**Ежегодно в Оренбуржье выявляется более 2000 новых пациентов с сахарным диабетом**

Врач-эндокринолог Оренбургской Областной клинической больницы имени В.И. Войнова Екатерина Таранухина ответила на вопросы о диабете в Оренбургской области.

**‒ Екатерина Игоревна, много ли людей в Оренбургской области страдает сахарным диабетом? Растет ли их количество?**

‒ На сегодняшний день в нашей области насчитывается около 80 тысяч пациентов с сахарным диабетом. Ежегодный прирост составляет от двух до четырёх тысяч человек, поэтому сахарный диабет наряду с ожирением является эпидемией XXI века. Учитывая такую значимость и масштабность данной проблемы, министерство здравоохранения Российской Федерации совместно с национальным медицинским исследовательским центром эндокринологии, разработало федеральный проект «Борьба с Сахарным диабетом». Он направлен на раннее выявление и лечение сахарного диабета в целях предупреждения его осложнений: на выявление пациентов из групп риска, на их обследование, на оказание максимально качественной квалифицированной медицинской помощи пациентам с сахарным диабетом, а также на их обучение, что немаловажно, в школах для пациентов сахарным диабетом.

В Оренбургской области главный внештатной эндокринолог министерства здравоохранения региона Максим Добролюбов занимается реализацией данного проекта. В его рамках на базе Оренбургской областной клинической больницы имени В.И. Войнова планируется создание регионального эндокринологического центра, где жители города и области смогут получать качественную, доступную, квалифицированную медицинскую помощь. Там будут осуществляться и телемедицинские консультации, и, при необходимости, консультации смежных узких специалистов, и направление пациентов в Федеральный центр, если в этом будет целесообразность. В ближайшем будущем в Орске, Бузулуке и Оренбурге будут созданы три межрайонных эндокринологических центра. Все это сделано для того, чтобы наши пациенты получали эффективную, своевременную, профессиональную медицинскую помощь.

**‒ На каком основании врач ставит диагноз «сахарный диабет»?**

‒ Диагноз ставится только на основании уровня глюкозы в крови. Если уровень глюкозы в крови выше 7,1 ммоль/л и в течение дня после еды в любой отрезок времени выше 11 ммоль/л, то можно поставить диагноз «сахарный диабет». Также мы пользуемся таким анализом, как гликированный гемоглобин. Это среднеарифметический показатель глюкозы за последние три месяца. Если этот показатель выше 6,5%, то пациенту в совокупности с уровнем глюкозы натощак также будет поставлен диагноз «Сахарный диабет».

**‒ С какого возраста нужно начинать контролировать уровень сахара в крови?**

‒ В идеальном варианте каждый взрослый человек должен проходить ежегодный «чекап», то есть это определённый набор анализов, которые нужно сдавать каждый год (уровень глюкозы, безусловно, входит в этот перечень). Однако если близкие родственники болеют диабетом; или женщине во время беременности был поставлен диагноз «гистационный сахарный диабет» (во время беременности был повышенный сахар, а после родоразрешения все закончилось благополучно); или вы родили крупного ребёнка, весом 4‒4,5 кг, то тогда сахар в крови нужно измерять чаще.

Если появились такие жалобы, как жажда, сухость во рту, учащенное мочеиспускание, не мотивированная слабость, то не нужно ждать следующего года, необходимо пойти в лабораторию и сдать анализ на глюкозу.

**‒ При сахарном диабете можно лишь диетой нормализовать уровень сахара или это нереально?**

‒ Если мы говорим про сахарный диабет первого типа, то это невозможно. Обязательно в терапии нужен инсулин.

Если речь идет о сахарном диабете второго типа или о преддиабете (когда цифры сахара не настолько высоки, чтобы это был диабет, но и не в норме), тогда действительно можно нормализовать уровень сахара в крови, придерживаясь диеты. В лечении сахарного диабета обязательно стоит модификация образа жизни: правильное рациональное питание с тенденцией к низкоуглеводному, адекватная физическая активность, избегание стрессовых ситуаций и полноценный сон.

Если затрагивать проблему сахарного диабета у людей с ожирением или с избыточной массой тела, то на самом деле снижение веса и уменьшение окружности талии, то есть висцерального ожирения, может очень позитивным образом сказаться на течении этого заболевания.

**‒ Как быть с физическими нагрузками? Могут ли люди с сахарным диабетом заниматься в тренажёрном зале, бегом или интенсивной ходьбой, или лыжами, или еще какими-то видами физической активности?**

‒ Не просто могут, они должны это делать, потому что физическое упражнение является неотъемлемой частью комплексной помощи пациентам с сахарным диабетом, и физические нагрузки имеют максимально положительный результат. Во-первых, снижается уровень сахара в крови, во-вторых, снижаются показатели плохих жиров, плохих липидов, повышаются хорошие липиды в крови, снижается уровень артериального давления. Нужно чётко понимать, что диабет – это образ жизни, и человек с диабетом не просто может, он обязан жить полноценной жизнью и с хорошим качеством жизни. Ходьба, скандинавская ходьба, велосипедный спорт, плаванье, лыжи, адекватные кардионагрузки ‒ все это можно и нужно пациентам с сахарным диабетом, особенно когда речь идёт о диабете, ожирении или избыточной массе тела. Однозначно, людям с сахарным диабетом можно заниматься спортом.

**‒ Где пациенты с сахарным диабетом в нашей области, в нашем городе могут получить необходимую квалифицированную помощь?**

‒ Существуют поликлиники и областные больницы, в которых работают грамотные врачи-эндокринологи, а также федеральная программа (о ней был разговор в начале), которая действительно очень упростит жизнь нашим пациентам: это открытие межрайоных эндокринологических центров и регионального эндокринологического центра на базе Оренбургской областной клинической больницы имени В.И. Войнова.

**‒ Скажите, пожалуйста, какие есть революционные методы в лечении этого заболевания?**

‒ Наверное, 20‒25 лет назад мы имели два или три сахароснижающих препарата и инсулин, использовали даже свиной инсулин. На сегодняшний день за 20 лет наука шагнула далеко вперёд. В эндокринологии произошёл революционный прорыв. Сейчас существуют абсолютно уникальные группы лекарственных препаратов, которые не только снижают сахар в крови, но и обладают палеотропными эффектами, то есть они способны защищать органы-мишени: почки, сердце, сосуды, глаза.

В настоящее время используется аналоговый инсулин, который не имеет пиков действия, редко вызывает гипогликемии, прекрасно переносится пациентами. Для помощи пациентам с сахарным диабетом применяется высокотехнологичная медицинская помощь, которую оказывают в Оренбургской областной клинической больнице. Это установка инсулиновых помп, которые представляют собой искусственную поджелудочную железу. Пройдет еще какой-то период времени, и инсулиновая помпа будет заменять работу поджелудочной железы. Я очень надеюсь, что мы это увидим.