

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Если знаешь, что нельзя, но очень хочется...

Черда новогодних и рождественских праздников, как правило, вносит свои коррективы в режим питания и особенности диеты большинства людей. К каким последствиям это может привести? Об этом мы беседуем с главным врачом лаборатории «ДитриксМедикал» Л. И. СТАНКЕВИЧ.

— Любовь Ивановна, многим из тех, кто в обычные дни вынужден ограничивать себя в еде, кажется, что некоторое послабление во время праздничного застолья не сможет серьезно навредить организму. Так ли это?

— Все зависит от причин, по которым человек считает необходимым придерживаться диеты. Если это просто дань моде, влиянию которой больше всего подвержены женщины, то, может быть, и в самом деле ничего страшного не произойдет. Килограммы, от которых всеми силами стараются избавиться некоторые дамы, не всегда бывают лишними. Другое дело, когда нарушения диеты может привести к опасным обострениям у людей, страдающих диабетом, у тех, кто предрасположен к этому тяжелому заболеванию.

— Многие ли сегодня страдают диабетом?

— Во всем мире в настоящее время более 100 миллионов больных разными формами диабета. При этом число диабетических больных постоянно возрастает на 5–7 % в год. А в России количество таких пациентов на сегодняшний день превышает 8 миллионов человек. И самое страшное, что, по оценкам специалистов, людей, не знающих о своем заболевании, примерно такое же количество. А это значит, что при повышенной углеводной нагрузке у человека, который, сам того не зная, болен сахарным диабетом, может возникнуть острая потребность в инсулине, если

этот гормон в недостаточной степени вырабатывается его организмом. Без экстренной медицинской помощи такой пациент может впасть в коматозное состояние, которому подвержены как больные гипергликемией (при повышении глюкозы в крови), так и те, кто страдает гипогликемией (пониженным содержанием глюкозы в крови). И помочь такому человеку, находящемуся в бессознательном состоянии, можно лишь после того, как будет известен результат его анализа крови на сахар. Иначе пациенту можно просто навредить.

— Я слышала, что недавно в Америке полицейские задержали водителя машины, который вел себя неадекватно. К нему, чуть было, не применили меры физического воздействия, но вдруг полицейский обнаружил у этого человека специальный опознавательный знак больного диабетом, принятый в США. Это спасло водителя, а полицейский был наказан за то, что сразу не поинтересовался состоянием здоровья водителя. Может ли у нас такое произойти?

— Случаев, когда человеку, страдающему диабетом, становится плохо за рулем, к сожалению, и в нашей стране немало. Вот только специальный знак, помогающий сразу распознать такого пациента, у нас не введен. Но диабетики, знаящие о своем состоянии, нередко сами имеют при себе записки, где просят оказать им необходимую медицинскую помощь в случае потери сознания.

— Какой же диеты нужно строго придерживаться людям, предрасположенным к сахарному диабету, чтобы не оказаться в числе подобных пациентов?

— Таким людям, а среди них немало тучных женщин, мужчин и даже детей, необходимо ограничивать в своем рационе употребление продуктов, содержащих легко усваиваемые углеводы, поскольку они — главный источник глюкозы, требующей инсулина. А к ним относятся сахар, мед, варенье и джемы, сладкие вина, конфеты, сдоба и другие сладости, а также сладкие фрукты и ягоды: виноград, бананы, изюм, финики. Не так давно в результате ряда исследований было установлено, что прогрессирование сахарного диабета происходит и при повышенном содержании липидов в крови. А это говорит о необходимости ограничения в употреблении общего количества жиров (употребляемых в свободном виде, а также в составе жирного мяса, сарделек, колбас, молочных продуктов). Но опаснее всего для людей, склонных к гипергликемии, употребление продуктов, содержащих одновременно много жиров и углеводов, а это: шоколад, сливочное мороженое, кремовые пирожные и торты, то есть именно то, что чаще всего подается к праздничному столу. От этих продуктов лучше вообще воздержаться.

— С какими факторами, кроме неправильного питания, могут быть связаны осложнения при сахарном диабете?

— Наиболее острым и крайне опасным для жизни пациента осложнением сахарного диабета I типа (инсулинозависимого) является диабетический кетоацидоз. Главной причиной развития этого заболевания является абсолютный дефицит инсулина в организме, обычно провоцируемый различными болезнями (воспалительные процессы, инфекции, острый инфаркт миокарда, нарушение мозгового кровообращения и т.д.), хирургическими вмешательствами, травмами, а также нарушениями режима лечения (введение просроченного или неправильно хранившегося инсулина, неадекватная доза инсулина), эмоциональными стрессами и беременностью.

— А что делать человеку, у которого пониженное содержание сахара в крови?

— Это тоже опасно, и при определенном сдвиге метаболизма может неожиданно произойти с больным, страдающим гипергликемией. Человек, знакомый с таким состоянием, при первых его признаках должен быстро что-нибудь съесть, хотя бы кусочек хлеба. Но все эти меры, в том числе профилактические, можно предпринять, лишь зная точный результат анализа крови на сахар. И если позаботиться об этом вовремя, то ничто не омрачит долгих новогодних и рождественских праздников.



Беседовала
Лидия ДАВЫДОВА

НАШ КОНСУЛЬТАНТ

Зри В КОРЕНЬ!

Так говорил Козьма Прутков, и с этим философским высказыванием нельзя не согласиться. Особенно в наше время.

Ведь, прежде чем купить какой-либо новый продукт, приходится вглядываться и вчитываться в набор его составляющих, от которого коренным образом может измениться наше состояние здоровья.

Нас уже приучили к тому, что следует, на всякий случай, опасаться продуктов, содержащих ГМО (генно-модифицированные организмы). А недавно объявили, что многие молочные продукты (например, глазированные сырки) вовсе таковыми не являются и пообещали указывать их подлинный состав, в котором присутствует далекое от молока пальмовое масло (источник нежелательных насыщенных жиров).

Но многие из нас уже давным-давно, без всяких предостережений со стороны главного санитарного врача Ошниценко, стараются по возможности избегать употребления в пищу продуктов, содержащих искусственные добавки, в том числе различные усилители вкуса и консерванты — как-никак, в основном, это «химия». Сред

ди них широко известны своей небезопасностью (в первую очередь, для аллергиков) глутамат натрия (усилитель вкуса) и аспартам (подсластитель). Однако, и пищевые добавки природного происхождения — такие, как применяемая при консервировании и в парфюмерной промышленности бензойная кислота (из смолы розного ладана), кандарель (подсластитель из плодов рожкового дерева), агар-агар, получаемый из морских водорослей (применяется при изготовлении зефира, пастилы, мармелада) — могут не для всех быть безопасными. В частности, они вызывают аллергию.

Да что там пищевые добавки, даже близкий контакт с елью и другими хвойными деревьями, с которыми мы встречаем Новый год, может вызвать аллергическую реакцию. Причем не сразу, а через пару недель, когда сформируется антитела к аллергену. Вот и думай после этого, в чем корень нездоровья? А лучше не думать, не гадать, а проверить это с помощью теста.

Антикризисный ПОДХОД

Сегодня кто только не дает советы о том, как подготовиться к различным трудностям, связанным с мировым кризисом! Все сплошь и рядом озабочены тем, как сберечь деньги, не потерять работу, не расстаться с мыслью о квартире в строящемся доме.

Однако, чтобы достойно встретить любые возможные неприятности, выстоять и не согнуться под их ударами, нужно, в первую очередь, позаботиться о своем здоровье. Ведь при любых непредвиденных осложнениях и непреодолимых препятствиях на жизненном пути, прежде всего, мы хватаемся за сердце. Оно, как правило, первым принимает на себя все удары судьбы, связанные со стрессами, тяжелыми переживаниями, моральными и физическими перегрузками.

Если сердце здоровое и имеет определенный «запас прочности», значит, можно с большей уверенностью в себе встре-

чать никому не ведомые происки кризиса, значит, еще хватит сил для борьбы с его последствиями. А если именно сейчас сердце уже сигнализирует о своем неблагополучии, а мы этого пока не замечаем? Значит, оно может подвести в самый неподходящий момент (если, вообще, существуют моменты, подходящие для тяжелых недугов). Так что, готовясь к неясным переменам в жизни, стоит, прежде всего, проверить свое сердце. Первые предвестники его нездоровья могут выявиться в биохимическом анализе крови. И справиться с ними не так уж сложно, если вовремя узнать об опасности.

Внимание! Акция!

1–10 января — Диагностика диабета;

11–20 января — «Проверь свое сердце» (биохимический профиль);

21–31 января — Аллергодиагностика (хвойные деревья, пищевые добавки и консерванты: бензойная кислота, агар-агар, аспартам, глутамат, кандарель).

В эти дни вы можете пройти исследование со скидкой.

Справки по тел. 388-33-22.



РЯДОМ С НАМИ

«ДитриксМедикал» — НА ВЕРШИНЕ ПРОГРЕССА

С 8 по 12 декабря в московском «Экспоцентре» проходила международная выставка «Здоровье-2008», где были представлены последние достижения медицины, в том числе из практики клинической лаборатории «ДитриксМедикал».

Прогрессивные комплексные разработки в области медицинских исследований на основе инновационных технологий, взятые «на вооружение» «ДитриксМедикал», вызвали большой интерес не только у коллег, занимающихся лабораторной диагностикой. Ими заинтересовались врачи различных специальностей, которые при постановке диагноза стараются воспользоваться наиболее эффективными методами клинических исследований. Особый интерес вызвали применяемые здесь уникальные тесты для осуществления аллергодиагностики и аутоиммунной диагностики по крови, комплекс исследований костного метаболизма, эксклюзивная гормональная панель андрогенов и другие



исследования, не имеющие аналогов в России.

Добиться таких результатов коллективу «ДитриксМедикал» удалось

всего лишь за три года благодаря оснащению лаборатории профессионально подобранным диагностическим оборудованием мировых

брендов, включающим в себя полные линейки анализаторов и тест-систем по каждому виду исследований. Достижение высокой точности результатов анализов — это результат применения единой информационной системы, охватывающей все этапы технологических процессов диагностики, а также использования уникальной системы персонального штрих-кодирования биоматериалов пациентов и результатов тестов, помогающей автоматизировать диагностический процесс и исключить ошибку при идентификации анализов. Опыт лаборатории привлек к себе внимание руководства крупнейших научно-медицинских центров Москвы, готовых к сотрудничеству с «ДитриксМедикал».

Ditrix medical

Служба
выезда на дом

Все виды
анализов

Скидки на
аллергодиагностику

м. Пращская ул. Кировоградская, 38-1 ☎388-33-22
м. Курская ул. Земляной Вал, 24/30 ☎917-12-62
м. Тульская ул. М. Тульская, 2/1 кор.4 ☎662-42-83

www.ditrix.ru

5%

скидка для
предъявителя