

Жить полноценно

Вылечить диабет возможно лишь при активном участии пациента

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ДИАБЕТА, отмечаемый ежегодно по инициативе Диабетической федерации 14 ноября, всегда является поводом еще раз напомнить об этом заболевании.

В 1989 году на конференции в Италии с участием экспертов по диабету из европейских стран была принята Сент-Винсентская декларация, которая провозгласила полноценную жизнь для людей с сахарным диабетом. Сахарный диабет – одно из самых древних и самых распространенных заболеваний, известных человечеству с глубокой древности. За полторы тысячи лет до нашей эры о нем знали в Индии, Китае, Древней Греции, Италии. В настоящее время в мире более 250 миллионов больных сахарным диабетом, причем около пятидесяти процентов приходится на наиболее активный возраст – 40–50 лет. Каждые 10–15 лет по оценкам Всемирной организации здравоохранения число больных сахарным диабетом увеличивается вдвое.

Все это требует особого внимания к болезни. Лечение сахарного диабета дорого обходится обществу, но еще дороже обходится лечение его осложнений.

Каковы пути решения проблемы? Есть три этапа профилактики сахарного диабета. Первый этап – первичная профилактика – это работа со здоровыми людьми:

пропаганда здорового образа жизни, обследование групп риска по сахарному диабету. К группам риска относятся люди с нарушением толерантности к углеводам, с весом при рождении более 4,5 килограмма, с отягощенной наследственностью по сахарному диабету, с абдоминальным ожирением, имеющие возраст более 65 лет, артериальную гипертензию, нарушение липидного обмена. Сочетание трех любых факторов или возраст старше 65 лет должны явиться поводом для обследования, которое можно пройти в поликлинике по направлению от любого врача. Исследование сахара крови позволяет выявить заболевание на ранней стадии, что способствует более эффективному лечению, и позволяет с большей вероятностью предотвратить развитие осложнений сахарного диабета.

В октябре 2011 года в «Мобил диабет центре» силами компании Ново-Нордикс и сотрудников АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» проведено массовое обследование на сахарный диабет среди населения Магнитогорска. У 3,7 процента выявлен повышенный сахар крови. Эта акция наглядно показала возможность диагностики сахарного диабета при массовых обследованиях. Часть обследуемых уже взяты на диспансерный учет и приступили к лечению.

Второй этап – включает мероприятия по лечению

сахарного диабета. Цель – максимальная компенсация обменных нарушений. К этому должен стремиться каждый, у кого имеется диабет. Нормальный уровень сахара в крови или максимально близкий к нормальному позволяет больному сахарным диабетом иметь хорошее самочувствие и предотвратить развитие диабетических осложнений. Программа ДССТ, проведенная в Америке, и ЮКПДС – в Англии показали, что при длительной, хорошей компенсации при сахарном диабете осложнения уменьшаются на 30–50 процентов, и чем раньше начато лечение, тем лучше результат.

Третий этап профилактики – предотвращение прогрессирования осложнений сахарного диабета. Эта работа ведется при тесном сотрудничестве больного сахарным диабетом с врачом-эндокринологом, окулистом, нефрологом, невропатологом, хирургом и другими специалистами.

В настоящее время есть значительные успехи в лечении сахарного диабета: применяются только инсулины, синтезированные на основе генной инженерии, которые пришли на смену инсулинам животного происхождения. Используются таблетированные сахаропонижающие, более эффективные и менее токсичные препараты нового поколения. Внедряются для введения инсулина шприц-ручки и средства самоконтроля.

В последние годы в диабетологии стали применять новый класс препаратов – инкретины, сохраняющие бета-клетки поджелудочной железы, улучшающие их функцию, за счет повышения глюкозозависимого эффекта, что приводит к улучшению компенсации сахарного диабета. Разработаны и предлагаются к использованию: галвус, баета, янувия, онглиз и другие.

Стратегия лечения сахарного диабета в том, что пациент является активным участником в процессе управления диабетом. В этом ему помогают врачи различных специальностей. Медицина на современном уровне развития не может излечить от сахарного диабета, но может предотвратить или замедлить развитие осложнений и улучшить таким образом качество жизни при сахарном диабете.

«Про жизнь, любовь и диабет» – так называется сборник, в котором собраны очерки о жизни известных людей, которые добились успеха в жизни несмотря на диабет. В их числе Федор Шалапин, Фаина Раневская, Юрий Никулин, Людмила Зыкина, Николай Озеров, Герберт Уэлс, Сью Таунсенд, другие. И этого достаточно для оптимизма ☺

ВИКТОР ВАСЮКОВ,
эндокринолог поликлиники № 2 АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК», врач высшей категории

Эксцентричный доктор

Вот уже 40 лет Фаат Шакуров стоит на страже здорового образа жизни

ГОВОРЯТ, положение обязывает. Полицейский не должен нарушать закон, работающий с детьми – совершать аморальные поступки, диетолог не должен быть толстым, а нарколог не должен пить. И такие люди встречаются не только в идеальном мире. Кандидат медицинских наук, нарколог, психотерапевт, руководитель медицинского центра «Гармония» Фаат Шакуров никогда не пробовал спиртное и не выкуривал ни одной сигареты.

– Хочу быть деградантом, – объясняет Фаат Закирович. – Стакан выпил – 150 тысяч нервных клеток погибло. А я в своем возрасте больше пятидесяти раз подтягиваюсь на турнике, у меня мощное биополе и прекрасная память – я их развиваю...

Действительно, когда пришла в центр «Гармония», ожидала увидеть пожилого человека – трудовой стаж доктора полсотни лет, из них сорок – в наркологии. Но передо мной предстал бодрый подтянутый мужчина с блестящими глазами. Он увлеченно рассказывал о поездках по миру, показывал книги своих учителей с дарственными надписями. Говорил, что традиционная медицина знает не все – есть и другие методы. Например, биоэнергетика. О моем энергетическом поле сказал, что оно в норме, но нужно высыпаться, регулярно питаться – часто и небольшими порциями. Тут же вспомнил, как на концерте за границей ему удалось поговорить с Мадонной – он определил состояние ее биополя и дал рекомендации, которыми она заинтересовалась. Кстати, один из «побочных эффектов» устранения зависимости от алкоголя и табака в центре – общее оздоровление организма пациента.

Слово, которое первым пришло на ум во время разговора с доктором Шакуровым, – эксцентричный. Не знаю, как насчет биополя, но энергии у него много. Усадить его за стол мне не удалось – так и разговаривали: я – сидя, он – стоя, а вернее – постоянно передвигаясь по своему кабинету. И манера общения необычна: то прикрикнет, то скажет тихо что-нибудь и лукаво улыбнется. Вещи называет своими именами: реклама спиртного – «паскудная», ситуация с алкоголизацией в Магнитки – «скверная и безобразная», про народ – «мы не пьяницы, но встречаю отморозки», про алкоголиков – «потенции у них нет, защитники отечества и работники из них никакие», про наркоманов – и того хлеще. От многих вопросов отмахивается безо всякой вежливости – «вы, журналисты, вечно спрашиваете одно и то же...». В свою очередь, задает много вопросов – например, знаю ли, что такое НАП – нейрорелигиозное программирование? Сердится: «Да ни черта вы не знаете. А я в НАП мастер!» Впрочем, не только в НАП, но и в ЛО-ЭСП – личностно-ориентированной эмоционально-стрессовой психоте-



рапии. Фаат Закирович применяет различные способы лечения алкоголизма, разработанные ведущими наркологами мира – Грефеном, Герви, У Вей Синем, Эриксоном, Гордеевым, Найденовой, Довженко, дополненные своими собственными разработками.

Центр «Гармония» в 2009 году признан лауреатом национального конкурса «Лучшие частные клиники РФ». Фаат Шакуров получил степень кандидата медицинских наук – в Сибирском отделении Российской академии медицинских наук в Томске защитил диссертацию «Оценка эффективности комплексного лечения алкоголизма в условиях анонимной амбулаторной медицинской помощи». Он – автор многочисленных научных публикаций.

Для магнитогорцев, которые приводят близких в центр, главное не «остепенность» доктора, а результат. Вот случай многолетней

давности. Один известный в нашем городе человек ушел в запой, началась белая горячка, стал слышать голоса. Дальнейшее напоминало фильм ужасов. «Тебя ждут на работе, ты всех подвел – пора вешаться», – посоветовал один голос. «Ты забираешь у жены последние деньги и все пропиваешь. Вздернись!» – скандовал другой. «Если не повесишься, разорвем тебя на куски!» – требовал третий. В результате жена вытаскала мужа из петли, привела его в центр «Гармония». Шакуров помог – уже много лет мужчина не берет ни капли в рот, наладилась и личная жизнь, и дела на работе. И таких историй у доктора множество.

Главное, считает Шакуров, индивидуальный подход. Именно поэтому он категорически против групповых сеансов психотерапии. Не потому что боится конкуренции – наоборот, после заезжих гастрологов у него в центре аншлаги, люди просят вернуть здоровье.

– Гастролеры собирают целые ДК, – кипитесь Фаат Закирович. – Диагностику не проводят, деньги собирают пачками.

Называет известную фамилию и ставит «диагноз»:

– Вампир страшный, воровал у людей энергию, какой ущерб нанес стране – не подсчитать. Такие докторишки клятву Гиппократу нарушают, подлецы!

Шакуров же считает, что невозможно начать лечение, если не поставлен диагноз. У него клиническая, биоэнергетическая и иридодиагностика во главе угла. Кстати, аппарат для иридодиагностики центру подарил благодарный клиент, сына которого спас Фаат Закирович.

После беседы доктор угощает травяным чаем и сообщает, что во время нашей беседы мое биополе стало шире. Показалось или нет, но, возвращаясь на работу, я не шла, а летела... ☺

ЕВГЕНИЯ ГОРБАТОВА
ФОТО © ЕВГЕНИЙ ХУМАЛОВ

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Ох, болит спина!

ЭТО ЗНАКОМАЯ ВСЕМ ФРАЗА частенько звучит в повседневной жизни. И не удивительно, поскольку люди, как правило, мало внимания уделяют своему позвоночнику. И совершенно напрасно. Позвоночник – основа скелетной, мышечной и нервной систем. Малейшие нарушения в позвоночнике могут отрицательно сказаться на состоянии других органов.

Мы – цивилизация, ведущая малоподвижный образ жизни. Мы переделаем, но остаемся недокармливаемыми из-за того, что едим безжизненную искусственную пищу, в которой недостаточно белков и витаминов. Мышцы становятся дряблыми из-за отсутствия физических упражнений, а ткани истощаются из-за несбалансированного питания. Мы неправильно сидим за столом, горбимся и сутулимся. Немалую роль играет и наследственная предрасположенность. Гибкость тела постепенно исчезает. В суставах есть смазка, известная как синовиальная жидкость, которая дает возможность двигаться легко и свободно. И вот ее вытесняют токсичные кислотные кристаллы. Эти отложения причиняют резкие боли, ограничивают движения суставов. Многие считают, что всему виной возраст. Но даже в 70 лет количество синовиальной жидкости не должно уменьшаться в суставах. Так что виновник всему сам человек. И это касается не только взрослых, но и школьников – речь о компьютерном поколении. Только гибкий и растянутый позвоночник позволяет каждому нерву нормально функционировать. Когда сдавливаются нервные волокна в верхней части шеи, у человека могут появиться сильнейшие головные боли. В грудной области давление на нервы, идущие к желудку и другим органам пищеварения, вызывает расстройство этих органов. Нет такой части тела, на которую не действовала бы позвоночная система. «Оседание» позвоночника – процесс длительный и часто начинается еще в подростковом возрасте.

Что же делать? Особое внимание следует обратить на пищу, которая снабжает организм минеральными веществами, необходимыми для формирования костей – кальцием, фосфором, магнием, марганцем, а также витаминами. Для позвоночника особо необходимы витамины – А, С, В, D. Нежелательно злоупотреблять сладостями – сахаром и его продуктами, которые забирают из костей минеральные вещества, делая их слабыми и хрупкими. А вот костная мука – один из дополнительных источников кальция и других минеральных веществ, укрепляющих кости человека. Но главное – нельзя забывать о ежедневной физической нагрузке на позвоночник. Существует немного людей, чья повседневная деятельность дает позвоночнику достаточное растяжение. Всем же остальным в комплекс упражнений для позвоночника необходимо включать обязательно упражнение на растяжение. Подобрать комплекс упражнений поможет инструктор по лечебной физкультуре, работающий в каждой поликлинике. Заботьтесь о себе сами, не дожидаясь остеохондроза.

Будьте здоровы!

ЗОЯ КОРНЕЙ,
врач-невролог поликлиники № 2 АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

Извещение

Открытый конкурс

ОАО «Магнитогорский металлургический комбинат» (ОАО «ММК»), далее организатор конкурса, приглашает для участия в открытом конкурсе финансовые организации на право заключения договора банковского счета с организатором конкурса.

Предмет конкурса

Заключение договора банковского счета с организатором конкурса.

Срок оказания услуг: в соответствии с конкурсной документацией.
Условия оказания услуг: в соответствии с конкурсной документацией.

Условия оплаты: в соответствии с конкурсной документацией.
Критерии оценки заявок: в соответствии с конкурсной документацией.

Место оказания услуг: Российская Федерация, 455000, г. Магнитогорск, ул. Кирова, д. 93.

Обеспечение заявки: не требуется.

Обеспечение соглашения: не требуется.

Источник финансирования: собственные средства.

Срок, место и порядок предоставления конкурсной документации

Участники размещения заказа могут получить конкурсную документацию по адресу организатора конкурса или на официальном сайте: www.mmk.ru до 9 декабря 2011 г. Конкурсная документация может быть предоставлена любому заинтересованному лицу в электронном виде на основании заявления, поданного в письменной или электронной форме. Конкурсная документация в электронном виде предоставляется на электронный адрес, указанный в заявлении, в течение 2 (двух) дней со дня подачи заявления. Плата за предоставление конкурсной документации не предусмотрена.

Информация о конкурсе

Заявка на участие в конкурсе подается в соответствии с установленной формой. Форма заявки на участие в конкурсе размещена на www.mmk.ru.

Дата начала приема заявок на участие в конкурсе: 9 ноября 2011 г.

Дата, время и место окончания приема заявок на участие в конкурсе: 9 декабря 2011 г. до 12.00 (время местное) по адресу конкурсной комиссии ОАО «ММК» с 12.00 до 14.00 (время местное) по адресу организатора конкурса.

Дата, время и место вскрытия конвертов: 9 декабря 2011 г., 14.00 (время местное), по адресу организатора конкурса.

Дата, время, и место подведения итогов: 12 декабря 2011 г., 14.00 (время местное), по адресу организатора конкурса.

Заказчик: ОАО «ММК» в соответствии с конкурсной документацией.

Организатор конкурса: ОАО «ММК».

Адрес организатора конкурса (почтовый и юридический):

455000, г. Магнитогорск, ул. Кирова, д. 93.

Адрес конкурсной комиссии:

455000, г. Магнитогорск, ул. Кирова, д. 93, каб. 328.

Телефоны: (3519), 24-42-07, 24-11-18.

Факс: (3519) 24-11-18.

Контактное лицо: Вией Елена Валентиновна (vier.ev@mmk.ru); Кузнецов Юрий Алексеевич (kuznetsov.ya@mmk.ru).

Подтягиваться на турнике пятьдесят раз не каждый сможет и в двадцать лет