

русной инфекции, особенно в тяжёлых случаях, что пагубно влияет на функциональные возможности поджелудочной железы.

– Кто подвержен осложнениям?

– Люди, имеющие склонность к тромбообразованию, с декомпенсированным сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, аллергическими, иммунодефицитными и заболеваниями лёгких (бронхиальной астмой). А также пациенты, не начавшие комплексного лечения с первых дней болезни.

– Из-за чего можно впасть в кому?

– Одна из причин комы – тяжёлая форма гипотиреоза, длительное отсутствие терапии, особенно в пожилом возрасте и после оперативного удаления щитовидной железы. Комы могут возникать при

идёт о комплексном лечении, в состав которого входит диета, а точнее, сбалансированное питание, здоровый образ жизни и физическая нагрузка. И требуется это в течение всей жизни.

– Стоит ли полагаться на БАДы при гормональных нарушениях? Насколько они безопасны?

– Не должны вызывать доверия лекарства, продаваемые через Интернет как чудо-препараты, с заверениями, что они избавят вас от болезни раз и навсегда. Вы всегда можете спросить совета у врача по поводу любого вызывающего интерес препарата. Врачи знают все имеющиеся на фармакологическом рынке препараты, поэтому не стесняйтесь узнавать информацию у медиков, а не у менеджеров чудо-фирмы.



У ЧЕЛОВЕКА С ДИАБЕТОМ ДОЛЖНЫ ВЫРАБОТАТЬСЯ НЕКОТОРЫЕ ПОСТОЯННЫЕ ПРИВЫЧКИ: НАПРИМЕР, МЕРИТЬ САХАР ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСТОЯННО ПРИНИМАТЬ ЛЕКАРСТВА, ИЗУЧАТЬ СВОЁ ЗАБОЛЕВАНИЕ И САМОСТОЯТЕЛЬНО КОРРЕКТИРОВАТЬ ДОЗЫ ПРЕПАРАТОВ. ПАЦИЕНТ С ДИАБЕТОМ КАК БЫ СТАНОВИТСЯ ВРАЧОМ ДЛЯ САМОГО СЕБЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ. ТОЛЬКО ОН ЗНАЕТ, СКОЛЬКО ОН СЪЕЛ И КАКОЙ ПРЕПАРАТ ПРИНЯЛ, КАКУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ ВЫПОЛНИЛ. ВРАЧ ПОДСКАЗЫВАЕТ, КОРРЕКТИРУЕТ ТЕРАПИЮ, НО ОСНОВНУЮ РАБОТУ ДЕЛАЕТ ПАЦИЕНТ



повышении сахара более 20 ммоль/л, при отсутствии лечения более трёх-шести недель. Спровоцировано такое состояние может быть также повышением температуры, приёмом алкоголя, воспалением разной локализации, обезвоживанием и т. д. Кома как проявление гипогликемического состояния может возникнуть при сахаре менее 2.5 ммоль/л, при длительном не оказании помощи. Такие состояния могут возникнуть у пациентов с сахарным диабетом, принимающих сахароснижающие препараты или инсулин в большой дозе. В целом, впасть в кому достаточно сложно.

– Как вести себя диабетик на самоизоляции?

– Попытаться максимально разнообразить физическую нагрузку (например, зарядкой и ходьбой). Необходимо также скорректировать питание и сахароснижающую терапию в связи с существенным снижением физической нагрузки в этот период.

– Правда ли, что при диабете второго типа диета работает не хуже лекарств? Всё-таки можно ли скорректировать это диетой?

– Диетой можно корректировать вес, нарушение толерантности к глюкозе. Но при сахарном диабете речь всё-таки

– Сколько человек стоит на учёте в нашем городе с диабетом?

– За весь город сказать не могу, но в нашей поликлинике на учёте по этому заболеванию состоят около 1700 – 1800 человек. Также есть люди, которые покупают лекарства за свой счёт и на учёте не состоят.

– Врачи акушеры-гинекологи говорят, что прежде, чем планировать беременность, необходимо проконсультироваться у эндокринолога. Но многие не прислушиваются к рекомендациям. Чем может обернуться такая, простите, халатность?

– Конечно, планирование беременности – это очень важный вопрос. Желательно проверить уровень гормонов щитовидной железы (ТТГ, Т4св), глюкозу крови, пролактин. Часть анализов нужно сдать непосредственно у гинеколога.

– Когда пора идти на медосмотр?

– Если говорить о медосмотре, подзревая диабет, то даже при повышении артериального давления или болях и онемении в нижних конечностях, не говоря уже о сухости во рту, жажде, учащённом мочеиспускании, нужно идти проверять гликированный гемоглобин (средний уровень сахара за три месяца). При отягощённой наследственности по

Симптомы сахарного диабета

Сухость во рту, жажда

Ухудшение зрения

Плохое заживление порезов и царапин

Учащенное мочеиспускание

Ощущение «мурашек», онемение и покалывание в стопах

Профилактика (диабета второго типа)

- ✓ Снижение веса
- ✓ Увеличение физической активности - не менее 30 мин 5 дней в неделю
- ✓ Увеличение потребления продуктов, богатых клетчаткой (фрукты и овощи)
- ✓ Ограничение сладкой и жирной пищи, сладких и газированных напитков
- ✓ Регулярное питание небольшими порциями 5-6 раз в день



сахарному диабету этот анализ после 40 – 45 лет стоит стабильно сдавать один раз в год.

– А как проводить профилактику? Достаточно ли использования йодированной соли? Или дополнительное употребление йода надо согласовывать с врачом?

– Йодопрфилактику безопасно проводить в школьном периоде, а с возрастом лучше проверить гормоны щитовидной железы, которые несомненно покажут, есть ли йододефицит. Ещё желательно проверить АТ к тиреопероксидазе для исключения провокации аутоиммунных процессов при употреблении йода. Что касается йодированной соли, то необходимо обращать внимание на сроки годности. Соль через один месяц уже теряет йод в своём составе.

Благодаря современным сахароснижающим препаратам, новым инсулинам и доступности выписки по льготе, сейчас удаётся достичь хороших значений сахара даже у людей с большим стажем диабета и большими цифрами сахаров на протяжении ряда лет. Например, поменяв инсулин или добавив одну таблетку какого-либо препарата, можно вернуть человеку хорошее самочув-

ствие и силы. При этом дозы инсулина существенно уменьшаются, когда препарат подходит и обладает хорошей чувствительностью. Всё настолько индивидуально, но нет ничего невозможного. Да, у человека с диабетом должны выработаться некоторые постоянные привычки: например, мерить сахар перед едой, постоянно принимать лекарства, изучать своё заболевание и самостоятельно корректировать дозы препаратов. Пациент с диабетом как бы становится врачом для самого себя в домашних условиях. Только он знает, сколько он съел и какой препарат принял, какую физическую нагрузку выполнил. Врач подсказывает, корректирует терапию, но основную работу делает пациент.

– И ещё. Насколько сложно сегодня строить отношения с пациентом? Или у вас этих проблем нет?

– Я всегда стараюсь понять пришедшего на приём ко мне человека и помочь ему по возможности быстро и качественно.

... И это действительно так. Наталья Петровна очень чуткий и грамотный специалист. К ней на приём стараются попасть многие горожане.

ОТЗЫВЫ ПАЦИЕНТОВ

Л.В. Уже 19 лет болею диабетом и многое уже сама знаю про эту болезнь. Чудо, что именно в нашей поликлинике работает такой доктор, отличный профессионал, разбирающийся в своей специальности, в самой болезни. Интеллигентная, воспитанная, интересующаяся и знающая методы лечения. Врач, который может дать совет, который реально работает. Огромное спасибо!

С.Н. Хочу поблагодарить врача-эндокринолога Наталью Петровну Петрунину. Не так давно я была у неё на приёме, консультация была заочной. Поясню: моя мама много лет страдает сахарным диабетом. Наталья Петровна внимательно выслушала и предложила свои рекомендации, которые я выполняла и сообщала ей показатели. Врач по месту жительства мамы была удив-

лена, что на расстоянии можно так чётко всё рекомендовать. Большое ей спасибо за индивидуальный подход, улыбку на лице, интерес к пациентам и работе, за знания и умение применять их на практике. Успехов вам, дорогая Наталья Петровна!

Г.А. Привёл брата на приём, у него сахарный диабет. Ожидая в очереди, по разговорам пациентов сразу стало понятно, что Наталья Петровна уникальный специалист, все кругом её хвалят. Она задерживается на работе до тех пор, пока всех не примет. А к каждому больному относится очень внимательно и чутко, выслушивает и даёт полезные советы. В этом убедились мы сами после приёма. Врач очень внимательно отнеслась к проблемам, выписала лекарства. Спасибо за ваше неравнодушие!