

# Профилактика повышения сахара в крови.

Врач – терапевт, заведующая терапевтическим отделением микрорайона Китой ОГАУЗ «Ангарская городская больница №1» Вергун Оксана Вадимовна

Сахарный диабет — это серьезное заболевание, которое требует не только лекарственной терапии, но и изменения рациона. Однако это не повод переставать наслаждаться вкусной едой или вовсе объявлять голодовку.

Правильно подобранный рацион позволит избежать ухудшения состояния при диабете первого типа и добиться улучшения здоровья, если диагностирован диабет второго типа.

Основная задача питания при диабете любого типа — **контролировать углеводный обмен и не позволять** резкого поступления в кровь большого количества глюкозы.

1. **Отказаться от продуктов с высоким гликемическим индексом**, которые провоцируют резкий выброс сахара в кровь. Это не значит, что надо исключить из питания все углеводы — некоторые из них, так называемые медленные, наоборот, позволяют диабетику поддерживать столь важный стабильный уровень сахара в крови.

2. Выбирать сладости, содержащие разрешенные для больных диабетом **заменители сахара** — сорбит, ксилит, сахарин, аспартам, сукралоза и т.д. Подходящие именно вам продукты порекомендует лечащий врач. Больным диабетом не рекомендуются продукты, в которых много сахара: конфеты, шоколад, мороженое, мед, сухофрукты.

3. **Перейти на дробное питание**. Если разделить дневной рацион на несколько небольших порций, одинаковых по количеству углеводов и калорийности, можно избежать и чувства голода, которое обычно приводит к перееданию и употреблению запрещенных продуктов.

4. **Придерживаться разнообразного низкокалорийного рациона**. Его энергетическая ценность должна составлять 2300–2500 ккал — за счет исключения сахаросодержащих и жирных продуктов.

Специально для тех, кто страдает диабетом, несколько десятилетий назад разработали специальную систему питания, известную, как **Диета № 9**, которая **после консультации с врачом** запросто адаптируется для питания дома.

Эта система питания вполне подходит не только больному диабетом, но и его близким, которые хотят сделать свой образ жизни более здоровым.

Можно	Нельзя
Ржаной, пшеничный, белково-отрубной хлеб, несдобные мучные изделия, специальный «диабетический» хлеб	Сдобные и сладкие мучные изделия
Овощные супы, щи, борщи, окрошки, слабые нежирные мясные и рыбные бульоны с овощами	Крепкие, жирные бульоны, молочные супы с манкой, рисом, лапшой
Нежирное мясо и птица, кролик в отварном, тушеном или приготовленном на пару виде	Жирное мясо, гусей, уток, копченое мясо и колбасы, консервы, субпродукты
Нежирная рыба — отварная, запеченная. Рыбные консервы в томате или собственном соку	Жирная и соленая рыба, консервы в масле, икра
Молоко, кефир, йогурт, нежирный творог, нежирный и несоленый сыр	Сладкие сырки и йогурты, сливки, жирная сметана
Гречневая, пшенная, перловая овсяная крупы. Бобовые: фасоль, чечевица	Рис, манная крупа, макаронные изделия
Овощи, содержащие мало углеводов: капуста, кабачки, баклажаны, помидоры, огурцы, салат	Соленые и маринованные овощи
Любые кисло-сладкие фрукты и ягоды	Виноград, изюм, бананы, финики, инжир

Кроме того, придется совсем отказаться от употребления спиртных напитков. Часть напитков — ликеры, крепленые вина и наливки — содержат опасный при диабете сахар. Кроме того, через некоторое время после

употребления любой алкоголь блокирует поступление глюкозы из печени и резко снижает ее уровень в крови, что для больных диабетом опасно.

Диета при диабете достаточно простая и разнообразная. Главное — следить за количеством простых углеводов в продуктах, отказаться от жирной пищи, не переедать и не голодать. И обязательно консультироваться с врачом — ведь только специалист способен вовремя и правильно скорректировать лечебное питание.

# Как защитить свои почки от «камней».

Врач-уролог Скворцов Валерий Сергеевич.

От того, как себя чувствуют почки, напрямую зависит работа всего организма человека.

Ведь это естественный фильтр, через который из крови выводятся токсичные соединения, излишки питательных веществ и микроэлементов, чужеродные организму вещества и конечные продукты белкового обмена: мочевины, мочевая кислота и многое другое.

Поэтому так важна грамотная и своевременная **профилактика мочекаменной болезни** и других заболеваний почек.

## Как они работают?

Почек у человека две, они выглядят одинаково и имеют форму боба. У среднестатистического человека почки располагаются симметрично с двух сторон от позвоночника в районе его поясничного отдела.

Несмотря на свой скромный размер, почки крайне активно перекачивают через себя кровь — за одну минуту через них проходит почти четверть крови, которую выбрасывает сердце — около литра.

В почках плазма крови проходит через мембрану и клетки почечных канальцев. При этом она очищается от более чем 150 вредных и лишних в организме веществ. Этот «мусор» в виде мочи собирается в почечной лоханке и отправляется дальше — по мочеточнику в мочевой пузырь.

Обычно у человека выделяется около 1,5 литров мочи в сутки. Если на улице жарко, и организм теряет жидкость и соли вместе с потом, количество мочи уменьшается. А **увеличивается выделение мочи** при чрезмерном потреблении жидкости, кофеина, мочегонных средств и при сахарном диабете.

Если через почки проходит избыток минеральных веществ, или им недостаточно жидкости для того, чтобы вывести вредные вещества, в лоханках начинают образовываться камни — развивается **мочекаменная болезнь**.

## Как вырастить камни?

Почки всегда страдают от неправильного питания и вредных привычек. В первую очередь — **излишка белка в рационе**, который не накапливается в организме и выводится только через почки. Увлечение безуглеводными или белковыми диетами нередко приводит к тому, что почки перестают справляться с увеличенной нагрузкой, и в них появляются камни — ураты.

Если человек выпивает воды меньше рекомендованного минимума, в организме нарушается водно-солевой баланс, кровь густеет и с трудом фильтруется почками. Это их перегружает и приводит к образованию камней разных типов.

Точно также действует **избыток кислой, соленой и острой пищи**, которая увеличивает кислотность и концентрацию солей в моче. Что снова приводит к закономерному итогу — камням. Правда, совсем без соленого организм не может — полный отказ от соли способен привести к почечной недостаточности.

Недаром говорят, что **алкоголь отравляет весь организм**. Под удар попадают и почки, которые вынуждены сначала активно прогонять через себя кровь, чтобы вывести алкогольные токсины. А потом работать в условиях недостатка жидкости, которая истратилась на избавление от последствий действия спиртного.

Причем не важно, что пьет человек — вино, водку, пиво или коктейль из баночки — сильным **мочегонным эффектом** обладает **алкоголь любой крепости**. Такие «качели» в работе почек тоже способны привести к мочекаменной болезни.

## Как помочь своим почкам?

Сбалансированный по составу рацион, **без излишка жиров, белков или углеводов**, позволит почкам работать полноценно и без излишних нагрузок. Своевременное поступление в организм витаминов — особенно А и D — тоже отличный вклад в профилактику мочекаменной болезни и других заболеваний.

**Достаточное количество жидкости**, выпиваемой ежедневно, увеличит объем циркулирующей через почки крови и не позволит скапливаться в них лишним солям.

При этом под термином «жидкость» понимается не крепкий чай, кофе или сладкая газировка, а чистая питьевая вода, натуральные овощные и фруктовые соки и морсы без соли, консервантов и излишка сахара.

А вот минеральная вода, особенно лечебная, для почек совсем не полезна. В ней в большой концентрации содержатся различные минеральные вещества, которые создают повышенную нагрузку на почки и при **злоупотреблении минералкой** могут привести к развитию мочекаменной болезни.

Любят почки и движение. При малоподвижном сидячем образе жизни нарушается кровообращение в области поясницы, что не может не повлиять на здоровье почек. А вот умеренная нагрузка — **танцы, плавание, езда на велосипеде и подвижные игры** — помогают сохранить гибкость позвоночника и улучшить приток крови к почкам.

**Между тем камень, долго находясь в почечной лоханке, постепенно вызывает ее расширение**, и развивается осложнение: воспаление почечной ткани - пиелонефрит. Поэтому при болях в пояснице, даже слабых, не забудьте сходить к урологу или нефрологу. При физической нагрузке или ходьбе камень может поранить слизистую оболочку, и в моче появляется кровь - это уже гематурия.

А наиболее сильная боль (почечная колика) возникает в том случае, если камень застревает в узкой протоке, соединяющей почку с мочевым пузырем. Он препятствует течению мочи, которая скапливается и растягивает мочеточник. Боль становится невыносимой. Другие симптомы почечной колики - тошнота, рвота, холодный пот, вздутый живот, высокая температура и частые позывы к мочеиспусканию.

**Снять приступы боли или облегчить ее можно умеренным сухим теплом до 40 градусов и выпить таблетку любого спазмолитика.** Если боль нарастает или более 2х часов не проходит обратитесь к врачу.

**Горячие ванны или горячие грелки на больное место применять НЕДОПУСТИМО!** Потому что такие же симптомы бывают и при других острых заболеваниях органов брюшной полости, когда нагревание чрезвычайно опасно. Неправильные действия могут стоить больному жизни. При первых же признаках острой почечной колики, когда боль становится невыносимой, срочно вызывайте скорую помощь.

И самое опасное - это анурия, когда камни полностью перекрывают отток мочи из почек. В организме накапливаются ядовитые продукты обмена веществ, и происходит его самоотравление. Может возникнуть и такое осложнение, как острое гнойное воспаление почки: озноб, проливной пот, температура под 40 градусов. Срочно вызывайте скорую помощь.

Будьте здоровы!

# Когда – нибудь наши косточки станут хрупкими. Что делать?!

Врач рентгенолог Янушак Диана Сергеевна.

Со временем кости любого человека становятся более хрупкими и чаще ломаются. А виной всему возрастная дегенерация костной ткани – остеопороз.

## Что такое остеопороз?

Остеопороз – заболевание, которое связано с уменьшением плотности костной ткани, ее истончением и повышенной хрупкостью. Это приводит к повышенному риску переломов костей — даже при минимальном воздействии, например, подъеме тяжестей.

## Как диагностируется остеопороз?

Признаки, которые можно заметить самостоятельно:  
— ноющая боль в костях – особенно в грудном и поясничном отделах позвоночника,  
— уменьшение роста и ухудшение осанки из-за уменьшения высоты позвонков и истончения межпозвонковых дисков,  
— расслоение ногтей, истончение и выпадение волос, разрушение зубов и повышенная утомляемость.

Эти симптомы должны стать поводом к немедленному визиту к врачу.

Единственный метод, который позволяет обнаружить остеопороз – это костная денситометрия, или измерение плотности костной ткани. Всем людям старше 40 лет надо проходить профилактическую денситометрию раз в год.

Так как же сохранить свои кости целыми?

## Помните про кальций

Добавьте в рацион продукты, в которых есть легкоусваиваемый кальций. Его лучшие источники – молоко и молочные продукты, творог, сыры, зеленые овощи, бобовые, орехи, рыба.

Минимальную **суточную норму кальция** – 500 мг — можно получить из полулитра молока, но при этом стоит помнить, что лучше выбирать нежирные молочные продукты, ведь избыточный вес тоже относится к факторам риска развития остеопороза.

Кальций вымывается из костей и при недостатке **магния**, который участвует в росте и восстановлении костной ткани. Для его нормального усвоения требуется витамин В6, содержащийся в мясе и печени. А магния много в бобовых, продуктах из цельного зерна и картофеле.

Для хорошего усвоения кальция необходимы жирорастворимые витамины А и D. Первый содержится в продуктах животного происхождения и растительных маслах. А второй частично синтезируется в организме человека **под действием солнечного света** при достаточном употреблении жирной рыбы, яиц или грибов.

**Употребляйте витаминные комплексы и препараты кальция только по назначению врача и под его строгим контролем.**

## Профилактика остеопороза:

### Пейте кефир ежедневно!

Увеличьте потребление богатых кальцием пищевых продуктов при повышенных стрессовых нагрузках

Если в данный момент вы принимаете какие-либо лекарственные препараты, уточните, не нарушают ли они обмен кальция

Не курите — это уменьшает поглощение кальция.

Физическая активность увеличивает плотность костей

Потребление кофеина может уменьшить поглощение кальция.

Добавляйте сыр к бутербродам, салатам, вторым блюдам и т.д.

Употребляйте в пищу продукты, содержащие большое количество кальция, например, молочные продукты, рыбу, шпинат, капусту, салат, морковь, инжир, абрикосы, орехи, семечки, хрен, сою и другие бобовые.

### Профилактическое движение

Результаты многих исследований показывают, что физическая активность – эффективный способ борьбы с остеопорозом. При регулярной нагрузке кости становятся прочнее, поскольку насыщение костной ткани кальцием зависит и от состояния мышечной ткани.

Всегда следуйте рекомендациям врачей – нагрузка должна быть строго дозированной, повышаться постепенно, а упражнения следует выполнять правильно, чтобы избежать травм.

При остеопорозе особенно часто встречаются, у пожилых людей, переломы тазобедренного сустава, шейки бедра и лучевой кости.

### Первая помощь при переломе шейки бедра:

Обнаружив или заподозрив данный перелом, не пытайтесь придавать ноге привычное положение.

Дать любое обезболивающее средство. Во всех случаях больного нужно обязательно уложить пострадавшего на спину, зафиксировать ногу шиной, обязательно с захватом коленного и тазобедренного суставов. И только после этого доставить в больницу или вызвать скорую помощь.

### **Первая помощь при переломе запястья:**

Дать любое обезболивающее средство. Фиксировать пострадавший участок тела.



На жёсткое основание длиной от локтевого сустава до кончиков пальцев кладётся мягкая прокладка. Сделать такое основание можно из газет, картонной коробки, куска гибкого пластика, дощечки. На основание (лангету) кладётся сломанная кисть так, чтобы пальцы в расправленном состоянии полностью лежали на основании, под кисть подкладывается валик. Размер валика зависит от размера кисти. Человеку должно быть комфортно с таким поддерживающим устройством под рукой, лангета плотно прибинтовывается к руке, рука подвешивается на шею параллельно полу. После этого доставить в больницу или вызвать скорую помощь.

# Профилактика заболеваний поджелудочной железы

Врач-терапевт, и.о. заместителя главного врача по лечебной работе Рязанцев Евгений Иванович.

Поджелудочная железа – один из самых маленьких органов человеческого тела, о существовании которого люди вспоминают обычно только на приеме у гастроэнтеролога.

## Зачем нужна поджелудочная железа

Прежде всего, она вырабатывает **пищеварительные ферменты**, необходимые для переваривания пищи. Это протеазы, которые участвуют в переваривании белков, расщепляющие жиры липазы и амилазы – ферменты, помогающие усваивать углеводы.

Кроме того, поджелудочная железа – это орган внутренней секреции. Она вырабатывает гормоны **глюкагон и инсулин**, необходимые для поддержания нормального уровня сахара в крови.

## Как влияет на поджелудочную железу алкоголь

В последние годы потребление алкоголя в мире постоянно увеличивается. Только в нашей стране он составляет около 15 литров чистого спирта на человека – с учетом младенцев и пенсионеров. А спиртное – это сильный токсин, негативно влияющий в том числе и на поджелудочную железу.

Потребление любого количества алкоголя приводит к повреждению и гибели **панкреоцитов**– клеток поджелудочной железы. В отличие от печени, для поджелудочной железы не установлен нижний предел опасной дозы алкоголя, и ученые считают, что он крайне низок – на уровне всего пары глотков спиртного.

Причем поджелудочная железа женского организма начинает страдать еще при меньшей, чем для мужчин, дозе.

Кроме того, спиртное провоцирует сужение мелких сосудов, питающих поджелудочную железу, что **нарушает ее кровоснабжение** и вызывает гибель клеток.

## Как влияет на поджелудочную железу курение

Курение – это еще один из токсических факторов, которые **разрушительно** действуют на поджелудочную железу. «Курение очень опасно, но его влияние почему-то недооценивают не только обычные люди, но и многие врачи».

Само по себе табакокурение способно вызвать панкреатит (воспалительное заболевание поджелудочной) и развитие опухолей этой железы. Также курение усугубляет последствия употребления спиртного и избыточного потребления жирной пищи.

## Питание и поджелудочная железа

Если существуют длительные промежутки в приеме пищи, **нарушается ритм работы** поджелудочной железы – выделение ее ферментов и инсулина.

Если режим питания остается нерегулярным длительное время, нарушается переваривание пищи, и увеличивается риск развития сахарного диабета.

Питание должно быть дробным, желательно 4–5 раз в сутки, с примерно одинаковыми перерывами между приемами пищи. И поджелудочная железа, и другие органы пищеварения с наибольшей эффективностью работают именно в таком ритме.

Еде необходимо быть **разнообразной**, и два-три раза в день – еще и горячей. А также не содержать слишком много животного жира.

## Поджелудочная железа и избыток животных жиров

Излишки этого тяжелого для переваривания жира заставляют поджелудочную железу работать в форсированном режиме — выделять чрезмерное количество пищеварительных ферментов. В результате пищеварительный сок становится более густым, и его отток из-за этого нарушается.

«Таким образом наступает процесс самопереваривания поджелудочной железы, или ее воспаление – панкреатит».

Нельзя выделить безусловно полезную или вредную для поджелудочной железы пищу. Самое важное для поддержания здоровья этого органа – **умеренность**.

Любое избыточное поступление продуктов в итоге оказывается вредным, поскольку нарушает нормальную секрецию пищеварительных ферментов поджелудочной железы.

## Что делать если поджелудочная железа воспалилась.

Чаше воспаление проявляется опоясывающими болями в области живота, также тошнота и жидкий стул, в тяжелых случаях может быть рвота.

Обращение к врачу обязательно. При обострении хронического панкреатита необходимы голод, холод и покой. Это значит, что нужно оставаться в постели, 2-3 дня не есть вообще, только пить по 3-4 стакана травяных настоев в день (не больше!). На место, где болит, нужно приложить пузырь со льдом (удобнее – пакет с замороженными овощами). При сильной боли применять спазмолитики (но-шпа или анальгин). Для облегчения состояния можно выпить 1 чайную ложку Алмагеля.

Так же необходимо выпивать дегазированную щелочную минеральную воду. Можно использовать минеральную воду «Боржоми», «Ессентуки 4». Но не забудьте сначала открыть бутылку и выпустить газы. С газами воду употреблять нельзя! Выпиваем по 1 стакану каждые 2 часа. Общий объем за сутки должен составить около 1,5 л.