

- Насколько распространен сахарный диабет?

- В течение последних 5-7 лет общее количество зарегистрированных больных составляет более 2 млн. человек, из них около 300 тыс. страдают сахарным диабетом 1-го типа (инсулинзависимым), 1700-1800 млн. диабетом 2-го типа (инсулиннезависимым (ИНЗД)). Причем если больные 1-го типа связаны с инсулином и по этой причине практически на 100% зарегистрированы, то истинное количество больных ИНЗД примерно в 2 раза выше.

- ИНЗД называют еще и старческим, между тем его первые признаки могут появиться уже в 30-40 лет?

- Да, чаще всего он возникает после 40 лет. Однако большая часть больных - где-то 65-70% - приходится на возраст 60 лет. Это как раз тот период, когда и без диабета здоровье ухудшается в связи с возрастными особенностями, а диабет может ускорить эти процессы.

- Диабет 2-го типа связан с наследственностью?

- Да, даже в большей степени, чем диабет 1-го типа. Но переход наследственной предрасположенности в болезнь происходит под воздействием определенных внешних факторов: ожирение, гиподинамия, курение, алкоголизм - все, что мы называем неправильным образом жизни. Из-за него сегодня многие больные, у родителей которых не было сахарного диабета, становятся первыми в своем роду носителями этой болезни. Значит, и у их детей при соблюдении такого же жизненного режима будет сахарный диабет.

- Достаточно долгое время диабет 2-го типа может протекать бессимптомно, однако со временем он начинает проявлять себя. На что нужно обратить внимание?

- У 80% больных диабетом 2-го типа имеется избыточный вес, на фоне которого появляется немотивированная слабость, жажда, избыточное выделение мочи (ночью человеку приходится вставать по 2-3 раза), снижение веса, иногда появляются различные гнойничковые заболевания, зуд в области промежности, особенно у женщин. Довольно долгое время все это терпимо, поэтому люди не сразу идут к врачу. Очень часто ставит диагноз хирург, к которому обращаются больные по поводу фурункулов и других гнойничковых заболеваний кожи, или гинеколог. Так что диагностика часто

получается поздняя. Между тем у большинства людей старше 45-50 лет, особенно имеющих избыточ-

ную массу тела или наследственную предрасположенность, должна быть настороженность в отношении сахарного диабета. Они хотя бы раз в полгода должны проверять сахар крови, чтобы в случае необходимости вовремя поставить диагноз и начать лечение.

- Лечение главным образом заключается в диете?

- Да. Вообще лишний вес даже без увеличения сахара крови диктует необходимость пересмотра своего образа жизни, увеличение физической нагрузки, уменьшение углеводистой пищи, особенно на ночь... Нашего человека очень сложно в этом убедить: вечером собирается вся семья, ужин перед телевизором и через час-два - в постель.

- Диета больных диабетом 2-го типа схожа с диетой больных 1-го типа?

- По составу да, но она должна быть менее калорийна. Один килограмм жира содержит около 9000 калорий, а для поддержания нормальной работоспособности и жизнедеятельности человеку требуется 2400-2600 калорий. Разделите 9000 на 2600, и вы узнаете, сколько дней можно жить на 1 кг жира, не принимая пищу, а только употребляя воду. Поэтому мы говорим больным: если у вас 30 лишних килограммов, вас можно на две недели запускать в космос на одной воде. Но людям, особенно русским, кажется, что полнота - это признак здоровья...

Диета требует полностью исключить углеводы, то есть все, что содержит сахар, - варенье, джемы, повидла. Если человек не может пить несладкий чай, надо выбрать подходящие сахарозаменители и продукты, приготовленные на их основе. Кроме того, в качестве подсластителя может быть рекомендован и чай "Стевия" из растения, листья которого в 300 раз слаще сахара, практически не содержат калорий, но в них есть витамины и минералы, которые способствуют повышению иммунитета.

- Правда ли, что этим больным не рекомендуется есть красные ягоды, овощи и фрукты?

- Нет, неправда. Кстати, если говорить о ягодах, в них содержится клетчатка, необходимая организму. Из всех ягод по содержанию клетчатки на первом месте стоит смородина, причем красная и белая содержат наибольшее ее количество и мало сахара. И красный цвет абсолютно не является свидетельством того, что фрукты или ягоды нельзя есть.

Из фруктов рекомендуются яблоки несладких сортов. Бананы - не очень, поскольку содержат большое количество углеводов. Инжир, сушеный виноград можно только в очень небольших количествах из-за высокого содержания сахара. Овощи полезны все, но предпочтительнее те, которые содержат большое количество клетчатки, - капуста, брюква, репа, даже морковь (если она сладкая, то в небольших количествах). Менее предпочтителен картофель, потому что в нем много крахмала, много углеводов. Полезны также овес, гречка, горох, чечевица, ячмень.

- Фитопрепараты, всякие травяные сборы?

- Очень хорошо. Существует более 20-30 рецептов сборов, имеющих сахароснижающий эффект. Арфазетин состо-

Сладкая болезнь

За здоровьем в молодые годы мало кто следит, и только к середине жизни мы узнаем, что есть такие показатели, как уровень холестерина, артериальной гипертонии, сахара крови. И только годам к 50-60 мы можем сказать, каковы они в нашем организме. К сожалению, часто бывает поздно: болезнь, оказывается, давно в вас сидит, а вы об этом и не подозреваете. Одна из самых распространенных эндокринных патологий - сахарный диабет 2-го типа - может начать развиваться сразу после сорока и, если вовремя это не заметить, шансы избежать неприятных последствий болезни резко уменьшатся.

Сегодня наш разговор с к. м. н., профессором, директором Института диабета Эндокринологического научного центра РАМН Михаилом Ивановичем БАЛАБОЛКИНЫМ.



ит из семи трав - ромашка, хвощ полевой, черника, фасоль, аралия маньчжурская или заманиха высокая, зверобой, шиповник. Крапива также обладает сахароснижающим действием.

- Полезно ли диабетикам молоко?

- Что касается больных 2-м типом сахарного диабета, им полезны кислые смеси: кефир, ряженка, ацидофилин. Но это не значит, что эти продукты должны идти в плюс к общей калорийности. Составляя меню на день, надо учитывать и их.

- Какие алкогольные напитки можно употреблять?

- Больному диабетом алкоголь противопоказан, так как даже в незначительных количествах он уменьшает поступление глюкозы из печени, что является причиной гипогликемии. Последняя может проявиться не сразу, а через несколько часов после употребления спиртного. К тому же спиртные напитки калорийны: 30 г. водки, джина, виски содержат 75-90 ккал; 1 стакан пива - 80-150 ккал; 100 г сладкого вина - 140-175 ккал, а 100 г сухого вина - 75-110 ккал.

- А если учитывать и эти калории в своем рационе?

- Имеются медицинские исследования, что 25-30 г алкоголя не несут большого вреда организму, но мы же знаем, что нашему человеку трудно остановиться на 25 г, и он может произвольно увеличить дозу чуть ли не в десять раз.

Тем не менее мы знаем, что в жизни сухой закон постоянно соблюдать оказы-

вается практически невозможным - праздники, дни рождения... Поэтому будем говорить о том, что приносит наименьший вред. Это сухие красные вина в количестве 100-150 грамм, не больше. Раз-два в месяц. Красные сухие вина содержат антиоксиданты - вещества, которые препятствуют нарушению функций мембран клеток, а от функций каждой клетки зависит деятельность органа, ткани, организма в целом.

- Часто людям, страдающим диабетом 2-го типа, рекомендуют принимать таблетки? Какие именно, каким образом они действуют и всегда ли их должен назначать врач?

- Выбор медикаментозного лечения остается за врачом и зависит от состояния углеводного обмена пациента. Часто лечение происходит этапно: сначала назначается один препарат, потом другой. Сегодня существует несколько групп лекарств, которые действуют по разным принципам: одни усиливают секрецию инсулина, другие (акарбоза, например) способствуют меньшему всасыванию углеводов, третьи (такие, как сиюфор) действуют не на секрецию инсулина, а на повышение чувствительности тканей к инсулину и усиливают утилизацию глюкозы. Есть группа сульфонилмочевинных препаратов. Один из ее представителей - манинил - является наиболее активным по сахароснижающему действию. Диабетон обладает меньшим по сравнению с манинилом сахароснижающим действием, но он плюс ко всему предупреждает повреждение сосудов при диабете, а в тех случаях, когда уже имеются начальные проявления поражения мелких сосудов, останавливает или замедляет их прогрессирование. Имеется еще препарат минидиаб, который очень близок по действию к манинилу. Сейчас вышел новый препарат амарил, относящийся также к группе сульфонилмочевинных, отличающийся от других тем, что одной таблеткой хватает на целый день. Дозы его значительно меньше, чем у других, что облегчает работу печени.

- Все эти препараты платные или выписываются по льготным рецептам?

- Лечение больных сахарным диабетом, как 1-го, так и 2-го типа, бесплатно. Это по закону. Но, как известно, не все законы обеспечиваются деньгами. Очень часто получается, что в районной аптеке имеется только какой-то один препарат, и тогда больной, хочет он этого или нет, должен принимать его. А надо сказать, что таблетки действуют индивидуально и, помогая одному, они могут быть не столь эффективны в организме другого.

- Как часто назначаются таблетки при диабете 2-го типа?

- На первом месте все-таки стоит диета. За рубежом до 40% больных компенсируются на диете. У нас - меньше 1%, потому что остальные ее просто не соблюдают. Если диета не только назначается, но и выполняется и не приводит к нормализации сахара крови, тогда назначаются препараты.

- Когда переходят на инъекции?

- Это, как правило, происходит у больных с 5-, 7-, 10-, 15-летним стажем, когда поджелудочная железа истощается настолько сильно, что не может продуцировать инсулин в нужных количествах. Тогда ей нужна помощь в виде инъекций инсулина. Это происходит примерно у 20-30% больных. Но не всегда перевод больного 2-м типом диабета на инсулин означает, что это бесповоротно и окончательно. Если при его применении достигается нормальное содержание глюкозы в крови на протяжении 2-3 месяцев, возможен возврат к лечению таблетками.

- Бывают ли ситуации, когда инсулин нужен эпизодически: при сильных стрессах, операциях?

- Конечно. Во-первых, есть так называемая комбинированная терапия - таблетки плюс инсулин. Причем инсулина значительно меньше, чем при диабете первого типа. При ИНЗД инсулинотерапия обязательно проводится при беременности, а также при хирургических вмешательствах, травмах и тяжелых заболеваниях.

- Запущенный диабет второго типа приводит к таким же серьезным осложнениям, какие возникают и при 1-м типе?

- Да. Повышение сахара крови влечет за собой патологические изменения главным образом в сосудах, которые приводят к инвалидности и смертности. При 2-м типе сахарного диабета в основном страдают крупные сосуды, нарушение функций которых чревато инфарктом миокарда, инсультом, гангреней нижних конечностей, их ампутацией. Последствия нелеченного сахарного диабета серьезные.

Невыявленные больные имеют повышенное содержание сахара в крови, живут с этим и не чувствуют до поры до времени особого дискомфорта. Но в течение 5-7 лет процессы в сосудах все равно идут, они пока не проявляются клинически, но со временем проявят себя. Поэтому так важно вовремя выявить болезнь, научиться с ней жить, миновать все острые ситуации и тяжелые осложнения. Всем, интересующимся сахарным диабетом, можно порекомендовать две книги вашего покорного слуги, в которых вы найдете ответы на многие вопросы. Одна из них называется "Полноценная жизнь при сахарном диабете", вторая - "Сахарный диабет: как сохранить полноценную жизнь?".

Юлия ЭКАРЕВА
Коллаж Юлии Аганиной

БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ БОЛЬНЫХ - ГДЕ-ТО 65-70% - ПРИХОДИТСЯ НА ВОЗРАСТ 60 ЛЕТ. ЭТО КАК РАЗ ТОТ ПЕРИОД, КОГДА И БЕЗ ДИАБЕТА ЗДОРОВЬЕ УХУДШАЕТСЯ В СВЯЗИ С ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ, А ДИАБЕТ МОЖЕТ УСКОРИТЬ ЭТИ ПРОЦЕССЫ.



ЗА РУБЕЖОМ ДО 40% БОЛЬНЫХ КОМПЕНСИРУЮТСЯ НА ДИЕТЕ. У НАС - МЕНЬШЕ 1%, ПОТОМУ ЧТО ОСТАЛЬНЫЕ ЕЕ ПРОСТО НЕ СОБЛЮДАЮТ.