

Сегодня о влиянии этого сложного заболевания на работу сердца и сосудов «КП» поговорит с врачом-кардиологом ГУЗ «Городская больница № 13 г. Тулы» Мариной

Александровной Кузиной.

Сахарный диабет является серьезным заболеванием, сопровождающимся многочисленными осложнениями, ранней инвалидностью и преждевременной смертностью. К сожалению, количество больных сахарным диабетом в России в течение последних 20 лет постоянно увеличивается.

Вряд ли найдется человек, который не слышал об этом недуге, но далеко не все осознают, насколько он опасен.

Статистика неумолима – почти половина больных диабетом уходит из жизни, не дожив до 60 лет. И если раньше люди с таким диагнозом погибали в результате диабетической комы или инфекционных осложнений, то сегодня причиной их смерти стали сердечно-сосудистые заболевания.

КЛЕТКИ В СТРЕССЕ

От повышенного уровня глюкозы в крови страдают все клетки организма. Сахарный диабет негативно влияет практически на все системы организма: является ведущей причиной потери зрения, развития последних стадий почечной недостаточности, ампутации конечностей. Но самыми опасными ранними его осложнениями являются кардиологические.

сосуды просят помощи

Поражение сосудов сердца является основным фактором, вызывающим высокую летальность больных сахарным диабетом.

В первую очередь при диабете повреждается внутренняя выстилка сосудов эндотелий. Сосуды становятся менее эластичными из-за развития в них воспаления. Именно на этом фоне происходит большинство осложнений сахарного

Ишемическая болезнь сердца, ведущая к инфарктам, возникает при поражении коронарных артерий атеросклерозом. Развитию последнего способствует нарушение жирового обмена веществ, которое всегда следует за нарушением углеводного обмена. В результате холестерин активнее откладывается на стенках сосудов, образуя бляшки, которые затрудняют ток крови к сердцу и создают условия для образования тромбов.

Тяжесть проблемы заключается в том, что от атеросклероза у диабетиков страдают не столько крупные сосуды, сколько мелкие, поэтому даже своевременное стентирование сосудов не может помочь предотвратить катастрофу.

Сахарный диабет и сердечнососудистые заболевания взаимоотягощают друг друга.

Столь высокая степень взаимовлияния диабета и сердечно-сосудистых патологий делает необходимостью лечение у кардиолога сразу же, как только анализ крови выявил превышение уровня глюкозы.

К моменту диагностики заболевания у половины пациентов, как правило, уже присутствуют осложнения, приводящие к ухудшению качества жизни и сокращающие ее продолжительность.

Сахарный диабет ускоряет и усугубляет прогрессирование атеросклероза. Начало

Сердце под угрозой! Как избежать осложнений диабета



его развития наступает на 8-10 лет раньше по сравнению с теми людьми, у которых диабет отсутствует. Естественно, то же самое относится и к следствию атеросклероза – ишемической болезни сердца. При диабете она развивается одинаково часто как у мужчин, так и у женщин.

Причем пациенты могут не чувствовать боли, и приступы стенокардии нередко у них проходят незамеченными. Инфаркт миокарда у диабетика также может начаться без болей в сердце. Риск внезапной смерти будет высоким.

Среди пациентов с диабетом 70 - 80 % имеют высокий уровень артериального давления, могут этого не чувствовать и не контролировать, между тем от высокого давления поражаются почки, нарушается зрение, увеличивается риск получить инфаркт или инсульт.

КТО В ГРУППЕ РИСКА

- Риск развития сахарного диабета в 2-6 раз выше при наличии этого недуга у родителей или ближайших родственников;
- избыточная масса тела (ИМТ от 25 до 29,9) или ожирение (ИМТ более

30), а также увеличение объема талии (у женщин более 80 см, а у мужчин более 94 см) – факторы риска заболевания: каждый килограмм лишнего веса увеличивает возможность развития диабета на 5 процентов;

- повышение уровня глюкозы у женщин во время беременности;
 - пожилой возраст:
- недостаточная физическая активность;
 - курение.

Важно: возраст и наследственность не изменить, но остальные факторы риска в нашей власти.

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ

Как снизить риск заболевания:

✓ прежде всего на содержание сахара в крови влияет, что мы едим, в какое время и особенно в каком количестве, поэтому сбалансированное питание с ограничением потребления сахара и мучных продуктов, предпочтением медленных углеводов (листовых овощей, злаков, бобовых) может значительно снизить риск возникновения диабета;

- ✓ соблюдать правильный водный баланс употребление необходимого количества воды для достаточной выработки инсулина; избегать различных газировок, кофе,
- ✓ регулярно дозированно практиковать физические нагрузки (обычная утренняя зарядка с несложным комплексом упражнений, прогулка в парке, активные игры) 150 минут в неделю – 5 раз по полчаса, и главное - с удовольствием;
- ✓ не самое простое избегать стрессовых ситуаций и научиться справляться с ними;
- ✓ отказ от курения;
- ✓ регулярные проверки у специалиста, контроль уровня глюкозы в крови, липидного состава не менее 1 раза в год.

Если диагноз установлен, чтобы снизить риск серьезных осложнений, надо:

- строго соблюдать вышеперечисленные рекомендации:
- регулярно посещать специалиста-эндокринолога, проходить осмотр у кардиолога, офтальмолога, невролога с четким соблюдением рекомендаций приема препаратов;
- контролировать уровень сахара в крови (в том числе самоконтроль), липидограммы, показатели работы почек и печени, прием лекарственных средств, нормализующих углеводный и липидный обмен, по рекомендации специалиста;
- осуществлять контроль уровня артериального давления, при необходимости – подбор и регулярный прием лекарств, норомализующих его;
- чтобы своевременно выявить атеросклероз и снизить риск для организма, нужно регулярно делать ЭКГ (особенно после того, как вам исполнилось 40 лет), если в этом есть необходимость, постоянно, а не раз от разу, принимать сердечные препараты, назначенные врачом;
- есть целая группа лекарственных средств, которые не только снижают артериальное давление и улучшают работу сердца, но и положительно влияют на работу почек и сосудов. Но их должен прописать регулярно наблюдающий вас врач.

Излечения от сахарного диабета в настоящее время не существует – это факт, НО можно контролировать показатели глюкозы крови в пределах нормы и тем самым жить с диабетом полноценно, защищая себя от угрозы осложнений, чувствуя себя совершенно здоровым.

Это возможно. Наше здоровье попрежнему находится в наших руках!

71-01-001021 от 11.10.13. ГУЗ Горбольница №13. На правах ре

ПОДАРИ СЕРДЦУ ЗДОРОВЬЕ!

Медицинская кардиологическая помощь при:

сердечно-сосудистых заболеваниях, ишемической болезни сердца, инфарктах, гипертонии, нарушениях сердечного ритма и др.

- электрокардиостимуляторов
- ✓ Отделение кардиологии (комфортабельные двухместные палаты) **√** Отделение функциональной
 - диагностики (мониторинг артериального давления,

ЭКГ, велоэргометрия, УЗИ сосудов)

- √ Кабинет по проверке работы
 √ Отделение рентгенохирургии ✓ Отделение ультразвуковой
 - диагностики









Кардиоцентр: Веневское ш., 21, т. (4872) 40-47-37 телефон «горячей линии» 8 (910) 701-95-62

Поликлиника: г. Тула, Веневское шоссе, 1. T. (4872) 77-04-08 www.tulagb13.ru