

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели!

Серия книг «Посоветуйте, доктор!» составлена по материалам популярной передачи Радио России «Посоветуйте, доктор!». Ее ведет любимая миллионами ведущая Ольга Копылова. Это одна из самых рейтинговых и авторитетных программ по медицине в нашей стране: с 2006 года она выходит на государственном канале «Радио России» в прямом эфире в субботний прайм-тайм — с 13.10 до 14.00 по московскому времени.

За годы своего существования программа снискала любовь и доверие слушателей, завоевала заслуженный авторитет у российских и зарубежных представителей медицины. Ее ценят как пациенты, так и врачи.

Это одна из немногих медицинских программ, которая глубоко и масштабно освещает проблемы и достижения нашей медицины. В программе в приоритетном порядке поднимаются вопросы государственной важности, рассказывается о борьбе с такими серьезными социально значимыми заболеваниями, как болезни сердечно-сосудистой системы, туберкулез, злокачественные новообразования, диабет. В прямом эфире активно обсуждаются вопросы репродуктивного здоровья, охраны здоровья матери и ребенка, здоровья детей. Ведущая и участники программы рассказывают о внедрении инновационных методов диагностики и лечения, медицинской реабилитации, об оснащении учреждений здравоохранения современной техникой, об обеспечении лекарствами. Каждый новый выпуск про-

граммы ждут и с интересом слушают пациенты и врачи из всех регионов России и за рубежом.

Автору и ведущей программы Ольге Копыловой удалось объединить вокруг программы и привлечь к сотрудничеству наиболее авторитетных врачей и ученых, руководителей профильных медицинских центров России. Они достойно представляют отечественную медицину в эфире главной государственной радиостанции страны.

В программе неоднократно выступали и делились своими рекомендациями со слушателями мэтры отечественной медицины, в том числе:

Адамян Лейла Владимировна — академик РАН, главный акушер-гинеколог России, заместитель директора Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В.И. Кулакова;

Акчурин Ренат Сулейманович — мэтр отечественной кардиохирургии, академик РАН, руководитель отдела сердечно-сосудистой хирургии Российского кардиологического научно-производственного комплекса;

Байбарина Елена Николаевна — д.м.н., профессор, главный специалист-неонатолог России, директор Департамента медицинской помощи детям и службы родовспоможения;

Богородская Елена Михайловна — д.м.н., проф., директор Московского научно-практического центра борьбы с туберкулезом, главный фтизиатр ДЗМ;

Бойцов Сергей Анатольевич — доктор медицинских наук, профессор, главный специалист России по профилактической медицине, директор Государственного научного центра профилактической медицины;

Бокерия Лео Антонович — академик РАН, директор Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева, президент Лиги здоровья нации;

Веселкин Николай Петрович — ученый-физиолог, доктор биологических наук, профессор, академик РАН, директор Института эволюционной физиологии и биохимии имени И.М. Сеченова РАН в Санкт-Петербурге;

Гинтер Евгений Константинович — академик РАН, директор Государственного медико-генетического научного центра;

Готье Сергей Владимирович — академик РАН, директор Института трансплантологии и искусственных органов им. акад. В.И. Шумакова, главный трансплантолог России;

Дземешкевич Сергей Леонидович — кардиохирург с мировым именем, доктор медицинских наук, профессор, директор Российского научного центра хирургии им. акад. Петровского;

Каприн Андрей Дмитриевич — доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, директор Московского научно-исследовательского онкологического института имени П.А. Герцена;

Карамов Эдуард Владимирович — ученый-вирусолог с мировым именем, доктор биологических наук, проф., руководитель лаборатории иммунохимии НИИ вирусологии им. Д.И. Ивановского и лаборатории молекулярной биологии ВИЧ в ГНЦ «Институт иммунологии», один из разработчиков отечественной вакцины против ВИЧ;

Козловская Инесса Бенедиктовна — создатель школы космической медицины в России, создатель Школы гравитационной физиологии движений, доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, заведующая Лабораторией гравитационно-сенсорной физиологии и профилактики Института медико-биологических проблем РАН;

Коновалов Александр Николаевич — знаменитый нейрохирург с мировым именем, академик РАН, директор Института нейрохирургии имени академика Бурденко, президент Ассоциации нейрохирургов России;

Краснопольский Владислав Иванович — член-корреспондент РАН, профессор, директор Московского областного научно-исследовательского института акушерства и гинекологии;

Кубышкин Валерий Алексеевич — академик РАН, директор Института хирургии им. А.В. Вишневского;

Медведев Святослав Всеволодович — д.б.н., член-корреспондент РАН, директор Института мозга человека в Санкт-Петербурге;

Медведева Ирина Васильевна — член-корреспондент РАН, проректор по научной работе, заведующая кафедрой госпитальной терапии Тюменской медицинской академии;

Насонов Евгений Львович — выдающийся российский ученый, академик РАН, президент Ассоциации ревматологов России, директор Института ревматологии РАН;

Неробеев Александр Иванович — специалист с мировым именем в области реконструктивной хирургии, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой пластической и челюстно-лицевой хирургии Российской медицинской академии последипломного образования, главный специалист Медицинского центра Президента России;

Пискунов Геннадий Захарович — член-корреспондент РАН, зав. кафедрой оториноларингологии Российской Медицинской академии последипломного образования, главный оториноларинголог МЦ Управления делами Президента РФ;

Покровский Анатолий Владимирович — академик РАН, президент Российского общества ангиологов и

сосудистых хирургов, президент Европейского общества по сосудистой хирургии, руководитель отделения хирургии сосудов Института хирургии им. А.В. Вишневского;

Рошаль Леонид Михайлович — доктор медицинских наук, профессор, директор НИИ неотложной детской хирургии и травматологии, президент Национальной медицинской палаты, член Совета при Президенте РФ по содействию развитию институтов гражданского общества и правам человека, председатель Международного комитета помощи детям при катастрофах и войнах, эксперт Всемирной организации здравоохранения;

Суших Геннадий Тихонович — академик РАН, директор крупнейшего в стране Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. Кулакова; **Терновой Сергей Константинович** — академик РАН, руководитель отделения томографии Института клинической кардиологии им. Мясникова Российского кардиологического центра, заведующий кафедрой лучевой диагностики ММА им. Сеченова;

Хубутия Анзор Шалвович — профессор, главный трансплантолог Москвы, президент Межрегионального общества трансплантологов, директор Научно-исследовательского института скорой помощи имени Склифосовского;

Чазова Ирина Евгеньевна — профессор, член-корреспондент РАН, директор Института клинической кардиологии имени Мясникова Российского кардиологического научно-производственного комплекса, президент Российского медицинского общества по артериальной гипертензии;

Чучалин Александр Григорьевич — академик РАН, главный терапевт России, директор Научно-исследовательского института пульмонологии;

Шабалин Владимир Николаевич — академик РАН, директор Российского геронтологического научно-клинического центра;

Янковский Николай Казимирович — член-корреспондент РАН, профессор МГУ им. Ломоносова, директор Института общей генетики имени Вавилова, член Всемирного совета организаций по исследованию генома человека.

Программа уделяет особое внимание поддержанию обратной связи со слушателями. С гостями программы регулярно организуются встречи. На эти встречи может прийти любой слушатель и очно задать свои вопросы лучшим представителям отечественной медицины. Многих пациентов со сложными и редкими заболеваниями из отдаленных регионов России, которые обращаются в программу «Посоветуйте, доктор!» за помощью, ведущая и гости программы помогают определить на бесплатное лечение в лучшие клиники страны. На базе ведущих государственных клиник страны программа регулярно организует бесплатные акции и мероприятия для слушателей — диагностические дни, встречи с известными специалистами, школы здоровья.

Теперь и вы сможете стать участником всех этих акций, познакомиться с новейшими достижениями мировой и отечественной медицины, освоить уникальные прикладные методики оздоровления — гимнастики, диеты, лечебные тренировочные курсы. Авторами этих методик самооздоровления являются известные врачи. Все это вы найдете на страницах серии книг по материалам программы «Посоветуйте, доктор!». Серия составлена ведущей программы Ольгой Копыловой.

Это продолжающаяся серия — следите за новинками!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	13
ГЛАВА 1	
«Ликбез» по сахарному диабету	15
Диабет: масштабы бедствия	15
Что такое диабет?	17
Первые симптомы сахарного диабета	17
Причины возникновения диабета	
1-го и 2-го типа	18
<i>Сахарный диабет 2-го типа — в чем его коварство?</i> ...	21
Диабетическая кома	21
Диагностика диабета	22
Пониженная толерантность к глюкозе	23
Питание при диабете	25
<i>Диеты и сахарный диабет</i>	28
Физическая нагрузка	29
Инсулинотерапия и питание	31
Что такое гипогликемия?	32
Возможности компенсации	33

ГЛАВА 2

Инсулин: мифы и реальность 35

Стоит ли бояться инсулина? 36

Осложнения инсулинотерапии. 38

«Медовый месяц» сахарного диабета 39

Здоровый образ жизни 42

Обнаружение диабета 44

Глюкометр — для контроля,
а не для самодиагностики. 45

Как контролировать уровень сахара в крови? 47

Новые приборы для измерения уровня глюкозы
в крови. 48*Глюкометр без прокола кожи — это реально?* 50*Как уменьшить число кожных проколов?* 53Перспективы развития
эндокринологии. 56

Риск диабета у маленьких детей 58

Искусственное вскармливание 58*Детские инфекции* 59

Сахар в крови: всегда ли это признак диабета? 61

Диабет и гипертония 62

Как диабет влияет на развитие остеопороза? 63

Диагностическая «программа-минимум» 64

ГЛАВА 3

Школа жизни с диабетом 2-го типа 66

Школа сахарного диабета 66

Диабет 2-го типа: важно вовремя распознать!	70
Первые тревожные «звоночки»	71
Преддиабет: заболевания еще нет, осложнения уже есть!	73
Классификация диабетических препаратов	75
«Метаболическая память»	78

ГЛАВА 4

«Договор» с болезнью	81
Почему чаще встречается диабет 2-го типа?	81
Масса тела при рождении и диабет беременных	83
Дробное питание при сахарном диабете	85
Питание при диабете: что ограничивать?	87
Гликемический индекс продуктов	88
Фрукт или сок?	90
Отруби помогают замедлить всасывание углеводов	91
Диабет и сопутствующие заболевания	92
Тепло и холод: влияние на всасывание инсулина	93
Сколько можно прожить с диабетом?	94
Вопросы и ответы	96

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Таблицы содержания хлебных единиц (ХЕ) в продуктах питания	106
---	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Сколько продукта в 1 ХЕ	114
-------------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Продукты-чемпионы по содержанию углеводов	136
---	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Таблица гликемических индексов	139
--------------------------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Медцентры в Москве и Санкт-Петербурге	152
---	-----

Алфавитный указатель.....	156
---------------------------	-----

ВСТУПЛЕНИЕ

Существует старая китайская пословица: «Если ты не помогаешь себе сам, помощь других не пойдет тебе на пользу». Это мудрое изречение должно стать лейтмотивом любого разговора о диабете. Если человек болен долго, а тем более всю жизнь, как при диабете, он должен научиться очень многому.

Одними лекарствами здесь никак не обойтись. Прежде всего нужно научиться жертвовать многими соблазнами и, самое главное, рационально и организовано питаться. По сути, больным приходится пересматривать свой рацион и отказываться от многих очень вкусных и привычных продуктов. Им нужно научиться определенным приемам самоконтроля и самопомощи при различных переменах в самочувствии.

Больному диабетом приходится дозировать в этой жизни очень многое: не только лекарства, но также еду, питье, физическую нагрузку и даже моральную, интеллектуальную нагрузку: любые перегрузки и стрессы не менее опасны для диабетиков, чем употребление сладкой и углеводистой пищи.

На сегодняшний день медицинская наука может предложить людям, страдающим диабетом, практически полную компенсацию едва ли не любых нежелательных последствий этого заболевания.

Но это утверждение, конечно, верно лишь при условии, что человек выполняет рекомендации доктора. Вылечить диабет полностью пока не удастся. Но в любом случае держать руку на пульсе нужно. Предупрежден, значит вооружен, поэтому любому больному диабетом следует быть в курсе медицинских новостей. Каждый день ученые и врачи всего мира все ближе и ближе подходят к решению проблемы полного излечения диабета.

В нашей стране специалистом, которому о диабете было известно практически все, был директор Института диабета Эндокринологического научного центра Российской академии медицинских наук, доктор медицинских наук, профессор Михаил Иванович Балаболкин. Именно он долгое время стоял у руля научных исследований и разработок в этой области медицины в России.



ГЛАВА 1

«Ликбез» по сахарному диабету

ДИАБЕТ: МАСШТАБЫ БЕДСТВИЯ

Практически все знают о существовании сахарного диабета. А знаете ли вы о том, как он появляется? Каковы первые признаки этого заболевания? Может ли человек заподозрить у себя наличие сахарного диабета?

Конечно, наверняка есть те, кто страдает этим недугом и знает об этом заболевании почти все. Однако есть и огромное количество людей, которые просто не подозревают, что у них диабет.



По некоторым статистическим данным, на каждого больного, у которого выявлен сахарный диабет, приходится 3–4 человека, которые страдают этим недугом, но не подозревают об этом!

По данным ВОЗ, заболеваемость диабетом в мире составляет примерно 347 млн человек. Высокая распространенность сахарного диабе-

та обусловлена такими факторами, как старение населения, снижение физической активности, неправильное питание — избыточное употребление сладкой и жирной пищи.



Грозные осложнения диабета — инфаркт и инсульт. Повреждения кровеносных сосудов и поражение нервов может привести к болезням ступней, к гангрене и даже ампутации. Более 60% случаев ампутаций происходят не из-за полученных травм, а как осложнение при диабете. Диабет может стать причиной заболеваний глаз и даже привести к потере зрения. Диабет — частая причина почечной недостаточности.

Согласно данным Государственного регистра больных сахарным диабетом, на 1 января 2014 года в России зарегистрировано 3 964 889 больных. Наиболее распространен сахарный диабет 2-го типа, который чаще всего возникает у людей с избыточной массой тела и низкой физической активностью. Число больных сахарным диабетом 1-го типа составило 339 360 человек, в том числе 20 373 ребенка, 10 038 подростков, 308 949 взрослых, а число больных сахарным диабетом 2-го типа — 3 625 529 человек, в том числе 409 детей, 342 подростка, 3 624 778 взрослых.

По оценкам Международной диабетической федерации (IDF), реальное количество больных, с учетом недиагностированных случаев, больше 12 млн человек.

Еще один важный момент: от того, насколько люди будут информированы о сахарном диабете,

о его начальных, не очень заметных признаках, от того, насколько вовремя они обратятся к врачу, зависят проявление и динамика сосудистых осложнений. Ведь основная проблема сахарного диабета — не само по себе наличие сахара в крови, а появление сосудистых осложнений. В некоторых случаях из-за них возникает необходимость ампутации конечности, значительно повышается вероятность инсульта и инфаркта миокарда.

ЧТО ТАКОЕ ДИАБЕТ?

«Диабет» — слово греческого происхождения. Diabetes, что означает «сифон» или «протекать», потому что сопровождается бóльшим употреблением и выведением жидкости из организма.

Первое описание диабета было сделано египетскими врачами за 1500 лет до нашей эры. До открытия инсулина в 1921 году единственным методом лечения диабета оставалась диета.

ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Первый вопрос, который врачи сейчас задают пациентам: «Сколько вам лет?» Если 40 и больше, то человек автоматически попадает в группу риска по диабету 2-го типа.

В нашей стране средняя продолжительность жизни, к сожалению, не такая высокая, а вот в тех странах, где этот показатель больше 80 лет, четко