Дорогие друзья, коллеги!

Имею честь поздравить вас с наступающим 2014-м.

Пользуюсь случаем выразить пожелания здоровья, благополучия, умиротворения и спокойствия, долголетия.

Ближайший выпуск Российской Диабетической Газеты (РДГ) будет посвящен проблемам долголетия, на активность которого хотел обратить ваше внимание.

**Долголетие и диабет.**

В первой половине прошлого века известный диабетолог Джослин говорил, что настанет время, когда благодаря самоконтролю, соблюдению правил личной гигиены и поддержанию здорового образа жизни продолжительность жизни людей с сахарным диабетом превысит таковую в среднем по популяции. Настало ли такое время? Пока, наверное, нет. Что же нам мешает?

Факторы, мешающие продлить жизнь человека с диабетом, можно подразделить на две основные группы: внутренние, те которые человек может преодолеть сам, без привлечения других членов общества; внешние факторы, в том числе экономические, социально – политические, требующие системного подхода со стороны государств, правительств, общественных организаций.

Внутренние факторы тоже не всегда легко изменяемы. Диетологи говорят, что легче изменить вероисповедание человека, чем его привычки. Между тем РДА и ассоциированные структуры упорно работают в этом направлении через свои образовательные программы, Школы здоровья им. Эрнесто Рома, газеты, журналы, сайты; путем изменения надписей на этикетках продуктов. Необыкновенно важна психотерапевтическая групповая активация эндогенной мотивации пациентов в целях

использования отрицательной энергии аффекта, связанного с болезнью в мирных целях. Мы всячески подчеркиваем необыкновенную важность поддержания высокого или хотя бы приемлемого уровня физической активности от 150 минут в неделю у людей с метаболическим синдромом (ожирение, атеросклероз, артериальная гипертензия, сахарный диабет) и у людей с сахарным диабетом 1 типа. При анализе множества дневников самоконтроля чаще всего мы сталкиваемся со значительными передозировками сахароснижающих препаратов, в особенности инсулина, что приводи к большим размахам сахаров в крови, к ещё большим передозировкам. Обучение, обучение и еще раз обучения – доступный всюду, дешевый и эффективный способ повышения качества жизни и её удлинения. Думаем, настало время переиздать в 5-й раз «Программу обучения пациентов с сахарным диабетом. Опыт работы Школы психофизической саморегуляции при Российской Диабетической Ассоциации» с обязательным включением глав для здоровых членов семьи человека с диабетом, для здоровых людей; для людей занимающихся фитнессом, аэробикой, различными диетами. Наиболее благодатная аудитория – жёны пациентов, матери детей больных диабетом, секретарши, делающие бутерброды для полных начальников, домохозяйки; женщины в первые 3-7 лет после выхода на пенсию. Важно использование возможностей интернета для внедрения образовательных программ. Спокойствие, доброжелательность, всепрощение, отсутствие зависти, психологическое благополучие – необыкновенно важные факторы долголетия. Недавно прочитал, что один мой знакомый индеец с берегов озера Тити-Кака стал самым старым жителем Земли. Получается, что ему сейчас около 130-140 лет и за это время он не изменил свой образ жизни, которой вполне доволен. «Хочешь быть счастливым – будь им» (Д. Карнеги).

Есть, конечно, большое количество внешних факторов. Мы не можем все уйти в леса или поселиться на берегах Тити-Кака или Байкала. Основными причинами смерти россиян являются болезни органов кровообращения и онкологические заболевания по статистическим данным Минздравсоцразвития РФ. Основными причинами долголетия эксперты называют спокойствие и уверенность в завтрашнем дне. При росте рождаемости в РФ смертность остается одной из самых высоких в мире. Как докладывается агентство Population Reference Bureau, отслеживающее коэффициент смертности в разных странах мира самая низкая смертность наблюдается в ОАЭ и Бахрейне . На втором месте находится Бруней и Алжир . Израиль и Сингапур находятся на 3 месте . После России, следующей за Белоруссией , стоит Украина. Медицинская рекомендация сменить в РФ государственное устройство на монархию, можно воспринять только как шутку. У египтян есть пословица: «Не дай Вам Бог жить во времена перемен…». Между тем некоторые наши бабушки, родившиеся во времена Николая II , пережили четыре смены государственного строя в России. Социальная стабильность – фактор долголетия. Большие споры в нашей стране вызывает вопрос о продлении пенсионного возраста. Бесстрастная статистика утверждает, что работа после пенсии продлевает жизнь.Ученые финского Университета Оулу установили, что удлинение теломера – структуры защищающей хромосомы в клетках крови, является точным маркером ранней смерти, развития возрастных заболеваний и старения. Факт был установлен при анализе 5,5 тысяч образцов ДНК финнов, которым исполнился 31

год, в 1997 г. Повторив исследования через 17 лет, выявилась взаимосвязь, что мужчины с короткими теломерами имеют статистически более достоверный высокий уровень безработицы более 2- х лет, что приводило к преждевременному старению и смерти. Потеря работы не сказывается на продолжительности жизни женщин, имеющих более спокойный, чем у мужчин характер, ровнее реагирующих на стрессы окружающей социальной среды, что позволяется более успешно выполнять функции домохозяйки и хранительницы домашнего очага. Изменить свои хромосомы мы не можем, но является научным фактом, что неотъемлемой частью пропаганды здорового образа жизни является максимально долгое сохранение работы. Два года назад РДА признала своим прижизненным Почетным членом изобретателя СВЧ-печи Перси Спенсера, работавшего в фирме «Raytheon». СВЧ-печи позволяли снизить потребление жира, калорийность питания и степени выраженности ожирения. Между тем в последнее время учеными из Университета Иллинойса установлено уничтожение полезных элементов при приготовлении овощей в СВЧ-печи. Рекомендовано овощи готовить на пару, не передерживая их, чтобы не снижать концентрации витаминов и антиоксидантов. Со своей стороны в области своей социальной политики РДА в своих Стандартах качества организации второй десяток лет выделяет группы продуктов здорового питания , качество которых проверено и на этикетку которых вынесена эмблема РДА с надписью «Российская Диабетическая Ассоциация рекомендует».

Сильным стессогенным фактором является длительное нахождение перед мониторами компьютеров и телевизорами. При повышении количества лифтов и автомобилей на душу населения смертность повышается. Появляются научные сообщения, что потребление кофеина с чаем и кофе в дозе 150 – 400 мг в сутки может снизить заболеваемость метаболическим синдромом и продлить жизнь. Необходима разумная градостроительная политика, предусматривающая достаточное безопасное количество парков, зеленых зон; детских и спортивных общедоступных площадок,

бассейнов, спортзалов, спортивных секций. Важно увеличить в школах, в ПТУ и в ВУЗах количество уроков физкультуры не менее чем до четырех в неделю. В средней школе нужно обучать правилам закупок продуктов и приготовления, потребления здоровых рационов питания для преодоления многих социальных нездоровых стереотипов. В 2001 была принята «Концепция демографического развития Российской Федерации на период до 2015 года», в которой констатируется плачевная демографическая ситуация в России и сформулированы цели и задачи демографической политики, а в 2007 году - «Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».

Диабет в РФ растет: http://www.diabetes-ru.org/files/Diabet-v-Rossii-251113.pdf

РДА выполняет свою посильную часть задач по продлению жизни людей с диабетом и по недопущению увеличения количества своих членов за счет вновь заболевших людей.

Сахарный диабет – не образ жизни, а враг, которого нужно победить.

М. Богомолов,

врач психоэндокринолог, диабетолог