Российская Диабетическая Ассоциация

# Омский выпуск
# «Российской Диабетической Газеты»

*Сахарный диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить! © Х. Каналес, 1996*

*Миссия Российской Диабетической Ассоциации (РДА) – излечение человека с сахарным диабетом. © М. Богомолов, 1996*

**№ 1 (1013) – 2018**

## *Есть ли у меня или моих родственников риск развития сахарного диабета?*

В России официально зарегистрированы миллионы людей, больных диабетом. Однако ученые считают, что еще примерно столько же жителей нашей страны страдают от этого заболевания, но даже не подозревают об этом. На ваши вопросы отвечает врач психоэндокринолог Михаил Богомолов.

Для того чтобы понять, существует ли риск развития диабета у вас или близких вам людей, понадобится несколько простых предметов: бумага, карандаш, калькулятор, портняжный метр, бытовые весы. Будут полезны также тонометр для измерения артериального давления и глюкометр для измерения сахара в крови. Сегодня в мире эпидемически прирастает заболеваемость именно сахарным диабетом 2 типа, который часто не совсем верно называют инсулиннезависимым. Диабет 1 типа проявляется чаще в молодом возрасте, резко, как правило, сразу в коматозном или прекоматозном состоянии, поэтому его выявление не представляет проблем.

Диабет 2 типа подкрадывается мягко, исподволь, незаметно. Часто его выявляют уже на стадии осложнений. Например, человек проходит диспансеризацию, продлевает водительские права или оформляет санаторно-курортную карту, и совершенно неожиданно узнает о своем диагнозе. Офтальмолог осматривает глазное дно пациента и спрашивает: «А как давно вы болеете диабетом?..». Врач просто увидел на глазном дне характерные изменения, которые вызывают осложнения диабета.

Иногда в отделении кардиологии измеряют сахар в крови после инфаркта миокарда, может быть даже безболевого, и сообщают пациенту о наличии диабета. Аналогичная ситуация может произойти в отделении неврологии после инсульта или при исследовании по поводу потери нервной чувствительности на стопах ног.

Но самое главное: диабет 2 типа часто приходит в составе или как первый симптом метаболического (обменного) синдрома Ривена, почетного члена Российской диабетической ассоциации, который этот синдром и описал. Этот «букет» - едва ли не самое опасное для человека сочетание заболеваний: артериальная гипертензия, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и, как мы уже говорили, сахарный диабет 2-го типа.

***Исследования на дому*** Итак, берем лист бумаги и пишем:

***Если были предки, родственники, болевшие диабетом 2 типа, то риск заболеть после 40 лет в случае набора веса тела возрастает более чем на треть.***

Потом берем весы и портняжный метр для измерения роста. Если индекс массы тела (ИМТ) у вас выше 25 кг/м2 (повышенный вес) – риск есть, ИМТ выше 30 кг/м2 – есть ожирение и риск **чрезвычайно** высок.

***ИМТ рассчитывается как дробь: вес тела в килограммах, деленный на рост в метрах, возведённый в квадрат. Например, если вы весите 93 кг при росте 1,67 м, то ваш ИМТ составит: 93 кг разделить на 1,67х1,67 = 2,7889 м2 или 93/2,7889 = 33,35 кг/м2 (ожирение).***

Особенно опасно для сердечнососудистой системы отложение жира на передней брюшной стенке, то есть животе. Поэтому целесообразно измерить портняжным метром объем талии и объем бёдер под ягодичной складкой.

***Идеальное отношение объема бедер к объему талии у мужчин составляет - менее 0,85, у женщин – менее 0,75. Если соотношение составляет у мужчин 0,95 -1,0 и 0,85 – 0.9 у женщин, то имеется риск обменного (метаболического) синдрома. Риск* чрезвычайно *высок, когда соотношение превышает 1,0 у мужчин и 0,9 у женщин. Например, если вы женщина, объем талии равен 101 см, объем бёдер 98 см, то соотношение составит 101/98 = 1,03 или* чрезвычайно *высокий риск обменных нарушений.***

При рисках, связанных с изменением соотношения объем талии к объему бедер, нужно бежать в поликлинику и определять уровень холестерина и триглицеридов в крови. Сделайте анализ спектра липидов в крови и начните лечение по их нормализации для предотвращения серьезных сердечнососудистых заболеваний.

При наборе веса тела наиболее опасен набор массы жировой ткани при одновременном снижении содержания воды, то есть межклеточной жидкости, в организме. Процент жировой ткани можно определить бесплатно в кабинете диспансеризации в любой поликлинике. Бытовые приборы биомпедансометры (жирометры) уже вполне доступны по ценам. Продаются в хозтоварах, в крупных продовольственных магазинах, в медтехнике.

***В идеале у 50-летнего мужчины масса жировой ткани составляет менее 16%, а у 50-летней женщины менее 21% от массы тела.***

В подавляющем числе случаев при проведении обследований определяются уровни выше 40% и даже выше 60%. Среди медицинских работников распространён не самый приятный термин для таких пациентов - «липоцит», то есть жировая клетка или ходячий жировик.

Возраст 40 лет и старше, увы, тоже является фактором риска развития сахарного диабета 2 типа. Чем человек старше, тем выше риск. То есть все пожилые люди, так или иначе, должны думать об этом.

***Что делать?***

Наконец, если выявлены факторы риска, необходимо по **строгим** правилам провести измерения уровня глюкозы (сахара) в крови – гликемии. Однако напоминаем еще раз: глюкометры для домашнего самоконтроля сахара в крови **не служат** для постановки диагноза!

Наиболее распространены единицы измерения гликемии глюкозооксидазным методом в системе СИ в милимолях на литр (ммоль/л). Нормы натощак = 3,3 – 5,5 ммоль/л, после еды – до 7,0 ммоль/л (в мире), до 7,8 ммоль/л в России. Гликемия 11,1 ммоль/л требует назначения медикаментозного лечения, только диета и физнагрузка ситуацию уже не исправят. Препаратом выбора выступает химическое вещество метформин, имеющее множество коммерческих наименований в названиях таблеток.

***Обнаружение тощаковой гликемии – 5,6 ммоль/л и выше – это уже диагноз!***

Анализы должны быть многократно повторены, так как социальные последствия для человека в случае окончательного диагноза грандиозны. К тому же поликлиники с неохотой берут на учет вновь выявленных больных с диабетом 2 типа, так как это «ложится нагрузкой на бюджет».

Сравнительно недавно был утвержден еще один критерий установления диагноза «сахарный диабет» по уровню гликированного гемоглобина. При хронически повышенном сахаре (глюкозе) в крови красный кровяной пигмент гемоглобин засахаривается (гликируется), поэтому в крови можно определить процент засахаренного «гликированного гемоглобина». Если вас не хотят брать на учет, сдайте гликированный гемоглобин в платной лаборатории и принесите главврачу поликлиники анализ с печатью лаборатории и с заявлением, чтоб вас поставили на учёт по сахарному диабету. Тогда вам начнут бесплатно выдавать лекарства и средства самоконтроля бесплатно. **Вопросы задавайте на email: 5053399@mail.ru, +7 920 567 00 55.**

# Классификация МОО Российской Диабетической Ассоциацией продуктов по калорийности по принципу светофора. Наклейте изображение магнитами на холодильник.

© : Хорхе Каналес Сатандер, 2013.

Материал взят с сайта www.diabetes-ru.org Вопросы по телефонам: 920 -567 0055, 925- 505 3399.

| Ккал на 100г | Категория | Пример продуктов |
|---|---|---|
| 450 – 900 | Суперкалорийные продукты или ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ ПРОДУКТЫ | Масло подсолнечное, топленое, сливочное, шпик, свинина жирная, колбасы сырокопченые. Орехи, шоколад, пирожные с кремом. |
| 200 – 449 | Калорийные | Говядина 1 категории, свинина мясная, баранина 1 категории, колбасы варено-копченые, колбасы полукопченые, колбасы вареные ( кроме говяжьей ), сардельки, сосиски, мясные хлебцы, гуси, утки. Сыры твердые, рассольные, плавленые, сметана, творог жирный, сырки творожные. Мойва осенняя, пеламида, сайра, севрюга, сельдь тихоокеанская, угорь, икра ( зернистая, паюсная, кеты, горбуши, белуги, осетра ). Хлеб, макароны, сахар, мед, варенье. |
| 100 – 199 | Среднекалорийные | Баранина II категории, говядина II категории, конина, мясо лося, кролика, оленя, ягнятина, цыплята-бройлеры, индейки II категории, куры II категории, яйца куриные, перепелиные. Зубан, жерех, макрель, макрорус, сельдь атлантическая нежирная, скумбрия, ставрида, осетрина. Творог полужирный, йогурт 6% жирности. |
| 30 – 99 | Низкокалорийные (МАЛОКАЛОРИЙНЫЕ) | Молоко, кефир, творог нежирный, простокваша, йогурт 1,5% и 3,2% жирности, кумыс. Треска, хек, судак, щука, карп, камбала. Ягоды ( кроме клюквы ), фрукты, брюква, зеленый горошек, капуста ( брюссельская, кольраби, цветная ), картофель, морковь, фасоль, редька, свекла. |
| 5 – 30 | Супернизкокалорийные (очень низкокалорийные) | Кабачки, капуста, огурцы, редис, репа, салат, томаты, перец сладкий, тыква, клюква, грибы свежие. |
| 5 и меньше | Бескалорийные | минеральные воды, напитки на подсластителях, включая стевиозид; соль поваренная, соль йодированная, соль морская, фукусы и ламинария сухие, петрушка, укроп, базилик и др.; отруби пищевые и т.п., чай, кофе, матэ без сахара или с бескалорийными подсластителями. |



*Диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить.*

## Павлов Константин Николаевич – Кавалер почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 1 степени.

Председатель Экспертного Совета РДА, Выпускающий редактор Омского выпуска Российской Диабетической Газеты (РДГ), Директор по стратегическому маркетингу ООО «СП Торговый Центр «Омский», Вице –Президент Ассоциации Российских Универмагов (АРУ) Павлов Константин Николаевич уже более десяти лет активно занимается благотворительной общественной деятельностью.

Участвует в организации рождественских и новогодних утренников, летних праздников к Дню защиты детей для детей с диабетом Омской области на базе ресторана «Сытная Площадь» . Торгового Центра «Омский», организует выход и бесплатное распространение Омского выпуска РДГ . Константин Николаевич всячески способствовал работе Омского диабетического общества. На федеральном уровне как член Президиума Совета Директоров МОО РДА, как человек с огромным жизненным опытом и обширнейшими деловыми связями и знакомствами в торговле и в бизнес сообществе К.Н. Павлов организовал продуктивное взаимодействие РДА с соответствующими структурами делового мира, с союзами производителей различных групп товаров. Консультативная помощь и исключительное личное участие в организации деятельности РДА позволили Совету РДА номинировать и вручить Диплом Кавалера почетного знака РДА «Вместе мы сильнее!» 1 степени за выдающийся и исключительный личный вклад в исполнении миссии, стратегии, целей и задач РДА с вручением соответствующего золотого нагрудного знака в соответствии с действующим Положением на специально организованном мероприятии.

**РДА пользуется случаем поздравить Константина Николаевича, пожелать ему здоровья, благополучия, всяческих успехов.**

***Вместе мы сильнее!***

Главный редактор:
М.В. Богомолов.
Дизайн-макет, верстка:
Ксёнзова А.А.
Адрес редакции:
г.Омск, ул. Интернациональная, д. 43.
В Москве:(495) 505-33-99
Тел. +7 (920) 567-00-55.

Спонсор выпуска МОО «Российская Диабетическая Ассоциация»
«Омский выпуск «Российской диабетической газеты» зарегистрирован Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия 28.04.2007 г. ПИ № ФС77-28114. Подписано в печать 14.11.2018 г.

Учредитель – Богомолов Михаил Владимирович
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.
Тираж 2 000 экз.
Изготовитель: ООО «Губкинполиграфиздат», г. Губкин, Ул. Комсомольская ул., 35-А.
Тел. +7 47241 2 11 81.
Сайт редакции: www.diabetes-ru.org