ГБУ «КУРГАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

16+

ДОКТОР Витамин

№42 ноябрь 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Сахарный диабет. Какие сигналы организма нельзя игнорировать?

<< 1



Физическая активность и уровень глюкозы крови

<< 4

Любимая газета- в онлайн-формате. Переходите в группу по QR - коду.

Неделя борьбы с диабетом

Сахарный диабет. Какие сигналы организма нельзя игнорировать



Сахарный диабет – «тихая эпидемия» XXI века. Он может годами протекать незаметно, разрушая сосуды и органы, пока не станет слишком поздно. Где проходит грань между «просто люблю сладкое» и преддиабетом? Разбираем мифы о сахаре, инсулинорезистентности и правильном питании. Исполняющая обязанности руководителя Регионального эндокринологического центра ГБУ «Курганской областной клинической больницы имени святителя Луки Крымского», врач-эндокринолог Екатерина Владимировна Серёдкина расскажет, на какие сигналы организма стоит обратить внимание, чтобы не пропустить болезнь.

— Правда ли, что хронический недосып и стресс на работе могут приблизить диабет 2-го типа быстрее, чем поедание тортов?

— Безусловно, таких исследований не проводилось, однако верно подмечено, что не только продукты, богатые быстрыми углеводами (торты, конфеты, сладкие напитки и разные кондитерские изделия), могут способствовать более раннему началу диабета второго типа.

Среди факторов риска можно отметить нарушение сна — это вызывает выработку стрессовых гормонов надпочечников. Они блокируют работу инсулина, который регулирует углеводный обмен. Развивается абсолютная или относительная инсулиновая недостаточность, что и приводит к сахарному диабету.

Также из-за стресса печень, имеющая защитный механизм, начинает дополнительно вырабатывать глюкозу, что также повышает риск развития диабета.

Есть и другие гормоны, дисбаланс которых может приводить к набору веса и развитию сахарного диабета, — это лептин (отвечает за насыщение) и грелин (гормон голода). Так вот при хроническом недосыпе повышается секреция грелина, а уровень лептина начинает снижаться, что, опять же, будет приводить к набору веса и риску развития сахар-

ного диабета.



— Почему «скрытый» сахар (в соусах, фитнес-батончиках и йогуртах) опаснее для диабетика, чем один честный кусок сахара-рафинада?

— Скрытый сахар — это тот, о котором человек не знает и уверенно поедает подобные продукты. Они очень калорийны и содержат большое количество жиров и белка. Здесь нельзя говорить, что опаснее. Нужно просто разобраться в составе. Понимать, что углеводы — это не всегда сахар в чистом виде. Это может быть глюкоза, фруктоза, сорбит, ксилит, мальтоза, лактоза и другие виды сахаров.

— Какие продукты особенно богаты скрытым сахаром?

— Существуют продукты с маркировкой «без сахара». Мы всегда предупреждаем пациентов посмотреть состав: а что вместо сахара? И это обязательно будет углевод: фруктоза, подсластители, патока или что-то другое, но сладость придаёт именно углевод. Ну и также могут быть усилители вкуса, что тоже не очень полезно.

Иногда пациенты говорят, что пьют кофе без сахара, а на вопрос, какой именно кофе они пьют, отвечают: «три в одном». Начинаем разбираться, что такое «три в одном», и, к их удивлению, они впервые задумываются, что в составе есть сахар.

Также уникальный продукт — мёд. В нём действительно практически нет сахара, но есть глюкоза и фруктоза, что также является углеводом, то есть скрытым сахаром.

— Какие нетипичные симптомы и признаки говорят о том, что пора обратиться к эндокринологу?

Нетипичные симптомы — это слабость, утомляемость, снижение работоспособности, появление кожного зуда, набор или потеря веса, ухудшение зрения в темноте. Симптомы неспецифичны, но почти все они встречаются у пациентов с сахарным диабетом.

— Какая физическая нагрузка эффективнее снижает сахар в моменте (например, прогулка сразу после еды)?

Физическая нагрузка, прежде всего, должна быть в удовольствие и на пользу здоровью. У каждого свой обмен веществ: у кого-то сахар всасывается быстро, у кого-то — медленнее; для кого-то интенсивная нагрузка — это стресс. А это, как мы помним, — выработка стрессовых гормонов, и не всегда физическая активность может дать результат по снижению сахара.

Поэтому ещё раз повторю: физическая нагрузка должна быть обязательно по силам человека. Это 30–40 минут обычной ходьбы ежедневно. Действительно, после еды лучше походить, и именно на свежем воздухе — это будет способствовать лучшему перевариванию пищи и нормализации уровня сахара.



— Если бы вам нужно было оставить только один совет для профилактики диабета 2-го типа, что бы это было?

Вести здоровый образ жизни: правильно питаться, не переедать, есть понятную еду, употреблять достаточное количество овощей и клетчатки. Больше двигаться, выбирать физическую активность в удовольствие, вовремя ложиться спать и своевременно проходить профосмотры и диспансеризацию.

Будьте здоровы!

Подготовил
Валерий Хренов

Связь предиабета и лишнего веса: как килограммы влияют на глюкозу крови

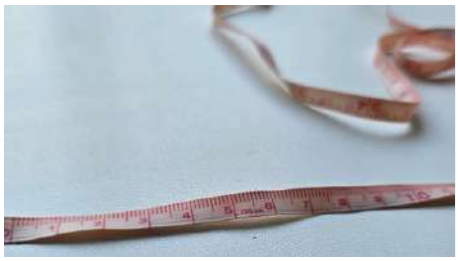
Предиабет и повышенная масса тела тесно связаны. Избыточная масса тела — один из ключевых факторов риска развития нарушений углеводного обмена. В основе данной взаимосвязи лежит ряд патологических механизмов.

Почему при повышенной массе тела повышается риск нарушений углеводного обмена

Жировая ткань, особенно висцеральный жир (жир, расположенный вокруг внутренних органов), является активным эндокринным органом и может существенно влиять на обмен веществ. Висцеральная жировая ткань выделяет биологически активные вещества, цитокины, свободные жирные кислоты, секреция многих из них при ожирении усиливается, что приводит к развитию хронического медленно прогрессирующего воспаления и развитию инсулинорезистентности — состоянию, при котором клетки организма хуже отвечают на действие инсулина и не утилизируют глюкозу.

У лиц с ожирением жир накапливается и в печени тоже (жировой гепатоз), при употреблении большого количества жирной и высокоуглеводной пищи печень работает с перегрузкой и не справляется с утилизацией избытка глюкозы; мышечная масса, как правило, снижена, и мышцы также теряют способность утилизировать глюкозу. Все это способствует тому, что уровень глюкозы в крови повышается.

Риск предиабета уменьшается при снижении массы тела



В исследовании PLIS («Physical activity, Lifestyle, and Eating Study») было показано, что чем больше снижается масса тела у людей с предиабетом, тем выше вероятность ремиссии предиабета (т. е. возвращения уровня глюкозы к нормальным значениям).

Программа профилактики диабета (Diabetes Prevention Program, США) продемонстрировала, что снижение массы тела на 5–7 % в сочетании с увеличением физической активности приводит к значительному снижению риска развития диабета 2 типа у людей с предиабетом.

Недавнее исследование показало, что достижение ремиссии предиабета (возврат к нормальному глюкозному статусу), плюс снижение массы тела, связаны с уменьшением риска развития диабета на 76 % по сравнению с теми, кто не добился ремиссии.

Способы снижения массы тела

1. Здоровое питание

- Ограничение потребления сахара и продуктов с высоким содержанием добавленных сахаров.
- Снижение калорийности рациона, исключение продуктов с «пустыми» калориями (сладости, напитки с сахаром, чипсы, фаст фуд, мясные полуфабрикаты (сосиски, колбасы), алкоголь).
- Увеличение овощей и зелени в рационе, фруктов с невысоким содержанием углеводов, цельнозерновых продуктов, потребление молочных продуктов с низким содержанием жира, небольшого количества орехов.
- Соблюдение режима питания и оптимального питьевого режима. Не пропускайте завтрак и основные приемы пищи (обед, ужин). Последний прием пищи за 3–4 часа до отхода ко сну. Испытывая жажду — пейте воду!

2. Физическая активность

- Необходимо стремиться к минимум 150 минутам умеренной аэробной активности в неделю (быстрая ходьба, плавание, велосипед).
- Добавлять силовые упражнения по индивидуальным возможностям.
- Любая физическая активность способствует снижению уровня глюкозы в крови, увеличивает энергопотребление и способствует развитию выносливости.

3. Оценка массы тела и самоконтроль

- Регулярно еженедельно измерять массу тела и окружность талии, вести дневник наблюдений.
- Отслеживать прогресс: уменьшение массы тела на 5–10 % дает ощутимое улучшения состояния.

4. Поддержка и мотивация

- Обратиться к врачу (терапевту/диетологу), чтобы составить индивидуальный план питания и физической активности.
- По возможности — посещать групповые программы, школы здоровья. Крайне важна поддержка семьи или друзей.

5. Изменение образа жизни в целом

- Нормализация длительности и качества сна, снижение уровня стресса, нормализация режима питания (например, избегать перекусов и приема пищи поздно вечером).
- Отказ от курения и потребления алкоголя.

Заключение

Избыточная масса тела — важный и модифицируемый фактор риска предиабета. Понимание механизмов развития предиабета при ожирении дополнительно мотивирует лиц с предиабетом на изменение образа жизни. Исследования подтверждают, что даже умеренная потеря массы тела существенно снижает риск, а достижение ремиссии предиабета может защитить от перехода к диабету на долгие годы. Если вы заметили, что прежний размер одежды уже мал или увеличилась цифра на весах, а уровень глюкозы в крови превышает норму — это должно стать очень веским поводом начать действовать и обратиться за помощью.

Источник:
портал Министерства здравоохранения РФ
takzdorovo.ru

Физическая активность и уровень глюкозы крови: простые шаги для профилактики

Регулярная физическая активность является одним из самых доступных и эффективных способов профилактики сахарного диабета 2 типа. Оптимальная двигательная активность помогает улучшить чувствительность тканей к инсулину, нормализует уровень глюкозы крови, способствует снижению повышенной массы тела и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. В статье рассмотрим: почему тренировки полезны для обмена веществ и какие простые шаги можно предпринять, чтобы снизить риск развития диабета.

Почему движение так важно?

Физическая активность оказывает прямое влияние на то, как наш организм использует глюкозу. Когда мышцы работают, они потребляют большее количество глюкозы, что снижает ее уровень в крови. Со временем регулярные тренировки повышают чувствительность тканей к инсулину — гормону, который «открывает дверь» для глюкозы в клетку. И напротив, у людей с малоподвижным образом жизни клетки становятся менее чувствительными к инсулину, что приводит к состоянию, называемому инсулинore-

зистентность. Это ключевой механизм развития предиабета и диабета 2 типа.

Какие тренировки помогают?

Хорошая новость в том, что не обязательно заниматься спортом профессионально. Для снижения риска сахарного диабета полезны:

- ***Ходьба.*** 30–40 минут быстрой ходьбы в день способствуют снижению уровня глюкозы крови и улучшают чувствительность к инсулину.
- ***Силовые упражнения.*** Тренировки с собственным весом (приседания, отжимания, упражнения с резинками) помогают сохранить мышечную массу, а мышцы активно расходуют глюкозу.
- ***Аэробные нагрузки.*** Езда на велосипеде, плавание, танцы, бег трусцой снижают уровень HbA1c (гликированного гемоглобина), который отражает средний уровень глюкозы крови за последние 3 месяца.
- ***Даже легкая активность*** — подняться по лестнице, выйти на одну остановку раньше, пройтись во время телефонного разговора — все это снижает «гликемические пики» после еды.

Сколько нужно двигаться?

Всемирная организация здравоохранения рекомендует взрослым не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной активности в неделю. Это можно разделить на небольшие отрезки: например, по 20–30 минут в день. Если на старте низкий уровень активности, начните с 10 минут в день, со временем увеличивая физическую нагрузку. Это приведет к улучшению показателей здоровья, профилактике или контролю сахарного диабета.

Простые шаги для начала

- ***Начинайте с малого*** — ежедневные прогулки быстрым шагом.

Старайтесь меньше сидеть — делайте перерывы каждые 30–40 минут.

- ***Добавляйте силовые упражнения*** 2–3 раза в неделю.
- ***Найдите приятную для вас активность*** — танцы, йога, плавание.
- ***Ставьте реальные цели*** и отслеживайте прогресс.

Физическая активность — это не только спортзал. Даже небольшие регулярные шаги могут существенно снизить риск развития диабета. Главное — регулярность и удовольствие от движения.

Источник:
портал Министерства здравоохранения РФ takzdorovo.ru

Гликемический индекс

Гликемический индекс (ГИ) показывает, насколько быстро каждый продукт может повысить уровень сахара в крови по сравнению с чистой глюкозой.

Зная гликемический индекс, можно составить рейтинг для продуктов, которые содержат углеводы. Это шкала от 0 до 100, в которой 100 — это глюкоза. По этому рейтингу продукты можно разбить на три категории:

- с низким индексом 1 — 55;
- со средним индексом 56 — 69;
- с высоким индексом 70 и выше.

Углеводы условно можно разделить на два типа: быстрые и медленные. Это не диетологическое деление, и ученые так их не разделяют, но по названиям групп можно понять, как эти типы углеводов работают.

Первые — быстрые вызывают быстрый скачок сахара в крови. Медленные поддерживают нормальный уровень сахара в течение длительного времени. Если следить за гликемическим индексом, это может помочь убрать скачки сахара в крови. **Это важно знать, если нужно:**

- контролировать сахарный диабет;
- похудеть или сохранить нормальный вес;

планировать правильное питание.

Диета, построенная по гликемическому индексу, обычно предусматривает питание продуктами с низким показателем. Они медленнее расщепляются и вызывают постепенное повышение уровня сахара в крови.

Часть продуктов с низким индексом, вроде фруктов или овощей — важная часть сбалансированного подхода к питанию. Но это не значит, что вся пища с низким индексом полезна, а продукты с высоким индексом — вредны для здоровья.

Иногда значение гликемического индекса может ввести в заблуждение. Например, арбуз — продукт с высоким индексом, а шоколадный торт имеет более низкий.

При этом гликемический индекс не помогает определять размеры порций, которые съел человек, не сообщает другой информации о продуктах: количество калорий, углеводов или жиров, не учитывает влияние других факторов, в том числе то, как пища готовится и обрабатывается.

Кроме того, если приготовить блюдо с добавлением жиров и белков, это замедлит усвоение углеводов и снизит их гликемический индекс. Например, у чипсов более низкий индекс, чем у картофеля, который приготовили без жира. Но чипсы содержат его в большом количестве и их лучше есть умеренно. Если есть только продукты с низким индексом, рацион может быть несбалансированным и содержать много жиров.

Баланс в рационе и способ приготовления еды важнее гликемического индекса.

Если вы хотите питаться с учетом гликемического индекса, вот на что нужно обратить внимание:

- следить за размером порции;
- обработанные пищевые продукты имеют более высокий индекс. Например, фруктовый сок и картофель быстрого приготовления выше по шкале, чем цельные фрукты и цельный печеный картофель;
- приготовление пищи может влиять на гликемический индекс, например, паста al dente имеет более низкий гликемический индекс, чем паста сваренная «до полной готовности»;
- продукты с высоким содержанием жира или клетчатки, как правило, имеют более низкий индекс;
- некоторые продукты из одного и того же класса могут иметь разные значения индекса. Например, переработанный длиннозерный белый рис имеет более низкий индекс, чем коричневый рис;
- лучше выбирать разнообразные продукты и помнить о питательной ценности всего блюда.

Некоторые продукты с высоким гликемическим индексом богаты питательными веществами. Так что важно балансировать их с продуктами с низким показателем ГИ.

Источник:
ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

Глюкометр: всё, что нужно знать

Глюкометр помогает контролировать уровень глюкозы в крови в домашних условиях. Разбираем, кому он нужен, как часто измерять гликемию, как правильно пользоваться прибором и на что обращать внимание при выборе.

Зачем нужен глюкометр

Глюкометр – это портативный прибор для измерения уровня глюкозы в крови. Он позволяет самостоятельно отслеживать показатели глюкозы в крови, понимать, как питание, физическая активность, лечение влияют на гликемию, и своевременно проводить коррекцию сахароснижающей терапии.

Регулярный самоконтроль глюкозы в крови снижает риск развития осложнений и помогает корректировать терапию вместе с врачом.

Кому обязательно нужен глюкометр

- пациентам с любым типом сахарного диабета
- людям с нарушенной толерантностью к глюкозе или нарушенной гликемией натощак
- беременным с сахарным диабетом, в том числе с гестационным сахарным диабетом

Как часто измерять глюкозу

Частота зависит от типа сахарного диабета и схемы лечения. Точный режим самоконтроля подбирается индивидуально с врачом.

Ориентировочно:

- при сахарном диабете 1 типа не менее 4 раз в сутки (до еды, через 2 часа после еды, на ночь, периодически ночью)
- при сахарном диабете 2 типа на таблетированной сахароснижающей терапии не менее 1 раза в сутки в разное время + 1 гликемический профиль (не менее 4 раз в сутки) в неделю
- при сахарном диабете 2 типа на инсулинотерапии не менее 4 раз в сутки (до еды, через 2 часа после еды, на ночь, периодически ночью)
- на готовых смесях инсулина не менее 2 раз в сутки в разное время + 1 гликемический профиль (не менее 4 раз в сутки) в неделю
- на диетотерапии не менее 1 раза в неделю в разное время суток
- беременным с сахарным диабетом 1 и 2 типа, типа MODY не менее 7 раз в день (натощак/до еды, через 1 и 2 часа после еды, на ночь, в 3.00 2-3 раза в неделю)
- беременным с гестационным сахарным диабетом: не менее 4 раз в день (натощак, через 1 час после завтрака, обеда и ужина)
- при изменении терапии или ухудшении самочувствия – чаще



Как правильно пользоваться глюкометром

- вымыть руки теплой водой с мылом и тщательно высушить
- использовать новую ланцету для каждого прокола, брать каплю крови с боковой поверхности пальца
- не выдавливать кровь слишком сильно
- наносить каплю на тест-полоску сразу после прокола

Соблюдение этих правил повышает точность результата!

Целевые показатели глюкозы устанавливаются индивидуально. Они зависят от возраста, длительности заболевания, сопутствующих болезней и риска гипогликемии.

На что обратить внимание при выборе глюкометра

- точность измерений
- доступность и стоимость тест-полосок
- объем капли крови
- наличие памяти и возможности передачи данных

Дорогой прибор не всегда лучше. Важно, чтобы глюкометр был удобен и регулярно использовался.

Глюкометр - это основной инструмент самоконтроля при сахарном диабете. Если у вас есть диагноз или высокий риск его развития, обсудите с врачом, как часто измерять глюкозу и какие показатели считать целевыми. Регулярный контроль помогает грамотно управлять заболеванием.

Источник:
Единый информационный ресурс «Про Диабет» Минздрава России

14 ноября — Всемирный день борьбы с сахарным диабетом

14 ноября — Всемирный день борьбы с диабетом. Эта дата напоминает о важности профилактики, ранней диагностики и своевременного лечения заболевания.

Сахарный диабет может долго развиваться незаметно, постепенно поражая сосуды и внутренние органы.

Какие симптомы могут быть признаками сахарного диабета?

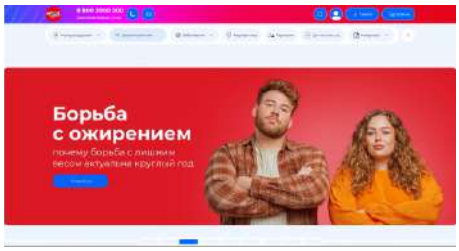
· жажда
· учащенное мочеиспускание
· сухость и зуд кожи и слизистых
· сладковатый запах изо рта
· повышение аппетита
· повышенная утомляемость
· нарушение зрения
· плохое заживление ран

Как вовремя выявить диабет?

Один из основных способов — исследование уровня глюкозы в крови. ***Проверить его можно бесплатно во время диспансеризации.*** При выявлении отклонений врач назначит дополнительное обследование и при необходимости направит к эндокринологу. Регулярно проходите диспансеризацию, даже если чувствуете себя хорошо. Раннее выявление диабета помогает своевременно начать лечение и снизить риск осложнений.



«Так здорово»: полезные инструменты для заботы о здоровье



Как правильно питаться, рассчитать потребность организма в калориях, отказаться от курения и поддерживать физическую активность? Ответы на эти и многие другие вопросы можно найти на официальном портале Минздрава России о здоровом образе жизни Takzdorovo.ru.

На портале собраны проверенные материалы о профилактике заболеваний, питании, физической активности, психологическом благополучии и отказе от вредных привычек.

Особое внимание заслуживают интерактивные сервисы: калькуляторы индекса массы тела, потребности в питательных веществах и энергозатрат при различных видах активности. Они помогают лучше понять особенности своего организма и оценить повседневные привычки.

Также посетители найдут полезные советы, рецепты и рекомендации специалистов.

Takzdorovo.ru — удобный помощник для тех, кто хочет больше знать о здоровье и постепенно внедрять полезные привычки в повседневную жизнь.

Ответственный за выпуск: главный редактор Боровинских Е.А. Контактный телефон: (3522) 23-82-57. Учредитель: ГБУ «Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

Дата выхода в свет: 13.11.2026 г. Тираж - 999 экз. Распространяется бесплатно. 16+
Газета зарегистрирована Управлением Роскомнадзора по Курганской области.

Регистрационный номер: ПИ № ТУ45-00320 от 25.01.2023
Адрес учредителя, издателя, редакции, типографии: 640002, Курганская обл., г. о. г. Курган, г. Курган, ул. Советская, д.81, помещение 1.

#Ты сильнее
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU