

На Вінниччині приборкували третю причину смертності в світі

Цукровий діабет, гормональні збої, хвороби серця. Лікарі б'ють на сполох і попереджають – ці недуги вже встигли стати хворобами 21 століття. Проте як лікувати та профілакувати такі захворювання, а також як відновлюватись після стресів, говорили на медичній конференції в санаторно-лікувальному комплексі “Наш дім” на Вінниччині . Туди долучитися до дискусій та поділитися досвідом завітали лікарі з різних частин України та світу.

Тетяна Остапенко – сімейний лікар, фізіотерапевт, лікар лікувальної фізкультури: “Эти конференции дают возможность людям обменяться опытом, получить новую информацию и соответственно улучшить качество своей работы в помощи простым людям, пациентам. Все эти годы, когда проводились конференции, каждый раз я брала себе очень много нового. Это лечение депрессии, сахарный диабет и онкология. Это очень насущные темы”.

Однією з головних тем стало лікування та профілактика цукрового діабету. На нього страждають близько 350 мільйонів людей по всьому світі. Він стоїть на третьому місці за смертністю після серцево-судинних захворювань і раку. Найбільш розповсюджений цукровий діабет другого типу виникає у людей із зайвою вагою та низькою фізичною активністю.

На конференції у “Нашому домі” зосередились на профілактиці цукрового діабету та формуванні здорового способу життя. Головним спікером виступив доктор Джордж Гатрі, сертифікований дієтолог і діабетолог. Його спеціалізацією є лікування діабету другого типу, гіпертонії, ожиріння і коронарної хвороби серця за допомогою медицини способу життя. Доктор Гатрі розробив

декілька програм зі зміни способу життя, включаючи поліпшення стану коронарних судин, лікування діабету, а також загального оздоровлення.

Андрій Диняк – лікар-терапевт: “Доктор Гатри говорив о модели для определения состояния пациента: как далеко пациент зашел по своему сахарному диабету, например, и как можно его отслеживать. И как это можно использовать для мотивации [к излечению] в дальнейшем”.

На жаль, попередити захворювання на діабет першого типу неможливо. Однак діабет другого типу попередити можна, і навіть у тих, хто має високий ризик появи цієї хвороби. Часто людина сама винна у виникненні цієї чи іншої недуги. У випадку з цукровим діабетом це малорухливий образ життя, вживання нездорових вуглеводів, які спричиняють ожиріння. До них відносяться хліб з очищеного борошна, шліфований рис, картопля і кукурудза, й також газовані напої та фруктові соки.

Ожиріння, в свою чергу, підвищує ризик захворювання на діабет другого типу. Якщо людина входить до групи ризику або в її роду були ті, хто хворів на діабет, профілактику необхідно починати з дитинства.

Джордж Гатрі – лікар-дієтолог і діабетолог: “Пацієнтам, які страждають на діабет, я завжди говорю, що це хвороба, яку вони заробили своїми зусиллями. Причини їхньої хвороби зумовлені способом життя, а у випадку з діабетом це тому, що людина витрачає калорій значно менше, ніж отримує. І пацієнти, які розуміють це, змінюють спосіб життя, що спричиняє позитивні зміни”.

Велике значення для діабетиків має збалансований режим сну, відпочинку й роботи. А основою є гармонійно підібраний раціон харчування у тісній співпраці з лікарем. Оскільки багато пацієнтів з другим типом діабету страждають на зайву вагу, необхідно скоротити калорійність раціону і точно розраховувати його складові – співвідношення жирів, білків і вуглеводів.

Увагу приділили й профілактиці серцево-судинних захворювань. Вони є основною причиною смертності та інвалідності населення в більшості країн світу. Очікується, що до 2030 року понад 23 мільйони осіб помре від цих недуг, і вони утримають першість серед причин смерті населення планети. Однак якщо в розвинених країнах світу кількість смертей від серцево-судинних захворювань знижується, то в країнах, які розвиваються – стрімко зростає. На жаль, Україна – серед останніх.

Джордж Гатрі – лікар-дієтолог і діабетолог: “Нещодавні дослідження показали, що серцево-судинні захворювання можна попередити. І я хотів би, щоб лікарі більше розповідали це пацієнтам. Головне, це потреба змінити свій спосіб життя. Й тоді ви зможете хворобу залишити вас. І це гарна новина для пацієнтів і лікарів, що хвороб серця можна уникнути, якщо робити правильні речі”.

Здоровий спосіб життя допоможе позбутися поганих звичок, знайти гармонію в житті, продовжити молодість і попередити нові хвороби. Це є вирішальним фактором у стані життя людини в тривалій перспективі. Здоровий спосіб життя закладає фундамент гарного самопочуття, зміцнює захисні сили організму та розкриває його потенціал.

**Костянтин Анікеєв, Валерія Полторацька, Людмила Пірناق,
Вінниччина, “Вісті надії”**