

Сахарный ты мой

Связано ли выпадение волос с проблемами щитовидки и можно ли излечить диабет? На прямой линии «Антенны» нашлись ответы на эти и другие вопросы.

По статистике 240 тысяч людей в Беларуси страдают от сахарного диабета, а каждый год в республике заболевают еще 20–30 тысяч*.

НЕ МОЖНО, А НУЖНО

Можно ли при сахарном диабете заниматься спортом? Каким видом?

Анастасия Пыж, 40 лет, г. Гродно

– Не можно, а нужно! Физическая нагрузка всегда положительно сказывается на течении болезни. Занимайтесь фитнесом, катайтесь на велосипеде, плавайте – любая активность приветствуется. Пожилым людям посоветую гулять быстрым шагом два раза в день по полчаса – утром и вечером. Как вариант – скандинавская ходьба с палками.



На вопросы читателей отвечал врач-эндокринолог высшей категории, кандидат медицинских наук (г. Гомель) Георгий Романов.

Можно ли лечить диабет не инсулином, а другими средствами?

Лариса, 45 лет, Минский р-н

– Существует два разных по своей природе заболевания – сахарный диабет 1-го и 2-го типа. Стабилизировать и привести к норме состояние людей с диабетом 2-го типа можно самым широким спектром медикаментов. Для диабета 1-го типа таблеток не существует. Если работа вашей поджелудочной железы нарушена, то организм нигде не получит необходимый ему инсулин, кроме как в виде ежедневных инъекций.

Если я себя хорошо чувствую, означает ли это, что уровень сахара в крови у меня в норме? Или все равно необходимо сдать анализы?

Ирина, 32 года, г. Новогрудок

– Если у вас есть избыточная масса тела или кто-то из близких родственников болеет сахарным диабетом, рекомендую периодически проверять уровень глюкозы в крови. Этот анализ проводится в любой поликлинике. Но посоветую вам сделать и еще один – на гликированный гемо-

глобин. Он дает результат не на момент исследования, а показывает среднее содержание сахара в крови за три последних месяца. Как часто их надо делать? Если диабета нет – раз в год.

У меня диабет. Недавно стоматолог сказал, что пристальное внимание следует уделять полости рта. Это как-то связано с моей болезнью?

Ярослава, 44 года, Гомельский р-н

– При диабете все процессы жизнедеятельности замедлены. А ротовая полость – место номер один, где постоянно случаются микротравмы. Для диабетиков очень актуальны воспаления, например, пародонтит, и болезни десен вообще.

СЛАДКОЕ СЛАДКОМУ РОЗНЬ

Я сладкоежка. Это может привести к сахарному диабету?

Наталья, 40 лет, секретарь, г. Минск

– Сладкое сладкому рознь. Для кого-то шоколад – хороший антидепрессант. Но если у вас есть потребность в любой сладости, вот тогда это настораживает. Если ваше самочувствие улучшается и после сладкой газиров-

ки, и после куска торта, а кроме того, у вас есть избыточная масса тела, вот здесь стоит задуматься. Это очень похоже на ранний преддиабет. В этом случае я бы вам посоветовал сдать анализ не только на глюкозу, но и С-пептид, который показывает количество инсулина в крови. Если все-таки ваша слабость – шоколад, лучше, если он будет черным.

Я не диабетик, придерживаюсь здорового образа жизни, проблем с лишним весом нет. Давно чай и кофе пью только с заменителем сахара (в составе – сахарин и цикламат). Это не вредно?

Ольга Жук, г. Минск

– В мире существует много сахарозаменителей. Одни относятся к натуральным и содержатся во фруктах, другие созданы синтетическим путем. Главное их различие – по количеству калорий. Сахарин и цикламат вообще не содержат калорий, поэтому могут применяться в качестве альтернативы сахару. Но помните: во всем должна быть мера и не стоит злоупотреблять! Если у

вас 3–4 чашки кофе в день с 1–2 таблетками сахарозаменителя, то это безопасно.

ПЕРВЫЕ СИГНАЛЫ

Может ли выпадение волос быть связано с проблемами щитовидной железы?

Оксана Леонидовна, 44 года, г. Минск

– Действительно, это может быть одним из симптомов недостаточной работы щитовидной железы. Чтобы об этом говорить предметно, следует сдать анализ крови на тиреотропный гормон и на уровень антител в щитовидной железе (на антитела к ТПО).

Что выдает плохую работу щитовидной железы? На какие сигналы организма надо обратить внимание?

Татьяна, 38 лет, г. Волковыск

– Немотивированная сухость кожи, выпадение волос, нарушение менструального цикла, сонливость, плохая переносимость холода, незначительный набор веса – все это может говорить о плохой работе щитовидной железы.

*Елена Балабанович
style@antennatv.by*

* По материалам сайта www.endocrinolog.by.