FOTOLIA

УЧИМСЯ ЖИТЬ С ДИАБЕТОМ

По статистике Всемирной организации здравоохранения, каждые восемь секунд в мире от этой болезни умирает один человек. В России миллионы людей страдают от диабета, десятки миллионов живут с этим заболеванием, даже не подозревая о том, что они больны. Известный врач и президент Российской диабетической ассоциации Михаил БОГОМОЛОВ разработал программу обучения пациентов с сахарным диабетом, которая поможет пожилым людям справиться с этим тяжелым заболеванием.

Редакция газеты «Мир пенсионера» и Российская диабетическая ассоциация начинают занятия Школы психофизической саморегуляции для людей, страдающих от сахарного диабета или решивших заняться профилактикой этого заболевания. Лучшие специалисты нашей страны расскажут вам о том, как полноценно жить с этой проблемой и как победить болезнь на ранних стадиях. Диабет - не приговор!

- Михаил Владимирович, почему целая программа? Неужели все так сложно, что необходимо учить людей новым правилам жизни?

- Мы недооцениваем масштабы изменений, которые происходят в организме человека после того, как у него появляется диабет. И не отдаем себе отчет в том, что на развитие заболевания оказывает самое активное влияние множество факторов нашей жизни, на которые человек, как правило, вообще не обращает никакого внимания. Лечение и профилактика диабета - комплексный, многогранный, сложный процесс.

- У вас необычная медицинская специальность, вы не просто эндокринолог, а психоэндокринолог.

- Это направление в медицине разработал профессор-психиатр А.И. Белкин, он изучал изменения психики у больных с повышенной функцией щитовидной железы (при этом заболевании они достаточно явные) и пришел к выводу, что практически все гормоны обладают двойным эффектом: влияют и на обмен веществ, и на психику.

У некоторых они явные, как, например, у гормонов щитовидки или половых органов, у других менее заметны, но все равно присутствуют и играют очень большую роль. Тот же инсулин - гормон, связанный с диабетом. Кажется, как он может влиять на психику? Тем более что инсулин, вырабатываемый поджелудочной железой, в мозг не попадает. Оказывается, в мозгу вырабатывается небольшое количество своего инсулина, и он влияет на процесс запоминания. Когда в эксперименте его количество резко повышали, человек запоминал до 600 страниц незнакомого текста.

С другой стороны, на уровень гормонов влияют разные цвета, музыка, интонация голоса, танцевальные, мимические и другие упражнения и воздействия. И вот все это наряду с обычными лекарствами и самими гормонами психоэндокринологи используют в лечении и диагностике.

- А влияет ли цвет на организм человека, на его поведение?

- Цвет имеет волновую природу, определенные длины волн по-разному воспринимаются глазом, и эта информация, передаваясь в мозг, по-разному влияет на наши мышечные движения, тонус мышц. Отсюда влияние на нейрогормоны и, следовательно, на обмен веществ - метаболизм.

Кстати, все это находит применение даже в маркетинге. Если в ресторане сделать желтые скатерти или салфетки и включить музыку с частотой ударов более 60 в минуту, человек больше закажет и съест.

Влияние цвета было замечено еще в древности. Например, в Индии больных язвой помещали в храмовые комнаты с темно-зелеными или темно-синими стеклами. Уже потом было установлено, что это снижает секрецию кислоты в желудке, которая при язве повышена, и современными таблетками ее снижают.

> **Лучшие аэробные виды активности при диабете: лыжи, плавание (особенно для людей с большим избыточным весом), скандинавская ходьба, эллипсоидный тренажер.**

- А как это используется в лечении диабета?

- Например, мы рекомендуем своим пациентам, чтобы салфетки или скатерти у них были зелеными или синими, тарелки - небольшими, а в качестве музыкального сопровождения были не рок, а классическая музыка, например Вивальди. Все это помогает меньше съесть, меньше получить калорий и углеводов.

Еще в психоэндокринологии используют лечение и диагностику по почерку. Почерк настолько индивидуален, что позволяет судить о здоровье, гормональном профиле и других важных показателях. Вот смотрите, детей в школе учат писать одинаково, по прописям. Но все равно почерк у всех становится индивидуальным.

> **Сахарный диабет 2-го типа можно лечить без лекарств, но это требует больших усилий и целеустремленности от пациента. А вот современной медицине и врачам проще назначить лекарство, чем обучать человека новым правилам жизни.**

Все это мы используем в своей работе, но главное - это наша Школа диабета и психофизической саморегуляции имени Эрнесто Рома. Это португальский врач, который первым начал активно обучать людей с диабетом правилам диеты и физической активности. Прежде всего мы пытаемся объяснить больному, зачем ему нужны диета и физические нагрузки.

Кстати, многие пациенты готовы соблюдать диету и понимают, что необходимо снижать свой вес. Но одной диеты мало. Если человек пытается сбросить вес только с ее помощью, это неправильно. При этом теряется мышечная масса, а потом происходит отскок - возвращение к весу, который был до диеты. Нужны регулярные аэробные нагрузки.

- Сколько их нужно конкретно?

- Эпидемиологическими исследованиями Стивена Блэра было убедительно показано, что физической активности нужно посвящать не менее 150 минут в неделю. Лучше, чтобы каждая нагрузка продолжалась не менее 36 минут и чтобы это были активные движения, вовлекающие почти все мышцы тела. Двигаться надо активно, но без одышки - это и есть аэробная нагрузка, при которой происходит максимальное потребление кислорода организмом. Только при этом сгорают жиры, они используются как источник энергии.

Если вы не достигли такого уровня или превысили его, для получения энергии будут сгорать углеводы. В неделю нужны примерно три-четыре занятия по 30-40 минут.

- Это важно при диабете или для его профилактики?

- В обоих случаях. Что такое сахарный диабет 2-го типа? Это уже финал, когда сахар в крови явно повышен. Этому предшествуют нарушения, которые надо было контролировать раньше, чтобы явный диабет не развился. Ведь 94% случаев диабета 2-го типа связано с избыточным весом, и надо было просто не допускать этого.

Кроме физической активности, крайне важно питание. Надо избегать большого количества легкоусвояемых углеводов. Отношение к жирам сейчас меняется, их реабилитируют. Но избыток их неполезен. А вот к углеводам отношение все жестче: в 2015 году ВОЗ утвердила новую норму потребления сахара, уменьшив старую в два раза. Это значит, что среднестатистическому человеку весом 65-70 кг нужно в день не более 50 г сахара, а еще лучше - 25 г. А одна чайная ложка и 1 кусочек сахара весят примерно по 5-5,5 грамма. То есть дневная норма - это максимум 9-10 кусочков, а лучше - 4-5. И это не только сахар, который вы добавляете в чай или пищу, но и тот, который добавляют в пищевой промышленности (естественные сахара, содержащиеся в продуктах, как во фруктах или ягодах, не в счет).

Олег Голиков