

Школа остеоартроза

В Областном консультативно-диагностическом центре 20 апреля пройдет очередная школа остеоартроза.

Все желающие смогут узнать о новых методах диагностики и лечения этого недуга, о причинах его возникновения и о том, как предупредить заболевание.

В роли учителя выступит врач-ревматолог ОКДЦ Ольга Агуреева. Вход свободный. Поговорить с доктором и получить новые знания смогут все желающие. Такие занятия проводятся в конференц-зале ОКДЦ каждую третью среду месяца, начало – в 12 часов.

Жертвы инфарктов – все моложе и толще



Ученые отмечают, что нынешние жертвы инфарктов – это все чаще молодые люди с избыточным весом.

Современные пациенты с инфарктами не только моложе тех, кто сталкивался с этой болезнью одно-два поколения тому назад. При этом они еще курят, страдают гипертонией, диабетом второго типа и хронической обструктивной болезнью легких. Эти выводы были сделаны, когда исследователи изучили образ жизни 3 900 пациентов с инфарктом миокарда в период с 1995 по 2014 год.

Рассматривали только пациентов с разновидностью инфарктов, когда одна из основных артерий сердца полностью закупоривается атеросклеротическими бляшками, что приостанавливает кровоток. Экстренная медицинская помощь увеличивает шансы на выживание, однако у инфаркта миокарда с подъемом сегмента ST очень высока смертность и показатели инвалидности.

Авторы исследования еще раз призывают молодых людей уделять большее внимание правильному питанию, физическим нагрузкам и борьбе со стрессом. Кроме того, уже с 40 лет необ-

Рост заболеваемости связан главным образом с изменением образа жизни и рациона – люди чаще стали употреблять продукты, богатые углеводами и жирами.

Существует две основные формы диабета. При диабете 1-го типа организм обычно не производит инсулин и нуждается в инъекциях, чтобы выжить. При диабете 2-го типа – а это 90 % случаев заболевания – организм производит собственный инсулин, но его либо недостаточно, либо он «не работает». Больные диабетом 2-го типа чаще всего имеют избыточный вес и ведут сидячий образ жизни. Все больше детей и подростков страдают диабетом 2-го типа из-за отсутствия активности.

Поддержание нормального веса, регулярная физическая нагрузка и здоровый рацион могут снизить риск возникновения диабета. А уж если диагноз вам поставили, помните, что диабет поддается лечению. Его можно контролировать, чтобы избежать осложнений. И самая важная сфера контроля – рацион питания.

Все углеводы можно разделить на легкие с маленькими молекулами, которые мгновенно всасываются в кишечнике и быстро поднимают сахар крови до высоких цифр, и тяжелые, которые усваиваются медленно и немного поднимают сахар крови. К легким углеводам относятся глюкоза и фруктоза, к тяжелым – крахмал и клетчатка.

Диабетикам запрещают есть продукты с большим количеством глюкозы: сахар, мед, варенье, шоколад, конфеты, торты, пирожные, мороженое. Нельзя пить сладкие напитки: пепси-колу, кока-колу, фанту, спрайт. Из рациона исключают изделия из белой муки: булки, пироги, печенье, манную крупу, макаронные изделия. И даже некоторые фрукты: виноград (изюм), бананы. Эти продукты резко повышают уровень сахара в крови. А значит, у больных диабетом при отсутствии должного контроля уровня сахара к крови могут привести к развитию диабетической комы.

Можно включить в меню, но в небольших дозах черный, отрубной хлеб, крупы, кроме