

Камышинская общественно-политическая газета

№ 134 22 ноября 2025 года

ЗДОРОВЬЮ МОЖНО НАУЧИТЬСЯ

Екатерина СПИРИДОНОВА

Есть такие науки — совсем несложные, постигая которые человек начинает жить полной жизнью, повышает её качество, чувствует себя счастливым и уверенным в завтрашнем дне. Ведь наша главная ценность — это здоровье. Получается, знания, которые помогают его сохранить и преумножить, — бесценны. Но овладеть ими можно абсолютно бесплатно.

14 ноября отмечался Всемирный день борьбы с диабетом. И мы решили поговорить о важном профилактическом инструменте — «Школах сахарного диабета», которые созданы и успешно функционируют в учреждениях Камышина. А нашим экспертом в этом вопросе выступил руководитель Северного филиала (г. Камышин) Территориального фонда обязательного медицинского страхования Волгоградской области Александр Федосеев.

— **Александр Сергеевич, давайте начнём с того, что напомним нашим читателям, чем же занимается фонд обязательного страхования и какова его роль в профилактике столь опасного заболевания, как диабет?**

— Задачами Территориального фонда обязательного медицинского страхования являются: обеспечение предусмотренных законодательством РФ прав граждан в системе обязательного медицинского страхования; обеспечение гарантии бесплатного оказания застрахованным лицам медицинской помощи при наступлении страхового случая в рамках территориальной программы обязательного медицинского страхования и базовой программы обязательного медицинского страхования; создание условий для обеспечения доступности и качества медицинской помощи, оказываемой в рамках программ обязательного медицинского страхования; обеспечение государственных гарантий соблюдения прав застрахованных лиц на исполнение обязательств по обязательному медицинскому страхованию в рамках базовой программы обязательного медицинского страхования. Фонд медицинского страхования финансирует и контролирует оказание амбулаторной медицинской помощи населению, в том числе проведение различных профилактических осмотров и обследований. В частности, всех видов диспансеризации. Сейчас в каждой районной и городской больнице действует такое направление, как «Школа сахарного диабета». И по полису

ОМС граждане могут стать слушателями и получить массу полезной информации.

— **Все мы знаем, что сахарный диабет — это очень серьёзное заболевание. И когда человек получает такой диагноз, ему кажется, что полноценная и счастливая жизнь закончена, и бороться за неё бесполезно. Но ведь это не так?**

— Разумеется, не так. Да, диабет — это серьёзное заболевание, но не приговор. Полностью вылечить сахарный диабет нельзя, однако его можно контролировать, чтобы жить полноценной жизнью. Если своевременно выявить риски возникновения болезни, можно постараться её предотвратить или минимизировать последствия.

Во многих случаях простые меры по поддержке здорового образа жизни способны остановить или затормозить развитие сахарного диабета второго типа. Если следовать несложным рекомендациям специалистов, и с таким серьёзным диагнозом есть все шансы дожить до глубокой старости, сохранив активность.

— **Чтобы побороть врага или предотвратить его наступление, нужно знать его в лицо. Поясни те нашим читателям, что же такое сахарный диабет и как его распознать?**

— Сахарный диабет — это заболевание, которое возникает из-за нарушения процессов усвоения клетками организма сахара (глюкозы). Такое длительное патологическое состояние приводит к тому, что в крови накапливается и циркулирует большое количество глюкозы. Высокий уровень сахара в крови может привести к серьёзным сбоям всего организма. Могут развиваться различные заболевания, в том числе сердечно-сосудистые: инфаркты, инсульты, нарушение сердечного ритма, а также болезни почек и органов зрения, так же страдают сосуды всего организма. Самое пугающее, что сахарный диабет второго типа развивается медленно и незаметно. Человек может годами жить с этой болезнью, но не знать о ней. Поэтому обязательно следует обратить внимание на такие симптомы, как: постоянная жажда, частое мочеиспускание, чувство голода, непреднамеренная и необоснованная потеря в весе, усталость, замутнённое зрение, медленно заживающие раны, частые инфекционные заболевания, ощущение онемения или покалывания в руках и ногах, появление потемнений на коже (в подмышечных впадинах, на шее, на локтях). Если вы замечаете подобные изменения в своём организме, значит, нужно бить тревогу и обращаться к доктору.

— **Какова же последовательность действий человека, если он заподозрил у себя сахарный диабет?**

— Незамедлительно обращаться в поликлинику по месту жительства. На приёме у терапевта вы получите чёткие инструкции, какие обследования пройти, какие анализы сдать, чтобы выявить сахарный диабет или исключить этот диагноз и предотвратить риск его возникновения.

В мире диабетом болеют более 650 миллионов человек! Хотелось бы отметить, что в Камышине зарегистрировано более 5000 граждан, страдающих сахарным диабетом первого и второго типа. Все они занесены в

единый регистр больных сахарным диабетом. Единственное в городе эндокринологическое отделение функционирует на базе Камышинской городской больницы № 1. Здесь ежегодно получают медицинскую помощь более 1200 пациентов.

— **Человеку, имеющему диагноз сахарный диабет или склонному к развитию данного заболевания, очень важна грамотная и профессиональная помощь. Где он может её получить?**

— В «Школе сахарного диабета». В Камышинской городской больнице № 1 и в Центральной городской больнице они функционируют как в амбулаторном формате, так и в условиях стационара. Это реальная помощь и поддержка.

— **Наверняка в «Школе сахарного диабета» способны научить важным правилам, которые помогут взять ситуацию под контроль. Но есть же ещё и общие рекомендации, позволяющие обуздать недуг. Расскажите о них.**

— В первую очередь необходимо наладить здоровое питание. Взять за правило регулярный приём пищи и контроль за размером порций. Разнообразить свой рацион и обогатить его продуктами с высоким содержанием пищевых волокон: фруктами, овощами, цельнозерновыми крупами. Ограничить употребление овощей, содержащих крахмал, и сладостей. Добавить в рацион нежирные молочные продукты, мясо и рыбу, а также нерафинированные растительные масла. Во-вторых, не забывать о регулярных физических нагрузках. Это может быть быстрая ходьба, плавание или велосипед. В-третьих, возьмите под контроль свой вес, следите за изменениями массы тела. И, конечно, расширяйте уровень знаний о таком коварном заболевании, а сделать это можно, записавшись в «Школу сахарного диабета».

— **Хотелось бы узнать факторы риска возникновения и развития сахарного диабета второго типа, чтобы наши читатели задумались и вовремя обратились к врачу.**

— В группе риска находятся люди, имеющие избыточную массу тела и ожирение, те, кто ведёт малоактивный образ жизни и имеет вредные привычки. Фактором риска является наследственность, вероятность возникновения болезни увеличивается с возрастом. Особое внимание стоит уделить преддиабетному состоянию. Если по результатам анализа уровень сахара в крови выше нормы, но недостаточно высок, чтобы диагностировать диабет.

О своём здоровье нужно думать и заботиться. Тем более что для этого есть все возможности. В «Школе сахарного диабета» вам дадут ответы на все интересные вопросы, научат жить с этим заболеванием, не замечая его.

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования
желает всем здоровья!