



■ **НП «Демография»**

С диабетом можно жить

С 14 по 20 ноября в России в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» проходит Неделя борьбы с диабетом.

● Наталья ЗОТОВА/ФОТО автора

Именно 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы с диабетом. По данным Международной федерации диабета, сегодня в мире с этим заболеванием живут 463 млн человек. В России к началу 2022 года на диспансерном учете состояли 5 млн 168 тыс. пациентов с сахарным диабетом.

Что такое диабет, сколько жителей района страдает этим заболеванием и возможно ли избежать его тяжелых последствий, сегодня рассказывает врач-эндокринолог Безенчукской ЦРБ Н.А. Алещенкова.

— Я думаю, многие слышали про сахарный диабет. Это группа эндокринных заболеваний, развивающихся вследствие недостаточности гормона инсулина или дефекта рецепторов, чувствительных к нему, в результате чего развивается гипергликемия — стойкое увеличение содержания глюкозы в крови.

Если у пациента диагностирован диабет, то он должен быть готов его контролировать. Вследствие заболевания нарушаются все виды обмена веществ: углеводный, жировой, белковый, электролитный.

Сахарный диабет 1-го типа — инсулинозависимый, так как поджелудочная железа не спо-



собна вырабатывать инсулин, который отвечает за усвоение глюкозы. Чаще он выявляется у людей моложе 30 лет.

Диабет 2-го типа встречается в 90 процентах у взрослого населения старше 40 лет и, как правило, сопровождается ожирением. У людей с избытком веса, артериальной гипертензией, заболевание развивается в более молодом возрасте. Таким пациентам, как и людям, у которых кто-то из родных болен диабетом, особенно важно контролировать уровень глюкозы в крови не реже одного раза в год. Особенностью диабета 2-го типа является длительное бессимптомное течение. Болезнь может развиваться в организме в течение 10-15 лет, и нередко пер-

вым проявлением являются признаки осложнения заболевания: инсульт, инфаркт... Для того чтобы это предотвратить, единственный выход — ежегодная диспансеризация, мероприятия, которые включают контроль глюкозы в крови и, в рамках второго этапа диспансеризации, исследование гликированного гемоглобина, или проведение глюкозотолерантного теста. Благодаря контролю за уровнем сахара в крови можно выявить диабет на ранней стадии и предупредить развитие грозных осложнений.

— **Надежда Александровна, подскажите, что должно насторожить человека, подтолкнуть его к проверке своего здоровья?**

— Как мы уже выше сказали, два самых важных фактора риска: наследственность и ожирение. Достаточно часто сахарный диабет выявляется после перенесенной новой коронавирусной инфекции.

Клинические проявления заболевания имеют много симптомов: частое и обильное мочеиспускание; зуд кожи; сухость во рту, жажда; неутолимый голод; гипертония; онемение конечностей. А для сахарного диабета 1 типа характерно острое начало, быстрое похудание, выраженная жажда и утомляемость. В данной ситуа-

ции необходима экстренная госпитализация. Еще одним фактором риска развития диабета 2 типа является гестационный сахарный диабет. Это диабет, выявленный во время беременности, при котором углеводный обмен, после родоразрешения, пришел в норму.

— **После постановки диагноза жизнь человека меняется на 180 градусов?**

— По оценкам некоторых экспертов, у нас в России более 10 млн человек живут с этим диагнозом. В Безенчукском районе около 2000 человек состоят на учете (54 человека с диабетом 1 типа и более 1800 — 2 типа).

Да, это заболевание опасное. И опасно оно хроническими осложнениями — поражением мелких кровеносных сосудов и периферической нервной системы.

Повышенный уровень глюкозы повреждает стенки сосудов, в первую очередь мелких, делает их хрупкими. Происходит нарушение нормальной работы сосудов глаз, почек, сердца, конечностей... В результате — инфаркт, инсульт, гангрена, слепота.

Можно избежать, отсрочить возникновение осложнений, если держать уровень глюкозы под контролем, идеальным считается значение менее 6,5

ммоль/л натощак. Однако существует понятие — индивидуальный целевой уровень гликемии. Он зависит от возраста пациента, наличия осложнений диабета и сопутствующих заболеваний.

Для самоконтроля глюкозы в крови применяются приборы — глюкометры, в настоящее время есть возможность непрерывного флеш-мониторинга глюкозы, не требующего прокалывания пальца. Это особенно важно для детей с сахарным диабетом 1 типа.

Для медикаментозной коррекции заболевания применяются таблетированные препараты и инсулинотерапия.

Самое главное, чтобы достичь целевого уровня глюкозы крови, необходимо придерживаться рационального питания — исключить быстрые углеводы: сладости, сладкую газировку, соки, выпечку, крахмал (в виде блюд из картофеля). Питание должно быть дробным, если пациент имеет избыточный вес — низкокалорийным. Обязательно завтракать утром, что снизит риск нарушения углеводного обмена и перекармливания.

Помимо этого необходима регулярная физическая нагрузка. Минимальная — 30 минут ходьбы в день или 150 минут в неделю. Если ходить тяжело, следует делать ежедневную 30-минутную зарядку.

Физическая активность и рациональное питание, а также контроль за содержанием глюкозы в крови позволят взять диабет под контроль, а значит — жить полноценной жизнью.

■ **Спорт**

Шиповка юных

Муниципальный этап областных соревнований по легкоатлетическому многоборью «Шиповка юных», который проходил 12 ноября в ССОК «Молодежный», собрал более 140 учащихся в возрасте 9-12 лет из 10 общеобразовательных организаций Безенчукского района.



Программа соревнований включала в себя бег на 30 и 600 м.

Победители и призеры в личном первенстве определялись в каждой возрастной группе, раздельно среди юношей и девушек, по наименьшей сумме мест по итогам двоеборья.

Победителями и призерами соревнований стали: В возрастной группе среди девочек 2012-2013 г.р.: 1 место — Валентина Кузьмичева (школа п. Осинки); 2 место — Валерия Ткач (школа №1), Александра Фролова (НШ «Гармония»); 3 место — Елизавета Алексеевко (школа №4), Арина Нестругина (школа №1), Варвара Шешунова (школа №1).

В возрастной группе среди мальчиков 2012-2013 г.р.: 1 место — Иван Казарин (школа №2); 2 место — Егор Зятчин (школа п. Осинки), Дмитрий Рас- тышков (школа с. Васильевки); 3 место — Даниил Бычков (школа ст. Звезда), Илья Баннов (школа с.

Преполовенка), Илья Рязанкин (школа №3).

В возрастной группе среди девочек 2010-2011 г.р.: 1 место — Аделина Попова (школа п. Осинки); 2 место — Вера Серенкова (школа №4), Вероника Охикян (школа п. Осинки); 3 место — Полина Горащенко (школа №3), Галина Богупова (школа п. Осинки), Полина Макарова (школа с. Преполовенка).

В возрастной группе среди мальчиков 2010-2011 г.р.: 1 место — Егор Федоренко (школа №3); 2 место — Данила Хохлов (школа №4), Никита Мишкин (школа п. Осинки); 3 место — Владислав Гладков (школа №1), Артем Гурьянов (школа №2), Константин Копылов (школа №3).

Поздравляем ребят и желаем достойно представить наш район на областных соревнованиях, которые пройдут с 22 по 24 ноября в Тольятти.

Достойный результат

12 ноября в г. Оренбурге проходил открытый турнир по гиревому спорту.



В составе команды Самарской области совместно со спортсменами из п. Рошинский Волжского района в нём приняли участие и воспитанники ДЮСШ п. Безенчук.

В командном зачёте сборная Самарской области на турнире заняла 2 место!

Наши юные гиревики в очередной раз доказали, что они являются конкурентоспособными спортсменами. Бронзовые медали в своих возрастных группах завоевали **Артур Лукбанов, Матвей Петянин, Максим Миллер. Егор Андронов** и Максим Миллер выполнили норматив 1 юношеского разряда, а **Максим Расторгуев** — 3 взрослый разряд.

Поздравляем!

■ **Закон и порядок**

С ненавистью и ксенофобией нам не по пути

В Безенчукском районе проходит оперативно-профилактическое мероприятие «С ненавистью и ксенофобией нам не по пути».

Начальник ОУР О МВД России по Безенчукскому району подполковник полиции **А.Е. Катков** и старший инспектор ПДН О МВД России по Безенчукскому району майор полиции **Т.Г. Глотова** провели беседы со студентами Безенчукского аграрного техникума и школьниками 10-х и 11-х классов ГБОУ СОШ №3.

Совместная задача сотрудников полиции и педагогов во время мероприятий такого плана — расширить представление детей и молодёжи о молодежной субкультуре; формировать негативную оценку таких явлений, как национализм, ксенофобия, экстремизм; формировать критическое отношение к модным молодежным течениям; стимулировать потребность обучающихся в самовоспитании; поддержать желание изменить к лучшему жизнь окружающих; формировать у обучающихся представление о многообразии культур народов России; воспитывать уважение к истории, культуре, духовным ценностям, традициям и обычаям других народов.

Также сотрудники ОВД и педагоги призваны организовать просветительскую работу с детьми и молодёжью в семьях, направить на воспитание терпимого отношения к людям другой народности.

О МВД России по Безенчукскому району.