном риске передачи вируса.

- Правда ли, что сегодня ВИЧ - уже не смертельно опасное заболевание?

- Нет, это не так. ВИЧ-инфекция по–прежнему представляет очень серьезную опасность. Но благодаря современным достижениям в лечении, диагноз ВИЧ-инфекции перестал быть смертным приговором, и теперь это заболевание поддается лечению, если, конечно, оно своевременно диагностируется.

- Как обезопасить себя от СПИДа?

- Надо понимать, что секс - кульминационная стадия отношений между мужчиной и женщиной. Половой контакт, возникающий при первой встрече с малознакомым человеком, может оказаться фатальным. Если вы хотите защитить себя от страшной болезни, избегайте случайных половых связей.

Во время полового акта рекомендуется использование презервативов. Это значительно снизит риск заражения ВИЧ. Но даже презервативы не гарантируют 100%-й защиты.

Все медицинские процедуры должны проводиться исключительно в стерильных условиях и с использованием одноразовых шприцов, перчаток и т.д.

Если вас беспокоит ваше здоровье и здоровье ваших близких, следует вместе с партнером пройти обследование и узнать свой ВИЧ-статус, сдав анализ крови. Такое тестирование придаст уверенности, что риск передачи вируса друг другу и будущему потомству у вас исключается.

Удмуртский республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями ждет всех желающих пройти тестирование на ВИЧ – инфекцию в консультативной поликлинике по адресу: г. Ижевск, ул. Труда, 17 а, а также в зональных центрах, расположенных по адресам:

г. Глазов, ул. Кирова, 27;
г. Сарапул, ул. Гагарина, 67;
г. Можга, ул. Сюгаильская, 19;
г. Воткинск, ул. Школьная,2;
пос. Игра, ул. Милиционная, 6
пос. Ува, ул. Чкалова, 20.

Здоровый стиль
№ 25 [ноябрь - декабрь 2015]

Сахарный диабет – кто в группе риска?

Сегодня сахарный диабет признан во всем мире неинфекционной эпидемией XXI века. Эпидемический характер заболевания обусловлен его масштабами: в настоящее время в мире насчитывается около 300 млн. больных сахарным диабетом, а к 2035 году прогнозируется увеличение их числа до 600 млн. человек. Ежегодно в мире от диабета умирает около 5 млн. человек, и 10 млн. каждый год становятся на учет к врачу с этим заболеванием.

В Удмуртской Республике более 36 тыс. больных сахарным диабетом, при этом большая их часть (примерно 94%) - пациенты со 2-м типом сахарного диабета.

- Чем можно объяснить такой рост числа заболевших ? С этим вопросом мы обратились к заведующей эндокринологическим отделением Городской больницы № 6 Надежде Евгеньевне Шмыковой.

- Прежде всего, причина роста числа заболевших кроется в наличии факторов риска. В современном обществе есть еще одна неинфекционная эпидемия – ожирение. 80 % людей с избыточным весом и ожирением впоследствии заболевают сахарным диабетом. Ожирение возникает как следствие чрезмерного потребления рафинированной пищи, то есть глубоко переработанной, обогащенной всевозможными улучшителями вкуса. Рафинированная пища содержит простые углеводы, которые быстро усваиваются, превращаясь в жировую ткань.

- Можно ли говорить о том, что несбалансированное питание – главная причина сахарного диабета?

- Нет, это многофакторное заболевание. В числе причин, его вызывающих, помимо ожирения, можно назвать наследственность, тяжелые стрессовые ситуации, гипертоническую болезнь, некоторые заболевания печени и поджелудочной железы. Фактором риска для женщин является рождение крупного ребенка – весом более 4 кг.

- Как известно, есть две разновидности сахарного диабета – первого и второго типа. В чем их отличие?

- Сахарный диабет первого типа – заболевание, вызванное гибелью клеток поджелудочной железы, отвечающей за

выработку инсулина. Это приводит к абсолютной инсулиновой недостаточности. Не заметить это заболевание практически невозможно – пациентов мучает жажда, они выпивают за сутки 3-5 л воды, резко теряют вес, жалуются на упадок сил, быстро утомляются.

Что же касается сахарного диабета второго типа, то это в основном возрастное заболевание, возникающее чаще всего у лиц в возрасте после 40 лет. Я часто говорю своим пациентам: сахарный диабет не болит! То есть он не проявляет себя какими -либо симптомами. Многие люди годами не подозревают, что серьезно больны.

Не все знают, что диабет страшен своими последствиями, поражающими сосудистую систему. Прежде всего, это сосуды сердца, почек, ног, глаз.

- Как избежать заболевания?

- Заниматься профилактикой! После 40 лет нужно обязательно проверять сахар хотя бы раз в год, причем важно учесть показатели сахара не только в состоянии « натощак», но и после физиологической нагрузки. Натощак сахар может быть вполне нормальным, а через два часа после еды вероятны настораживающие цифры.

К примеру, исследование натощак показало – 6 ммоль/ л. Это в пределах нормы. Через 2 часа повторяем процедуру. Если в течение дня цифра в пределах – 7-8 ммоль/л, то причин для беспокойства нет. Все показатели выше дают основания для обращения к врачу-эндокринологу для более углубленного обследования.

- Но как это практически сделать? Не будешь же весь день сидеть в поликлинике для проведения повторного анализа?

- Мы рекомендуем многим людям приобрести индивидуальные глюкометры, которые сейчас продаются в аптеках. Они доступны по цене, позволяют вести мониторинг крови на сахар в течение длительного времени. Раннее выявление диабета очень важно, потому что оно предотвращает риск возникновения сосудистых осложнений.

- В последнее время в Интернете появляется немало «сенсационных» сообщений о том, что сахарный диабет излечим. Так ли это?

- Нет, это не так. Сахарный диабет – не приговор, а диагноз, с которым можно жить долго и вполне счастливо, если держать заболевание под контролем и не давать ему прогрессировать.

Мы обучаем этому в Школах здоровья для людей с сахарным диабетом. Среди моих пациентов есть немало очень успешных людей, в том числе и молодых, активно занимающихся бизнесом, путешествующих по всему миру.

Здоровый образ жизни - самая важная мера профилактики сахарного диабета.

Важно только все делать в системе – перейти на сбалансированное питание, подобрать для себя оптимальный режим физической нагрузки, научиться преодолевать стрессовые ситуации и, конечно же, контролировать сахар крови, регулярно посещая своего лечащего врача.

Периодическое информационное издание Издается БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики Министерства здравоохранения УР»

Руководитель проекта - Гульнара Сагдеева
Редколлегия: Елена Зайцева, Елена Борисова
Адрес редакции: г. Ижевск, ул. Свердлова, 7
Телефоны: (3412) 51-01-35, 51-01-34.

Здоровый стиль

Периодичность выхода – 1 раз в два месяца.
Отпечатано в МУП «Сарапульская типография».
Адрес г. Сарапул, ул. Раскольникова, 152
Тираж - 999 экз. Заказ №4616