

Актуально

Победим диабет вместе

В этом году Всемирный день здоровья, традиционно отмечаемый 7 апреля, посвящён профилактике и лечению диабета

Сахарный диабет – одно из наиболее опасных и распространённых заболеваний в мире. По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2012 году от диабета погибло 1,5 миллиона человек, по прогнозам к 2030 году диабет станет седьмой ведущей причиной смерти.

Это хроническое заболевание развивается, когда поджелудочная железа не производит достаточно инсулина или организм не может эффективно его использовать. Инсулин – гормон, который регулирует уровень сахара в крови, помогая человеку получать необходимую для жизни энергию. При диабете первого типа организм обычно не производит инсулин и нуждается в его инъекциях, чтобы выжить. При диабете второго типа, составляющего около 90 процентов случаев заболевания, организм производит мало инсулина или не может его использовать надлежащим образом. Высокий сахар в крови со временем может привести к инфаркту, инсульту, повреждению нервов, почечной недостаточности, слепоте, потере конечностей.

Диабет не только ложится бременем на заболевших людей, но и оказывает давление на экономику стран, их системы здравоохранения. Эпидемия диабета стремительно распространя-



ется по миру, особенно быстрыми темпами – в странах с низким и средним уровнем доходов. Рост числа случаев часто обусловлен избыточной массой тела и ожирением людей, нездоровым рационом питания, недостаточной физической активностью, а также социально-экономическими условиями жизни.

Медики уверены: в большинстве случаев заболевание можно предотвратить, если люди изменят образ жизни. Необходимо поддерживать нормальный вес, регулярно давать себе физическую нагрузку, выбирать здоро-

вый рацион питания. Диабет поддаётся лечению и контролю, на него можно воздействовать, чтобы избежать осложнений. Многое зависит от ранней диагностики, обучения правильному поведению, доступности лечения.

Цель Всемирного дня здоровья – расширить информированность о болезни и её последствиях, начать подготовку первого глобального доклада по диабету, чтобы укрепить системы здравоохранения, улучшить эпиднадзор, усилить профилактику и повысить эффективность помощи больным диабетом.

Профилактика

Несладкий сахарный недуг

Диабет – заболевание, при котором повышен сахар крови.

Кровь при этом становится густой и вязкой, нарушается её текучесть. В ней легко образуются «глыбы» из холестерина, задерживаются шлаки. Вредные вещества забивают мелкие сосуды, а крупные – царапают, повреждают изнутри. Просвет сосудов сужается, повышается кровяное давление, нарушаются процессы питания органов и тканей кислородом и другими нужными веществами.

Всё это приводит к тяжёлым последствиям: инсульты, инфаркты миокарда, слепота из-за кровоизлияний в глазное дно и отслойки сетчатки, гангрена на стопах и голенях, результатом которых становится ампутация ног. Долгое время человек не ощущает осложнений – у людей нет рецепторов к высокому сахару или к изменению текучести крови. Единственный путь избежать осложнений – вовремя распознать болезнь и начать лечение.

Сахар в крови можно и нужно контролировать и снижать до нормы. Диабет можно выявить, если сдать кровь на са-

хар: натощак норма – до 5,5 миллимоль на литр. В моче норма – отсутствие сахара. Эти анализы можно сдать в своей поликлинике по направлению от врача.

Лечение сахарного диабета – ежедневное и пожизненное: сбалансированное питание, посильные физические нагрузки, приём лекарств, которые помогут контролировать аппетит и нормализовать сахар крови.

Постоянно проводятся исследования болезни и путей лечения. Существуют четыре типа диабета. Первый тип – своего инсулина нет. Второй тип – свой инсулин есть, но плохо работает. Третий тип – вторичный диабет из-за различных повреждений поджелудочной железы. Четвёртый тип – впервые в жизни повышение сахара крови на любом сроке у беременных женщин, так называемый «диабет беременных».

Сегодня большое внимание уделяется предупреждению заболевания. Первичная профилактика начинается с работы со здоровыми людьми: пропаганды здорового образа жизни и обследования групп риска на сахарный диабет. К факторам риска относятся:

большой вес, возраст старше 55 лет, повышенный уровень холестерина, артериальная гипертония, наследственность. Рискует также родившиеся с весом более четырех килограммов и их матери.

При лечении сахарного диабета необходима компенсация обменных нарушений – сахара крови: натощак – 4–6, через два часа после еды – 8–10 миллимоль на литр; артериального давления: не выше 130 на 80 миллиметров ртутного столба. Нельзя забывать о нормализации холестерина и веса.

Лечебно-профилактическую работу эндокринологи ведут вместе с окулистом, нефрологом, неврологом, сосудистым хирургом, кардиологом. Наша общая цель – максимальная компенсация всех видов обмена: углеводного, жирового, водно-солевого, уменьшение осложнений, а значит – улучшение качества и увеличение продолжительности жизни пациента.

✍ Виктория Александрова, эндокринолог высшей категории АНО «Центральная медсанчасть»

Поздравляем!

Наташу Тедоровну ЮСУПОВУ, Аркадия Яковлевича ЗЫКОВА, Любовь Викторовну ДАНИНУ – с юбилеем!

Желаем крепкого здоровья, благополучия, семейного тепла и уюта, долгих лет жизни.

Администрация, профком и совет ветеранов ПВЭС ОАО «ММК»

Нину Леонидовну ВОЛКОВУ, Валентину Степановну ВОЛКОВУ – с юбилеем!

Искренне желаем вам крепкого здоровья, счастья, благополучия и долгих лет жизни.

Администрация, профком, совет ветеранов листопркатного цеха № 5

Поздравляем!

Альтафа Бариевича МУСТАЕВА, Леонида Денисовича МИЩУКОВА, Наиля Азгатовича МУХАМЕТШИНА – с юбилеем!

Желаем здоровья, чтобы опыт, мудрость и удача управляли вашим кораблём жизни. Пусть душевная гармония наполнит сердце радостью, спокойствием и умиротворением.

Администрация, профком и совет ветеранов кислородно-конвертерного цеха

Поздравляем!

Рауфа Ахметовича БАХТИЕВА, Александру Павловну ИСЕКОВУ, Валерия Михайловича МАЛЬКОВА, Ракию Абдулхаковну РЯБЧИКОВУ, Анну Александровну ФОЧИНУ, Владимира Тимофеевича ШИНДЯЕВА, Надежду Павловну ШПАКОВУ – с юбилеем!

Желаем здоровья, бодрости духа, жизненного оптимизма и добрых надежд.

Администрация, профком и совет ветеранов управления подготовки производства ОАО «ММК»

Поздравляем!

Любовь Анатольевну ПОВЕДУ, Александра Фёдоровича КОЖЕВНИКОВА, Елизавету Васильевну ГОЛИЦЫНУ – с днём рождения!

Желаем крепкого здоровья, оптимизма, бодрости духа и всего самого хорошего.

Администрация, профком и совет ветеранов ЦЭСТ

Поздравляем!

Николая Петровича ЛЕБЕДЕВА, Светлану Ладимовну УШАКОВУ – с юбилеем!

Пусть сбудется в жизни всё, чего вы хотите всей душой и сердцем.

Администрация, профком, комиссия по работе с пенсионерами цеха водоснабжения

Поздравляем!

Валентину Васильевну БЫЛИНКИНУ – с юбилеем!

Пусть солнце светит вам всегда, жизнь продлится долго. Пусть в ваши двери никогда не стучатся болезнь и старость.

Администрация, профком, совет ветеранов цеха подготовки аглошихты

Успех

Таланты Магнитки покоряют Уфу

В конце марта в Уфе прошёл грандиозный международный конкурс-фестиваль «Планета талантов». Члены жюри – ведущие деятели культуры и искусства Москвы и Санкт-Петербурга.

Побороться в творческом соревновании приехали около 600 ребят из разных городов России, дальнего и ближнего зарубежья. В конкурсе принимали участие творческие коллективы и сольные

исполнители в девяти номинациях: вокал, хоровое пение, инструментальный жанр, хореография, театр моды, оригинальный и театральный жанры, художественное слово и конференс.

Самой популярной стала инструментальная номинация. Каких исполнителей здесь только не было. Можно было услышать игру на струнных, ударных, духовых и клавишных инструментах. Звучали саксофон и балалайка,

контрабас и домра и даже курай и мандолина.

Высокую оценку компетентного жюри получило инструментальное выступление юных магнитогорских гитаристов Димы Дмитриева, Александра Ведерина, Татьяны Скидановой, Даниила Нугаманова, Виолетты Бакищевой и ансамбля «Серебряные струны» из детской школы искусств № 1. Жюри отметило профессионализм и точность исполнения, хорошую подготовку юных музыкантов, ин-

тересный репертуар, слаженность игры в ансамблевом и сольных выступлениях.

В Магнитку конкурсанты привезли пять дипломов лауреатов, звание дипломанта международного конкурса, а также наградные кубки и медали. Солисты Дима Дмитриев и Александр Ведерин, ансамбль гитаристов «Серебряные струны» завоевали звания лауреатов I степени. Гитаристы Таня Скиданова и Даниил Нугама-

нов получили дипломы лауреатов II степени, а Виолетта Бакищева стала дипломантом I степени.

Надо отметить, что это не первая триумфальная победа гитаристов из Магнитки. За последний год ребята становились лауреатами и дипломантами международных, областных, регионального и зонального конкурсов в Челябинске и Южноуральске. В этом велика заслуга преподавателей школы искусств № 1 Веры Соколовой и Валентины Кисловой, без которых были бы невозможны такие достижения юных музыкантов.

✍ Юлия Зейдак, преподаватель ДШИ № 1