

Доктор

Номер 17 май 2023



ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

Виталин

“САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА-ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!”

18+

В НОМЕРЕ

стр. 1 Что такое диабет?

стр. 2 Сохраняем здоровье в жаркую погоду!

стр. 3 Чтобы сердце вам сказало «Спасибо»!

стр. 4 Хорошее настроение борется с сахарным диабетом

стр. 7 25 мая - всемирный день щитовидной железы

Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы



Сахарный диабет – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает. Сахарный диабет – это серьезное заболевание, которое повышает риск развития других заболеваний. Интервью с главным внештатным специалистом-эндокринологом, главным врачом ГБУ «Курганская областная клиническая больница», Плотниковым Николаем Валерьевичем

- Какие существуют типы диабета?

Типов диабета существует несколько, и надо сказать, что это принципиально разные заболевания, они объединены только одним общим симптомом - повышенным уровнем сахара в крови.

Первый тип диабета - это аутоиммунное заболевание, при котором иммунная система повреждает бета-клетки, вырабатывающие

инсулин в поджелудочной железе, развивается абсолютная инсулиновая недостаточность, пациентам необходимо ежедневно несколько инъекций инсулина.

Второй тип диабета - это другой механизм развития заболевания, когда инсулинорезистентность в основе. Инсулин у пациента вырабатывается, но не достаточно хорошо работает и, соответственно, подходы к лечению несколько

отличаются, хотя и пациенты со вторым типом диабета в ряде случаев нуждаются в инсулинотерапии.

- Факторы риска для второго типа диабета?

Более 90% пациентов с сахарным диабетом - это второй тип. Основным фактором риска является лишний вес. Как я уже говорил, в основе заболевания лежит инсулинорезистентность. Инсулин неправильно срабатывает,

а основной его потребитель - жировая ткань. Если у человека есть лишний вес, у него сразу появляется существенный фактор риска развития диабета 2-го типа. Кроме этого, существует достаточно выраженная наследственная предрасположенность к данному заболеванию.

вание, необъяснимая потеря веса, слабость и т.д. Но в большинстве случаев - это бессимптомное заболевание, и выявляется оно либо при случайном определении уровня сахара в крови, либо при целенаправленном скрининге, при диспансерном наблюдении.

сально снижаются риски развития сахарного диабета. При физической активности, когда работают наши мышцы - у нас более активно работают инсулиновые рецепторы. И наш инсулин работает правильно.

-Куда обратиться в Кургане?

Обратитесь к своему участковому врачу-терапевту. При выявлении повышенного сахара, при постановке диагноза диабет, участковый врач-терапевт назначает пациенту диетические рекомендации, рекомендации по физической активности, при необходимости отправит на консультацию к врачу-эндокринологу.



-Какие симптомы могут указывать на развитие болезни?

Очень серьезная проблема в диагностике диабета, особенно второго типа, что, как правило, нет никаких симптомов болезни. Да, существуют классические: жажда, частое мочеиспус-

-Можно ли предотвратить заболевание? Есть какая-то профилактика?

Как бы банально ни звучало, но это здоровый образ жизни, правильное питание, физическая активность. Если человек не набирает вес, у него не развивается ожирение - у него колос-

- То есть с диабетом жизнь не заканчивается?

Конечно! Пациенты с сахарным диабетом становятся олимпийскими чемпионами, покоряют Эверест. Конечно же нет!

Подготовил Валерий Хренов

Сохраняем здоровье в жаркую погоду!

В жаркую погоду высока вероятность получить

тепловой или солнечный удар. Наиболее уязвимая категория граждан - пожилые люди и дети, люди, страдающие сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями.

Длительное воздействие высокой температуры внешней среды может сопровождаться нарушением сознания (потерей сознания), одышкой, повышением АД,

головной болью, повышением температуры тела, тошнотой/рвотой.

Простые правила профилактики солнечного и теплового удара:

1. В жаркие дни при большой влажности желателен выход на открытый воздух до 10 — 11 часов дня, позже возможно пребывание в зелёной зоне в тени деревьев;

2. В жаркое время суток и под палящим солнцем не следует проводить интенсивные тренировки и заниматься физическими изнуряющими упражнениями;

3. Одежда в жаркую погоду должна быть лёгкой, из хлопчатобумажных тканей, наличие головного убора обязательно;

4. Потерю жидкости следует восстанавливать постепенно, используя для этой цели охлажденную минеральную негазированную

воду, морсы, слабо заваренный зелёный чай, натуральные разбавленные соки, ограничить употребление жирной и белковой пищи;

5. Полностью исключить употребление алкоголя;

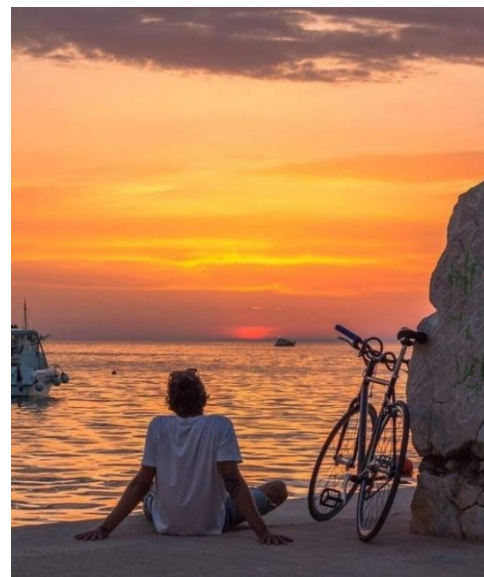
6. Отказаться от курения или сократить количество, выкуриваемых сигарет, в том числе электронные сигареты.

Первая помощь при солнечном тепловом ударе:

1. Немедленно отвести пострадавшего в прохладное помещение, в крайнем случае – в тень.

2. Помочь пострадавшему придать горизонтальное положение, повернуть его голову набок.

3. Полностью накрыть голову пострадавшего тканью, намоченной в воде комнатной температуры. Не следует пользоваться



льдом, так как он может спровоцировать кровоизлияние!

4. Если пострадавший в сознании, ему каждые полчаса необходимо давать пить охлажденную воду. Можно давать минеральную негазированную воду, раствор регидрона, подслащенную воду.

Если человек находится без сознания, срочно вызывайте скорую помощь!!!

Подготовила Заместитель главного врача по профилактической работе ГБУ «КОЦМП, ЛФ и СМ» Меньщикова Елена Александровна

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ ВАМ СКАЗАЛО «СПАСИБО»!

Сердце – наш важнейший орган. От состояния сердечно-сосудистой системы зависит здоровье и продолжительность

жизни человека.

Чтобы сохранить сердце и сосуды здоровыми, выполняйте простые рекомендации.

♥ ЗАМЕНИТЕ «ВРЕДНЫЕ» ЖИРЫ «ПОЛЕЗНЫМИ»

Трансжиры – искусственно синтезированные масла совершенно не нужны организму (содержатся в выпечке, фастфудах, жареной пище). В них содержится «плохой» холестерин, который забивает сосуды и мешает свободной

циркуляции крови. А жиры из орехов, семян и рыбы, напротив приносят организму пользу и укрепляют сердечную мускулатуру.

♥ ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Недостаток сна может стать причиной хронического стресса, проблем с давлением, нарушением биологических процессов в организме. Отводите на сон не менее 6-8 часов ежедневно. Если страдаете от бессонницы, то обязательно обратитесь к врачу.

♥ БУДЬТЕ АКТИВНЫ

Поддерживайте сердце здоровым и сильным умеренными физическими нагрузками минимум 3 часа в неделю. Самые полезные виды спорта:

быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, танцы.

♥ ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ВЕС В НОРМЕ

Лишний вес усиливает нагрузку на артериальные стенки и работу сердца. При ожирении повышается тромбообразование и развитие атеросклероза. Следите за весом! Если самостоятельно похудеть не получается, обратитесь к специалисту.

♥ НЕ КУРИТЕ И ИЗБЕГАЙТЕ ПАССИВНОГО КУРЕНИЯ

По данным ВОЗ, у регулярно курящих людей риск сердечно-сосудистых заболеваний возрастает на 25-30%. Курение является причиной сердечных приступов со смертельным исходом. Не менее опасно пассивное курение.

♥ ПОМНИТЕ О ВИТАМИНАХ

Самые важные витамины и



минералы для сосудов и сердца: А, В, F, К, Р, С, Е, кальций, калий и магний. Достаточное их количество не всегда удаётся получить даже при сбалансированном питании, поэтому требуется дополнительный приём комплексных препаратов, которые вам поможет подобрать врач.

По материалам Портала
«Ты сильнее» о здоровом
образе жизни МЗ РФ

🗨 Лайфхак от психолога

Хорошее настроение борется с сахарным диабетом

- Президент Европейской ассоциации по изучению диабета EASD М.Бергер : «Жить с диабетом то же, что управлять машиной на оживлённой трассе. Надо

просто знать правила движения!» Это очень верно сказано. Диабет нельзя игнорировать, его нужно признать, понимая, что с ним придётся жить и считаться. В соответствии с требованиями болезни придётся изменить свой образ жизни - другого просто не дано. И это не сложно!

Медицинские психологи выделяют четыре типа реакции человека на любую болезнь, в том числе и диабет.

Фаталист, безусловно, скажет: все мои родственники болеют диабетом, я помню, как болела мама, справиться с этим заболеванием нельзя, значит,

такова моя судьба... Человек «опускает руки», и болезнь побеждает.

Второй тип, «самообвиняющий», на первый взгляд, кажется более разумным: человек, вникнув в суть заболевания, осознает, что привело к развитию у него диабета, делает правильные выводы, но дальше самообвинения в том, что вовремя не сделал анализ крови на сахар и не позаботился о своем здоровье, не идет. А чувство вины плохой помощник в борьбе с ди



позитивное мышление. Его суть в том, что нужно концентрироваться на положительных мыслях и воспоминаниях.

3. Используйте способы переключения Вас одолевают неприятные мысли? Не давайте им силу. Переключайтесь. Сместите акценты на внешний мир. Понаблюдайте за тем, что вас способно порадовать. Концентрируйтесь на том, что вы видите и слышите в данный момент.

4. Освобождайтесь от отрицательных эмоций. Подавленные эмоции усиливают стресс и могут привести к депрессии. Поэтому давайте им выход. Естественно, что делать это нужно позитивным способом. Так, чтоб не причинить вред окружающим. Например, поколотить подушки или заняться прощением.

5. Больше смейтесь. Смех — это лучшая профилактика стресса. Смотрите комедии, используйте смехотерапию, улыбайтесь прохожим.

6. Занимайтесь физическими упражнениями. Спорт помогает справляться со стрессом. Поэтому, если вы хотите сохранить эмоцио-

нальное здоровье, запишитесь в любимую спортивную секцию и получайте удовольствие от регулярных тренировок.

7. Будьте благодарны за то, что имеете. Благодарность — очень хороший способ профилактики стресса. Вместо постоянного недовольства, вы начнете получать радость от того, что имеете.



8. Расслабляйтесь. Этот способ очень полезен. Все врачи и психологи рекомендуют ежедневно в течение 10-30 минут заниматься аутогенной тренировкой для профилактики стресса.

9. Отправьтесь в путешествие. Если конечно любите путешествовать. Кстати, необязательно ехать в другую страну, можно заняться туризмом даже в родном городе.

10. Принимайте ванны. Отличное средство для расслабления. Особенно с применением эфирных масел.

11. Бывайте на свежем воздухе. Пребывание на свежем воздухе рекомендуется всем без исключения. Поэтому сделайте себе привычкой ежедневно в течение часа ходить по

улицам родного города. А еще лучше совершать прогулки в лесу или парке.

12. Используйте самовнушение. Выберите для себя подходящую информацию и проговаривайте ее вслух или про себя как можно чаще, настраиваясь на нужную волну. Например, если вы волнуетесь, можно говорить следующую формулу:

«Внутри и вокруг меня мир и гармония».

13. Найдите себе увлечение. Любимое хобби — замечательная профилактика стресса. Поэтому спросите себя: «Что мне нравится делать?» Возможно, писать стихи, готовить кулинарные шедевры или изучать психологию. Узнали ответ. Хорошо. А теперь, не откладывая, приступайте к интересному занятию.

14. Составьте список того, что вас радует. Уделите несколько минут тому, чтобы написать свои самые любимые способы времяпрепровождения, которые вас могут порадовать. Эти

занятия — ваше спасение от стресса.

15. Мечтайте и фантазируйте. В позитивной психологии есть такая техника, которая называется «Визуализация». Ее суть в том, что вы мечтаете о том, чего хотите, делаете это с удовольствием и в настоящем времени. И затем получаете то, что рисовали в своем воображении.

16. Ведите дневник. Дневник помогает разобраться в себе, проанализировать свою жизнь и найти выход из сложных ситуаций. А также ведение записей оказывает функцию психотерапевта, вы пишете о том, что вас

тревожит, и вам становится легче.

17. Высыпайтесь. Спите не меньше 8 часов в сутки. Постоянный «недосып» активизирует синтез кортизола.

18. Обратитесь к психологу. Если у вас нервные силы на исходе и вас ничего не радует, обратитесь к психологу. Сейчас достаточно профессионалов в этой сфере, которые вам могут помочь справиться со стрессом.

Подготовила Педагог-психолог
высшей категории
ГБУ «КОЦМП, ЛФ и СМ»
Хмелинина Татьяна Леонидовна

25 МАЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Всемирный День Щитовидной Железы отмечается ежегодно 25 мая. Он был учрежден по инициативе Европейской тиреоидологической ассоциации в 2008 году.

Цель этого дня - привлечь внимание общественности к проблемам, связанным с заболеваниями щитовидной железы, информировать всех и каждого о способах ранней профилактики,

диагностики и медицинской помощи в этой сфере. Для этого проводятся просветительские лекции, конференции, семинары. В средствах массовой информации транслируются программы о болезнях щитовидной железы и об успехах в лечении.

Щитовидная железа располагается на передней поверхности шеи и синтезирует ряд важных гормонов. Гормоны щитовидной железы (тиреоидные гормоны) стимулируют обмен веществ, поддерживают

работу головного мозга, сердца и мышц, а также работу опорно-двигательного аппарата, репродуктивной и иммунной систем. Поэтому заболевания щитовидной железы влекут за собой сбои в жизнедеятельности всего организма. Практически все патологии щитовидной железы начинаются незаметно и долгое время протекают без всяких симптомов.

На что надо обратить внимание, чтобы вовремя обратиться к врачу?

Тревожные симптомы:

- мышечная и суставная боль, воспаление сухожилий (тендинит)
- дискомфорт, утолщение в переднем отделе шеи, зоб
- выпадение волос
- запоры, диарея, раздражение кишечника
- нерегулярный менструальный цикл, проблемы с фертильностью
- семейная история заболеваний щитовидной железы или аутоиммунных заболеваний
- депрессивность и тревожность
- изменения в весе (набор или потеря) без изменения диеты и двигательной активности
- высокая утомляемость
- учащенный пульс и сердцебиение
- дрожь в руках, потливость
- частые головокружения и приступы слабости
- чувство жара или зябкости.

Конечно, появление одного из этих симптомов не может означать заболевания щитовидной железы. Но, если заметите у себя несколько показателей из перечисленных выше - обратитесь к эндокринологу.

Так как тиреоидные гормоны это йодированные производные аминокислоты тирозина, то для здоровой функции щитовидной железы необходимо наличие йода в организме.

Дефицит йода - причина 90% всех заболеваний щитовидной железы. Предупредить их довольно просто - нужно обеспечить человеку ежедневное поступление в организм необходимого количества йода (примерно 150-200 мкг в сутки).

Источниками йода в питании служат морепродукты: морская капуста, кальмары, печень трески, морская рыба, креветки.

Содержание йода во фруктах и овощах зависит от состава почв, которые чаще всего бедны этим микроэлементом. И все же небольшое количество йода мы получаем вместе с карто-

фелем, луком, яблоками. К продуктам, которые специально обогащают йодом, относятся пищевая йодированная соль, молоко и молочные продукты (йогурт и сыр), продукты из зерна (хлеб и крупы).

Кроме достаточного потребления йода здоровье щитовидной железы можно поддерживать и другими приемами. Надо отказаться от курения, сбалансированно питаться. И, что немаловажно, учиться справляться со стрессами. Все это поможет снизить вероятность заболеваний щитовидной железы.

На сегодняшний день подавляющее большинство заболеваний щитовидной железы излечимо, а в части случаев - предотвратимо!

