

## ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ И САХАРНЫЙ ДИАБЕТ – БОЛЕЗНИ XXI ВЕКА

И.В. ЩЕРБАКОВА, Медицинский центр ЗАО «Сибинтегра», г. Томск

Гипертоническая болезнь и сахарный диабет – одни из самых распространенных заболеваний, с которыми часто приходится сталкиваться в своей практической деятельности врачам-терапевтам. В городе Томске в каждой четвертой семье есть больной гипертонической болезнью и, как правило, не один, если учесть наследственную предрасположенность к этому заболеванию. Гипертоническая болезнь относится к заболеваниям, которые называют «тихими убийцами».

В начале заболевания, когда человека беспокоят умеренные головные боли, редкое легкое головокружение, многие не акцентируют свое внимание на этих симптомах и, как правило, лечение начинают спустя 5-8 лет от начала болезни. Но, к сожалению, 5-8 лет достаточно для развития гипертрофии левого желудочка сердца, а это уже высокий риск развития такого грозного осложнения, как инфаркт миокарда. Кроме того, за счет перегрузки высоким давлением происходит быстрое прогрессирование атеросклероза сосудов, просвет сосудов неуклонно сужается, что, естественно, приводит к нарушению кровотока и питания сердечной мышцы. Прогрессированию атеросклероза сосудов способствует и наше нерациональное питание (злоупотребление насыщенными жирами, пища с повышенным содержанием холестерина), наличие вредных привычек, в частности курения, при котором легко повреждается внутренняя стенка сосудов, в месте повреждений часто формируются атеросклеротические бляшки, все это усугубляет нарушение кровотока. Надо отметить, что у пациентов не будет практически никаких жалоб, пока сосуд не перекроется атеросклеротической бляшкой на 50%. Жалобы появятся тогда, когда проявления атеросклероза будут выражены и до осложнений останется один шаг. Вот почему это заболевание называют «тихим убийцей».

Второе, не менее грозное заболевание, которое называют эпидемией XXI века, – это сахарный диабет (второго типа). На сегодняшний день в мире сахарным диабетом страдают примерно 100 млн человек; в России 5% населения подвержены этому заболеванию. Через 10 лет ожидается, что в мире будут болеть сахарным диабетом 250 млн человек.

Сахарный диабет – это заболевание, которое развивается после 40 лет, течет постепенно, годами, часто такие больные имеют повышенную массу тела. Какова же причина такого «галолирующего» распространения этого заболевания? Она опять же кроется в нашем питании. Ведь еще 200 лет назад человек употреблял, например, всего лишь 5-6 кг сахара в год, на сегодняшний день эта цифра составляет 50-60 кг, при этом катастрофически снижается потребление пищевых волокон, клетчатки. Но ведь для эволюции человека 200 лет – это всего лишь миг, и наш организм просто не приспособлен к употреблению такого количества сахара. Мы постоянно перенапрягаем инсулярный аппарат поджелудочной железы. Инсулин, вырабатываемый железой, не может работать в мышечной клетке вследствие генетического дефекта. Весь инсулин начинает действовать на жировую клетку, в которой все усваивается, нарушается липидный обмен, вырабатывается огромное количество эндогенного жира. Вот почему больные сахарным диабетом второго типа, как правило, имеют повышенную массу

тела и мышечную слабость. Атеросклероз у этих людей развивается в 3-4 раза быстрее в результате нарушения обмена жиров. Фактически, в организме этих людей созданы идеальные условия для прогрессирования атеросклероза в быстром темпе, вследствие чего сахарный диабет приводит к большому числу осложнений: при поражении мелких сосудов нарушается питание глаз, почек, нервных окончаний; при поражении крупных сосудов развивается стенокардия, перемежающаяся хромота, появляется риск развития острого инфаркта миокарда, инсульта. Очень часто мы наблюдаем пациентов, у которых имеется сочетание этих заболеваний – сахарного диабета и гипертонической болезни

Итак, что нужно сделать, чтобы предупредить развитие осложнений? Во-первых, конечно, лечить эти заболевания с назначением гипотензивных препаратов или препаратов, корректирующих сахар в крови. Однако если вы имеете избыточную массу тела, а цифры давления не очень высоки, для коррекции давления достаточно уменьшить массу тела на 10-20 кг (если человек получает 2-3 гипотензивных препарата, уменьшение массы тела на 10 кг позволит отказаться от одного из них). Для коррекции сахара в крови также иногда хватает обычной диеты с исключением легкоусваиваемых углеводов. Кроме того, большое значение имеет нормализация массы тела.

Для профилактики осложнений нужно предпринять следующие шаги:

- 1) коррекция массы тела;
- 2) борьба с гиперхолестеринемией;
- 3) борьба со стрессами;
- 4) отказ от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем);
- 5) борьба с гиподинамией.

Для решения этих задач компанией АРТ ЛАЙФ (г. Томск) разработаны и производятся биологически активные добавки к пище (БАД) на базе растительного сырья, которые не имеют побочных эффектов и противопоказаний.

Так, для коррекции массы тела используется комплекс из двух добавок: МЕТАБОЛАЙН 1 и МЕТАБОЛАЙН 2. Эти препараты подойдут больным, которые используют редуцированные диеты для нормализации массы тела, вследствие чего у них снижено поступление в организм питательных веществ, что и восполнят данные препараты. Кроме того, они повышают основной обмен, активируют расщепление жиров, обладают желчегонным и мочегонным эффектом, нормализуют обмен углеводов, снижают уровень холестерина и триглицеридов.

Следующая группа продуктов рекомендуется для нормализации обмена холестерина в организме. Это ЛЕЦИТИН, состоящий из смеси фосфолипидов, ЭССЕНЦИАЛ ОЙЛ, состоящий из полиненасыщенных жирных кислот, полученных из гренландского лосося методом холодной обработки и стабилизированных от окисления витамином Е. При достаточном поступлении в организм полиненасыщенных жирных кислот синтезируются особые вещества простагландины, которые уменьшают вязкость крови, снимают болевой синдром, способствуют уменьшению воспалительных реакций в организме. ТОКСФАЙТЕР – это высокоэффективный энтеросорбент на основе пищевых волокон с ферментами и травяным комплексом. Сорбирующие компоненты препарата образуют мощное молекулярное сито, на

котором адсорбируются яды, токсины, микроорганизмы, холестерин, билирубин, мочевина, желчные кислоты, соли тяжелых металлов.

Еще одна группа БАД – это препараты, помогающие организму бороться со стрессами. ГУД НАЙТ успокаивающе действует на центральную нервную систему, снимает эмоциональное напряжение, улучшает качество сна, нормализует его продолжительность. В состав его входит такой интересный компонент, как мелатонин, который обладает кардиопротекторным действием: он нормализует артериальное давление, регулирует тонус сосудов головного мозга, предупреждая развитие ишемического инсульта, нормализует ритм сердца, снижает агрегацию тромбоцитов и процесс окисления липидов, уменьшая, таким образом, риск развития атеросклероза. В состав фитокомплекса ГУД НАЙТ введены хорошо зарекомендовавшие себя в медицинской практике растения: хмель, страстоцвет, ромашка, шлемник, валериана, мята перечная.

Прекрасным седативным действием обладает препарат НЕЙРОСТАБИЛ, в состав которого входят пустырник, корень пиона, хмель, душица, кипрей, витамины группы В, биотин. Применяется препарат днем. Он не обладает снотворным действием.

Кроме того, разработан новый препарат ГЛЮКОСИЛ для больных с легкой формой сахарного диабета второго типа, способствующий профилактике развития сосудистых осложнений.

Для поддержания работы сердца и головного мозга рекомендуется БИ ПИ ФОРМУЛА, в состав которой входят экстракт боярышника, соли калия, магний, хром, экстракт чеснока и т.д. Препарат оказывает мягкое сосудорасширяющее действие, благотворно действует на водно-солевой, углеводный и липидный обмены. И еще один препарат, который улучшает кровоснабжение преимущественно в сосудах головного мозга, улучшает питание нервной ткани и, как следствие, способствует улучшению памяти, уменьшению головных болей, вызванных спазмами сосудов, – НЕЙРОСТРОНГ. Показания для назначения данного препарата обширны: патология сердечно-сосудистой системы, атеросклероз, нарушения мозгового кровообращения, расстройства внимания речи, памяти и т.д.

Итак, своевременное лечение заболеваний и профилактика их осложнений – это путь к долголетию. Нельзя безумно тратить свое здоровье. В здоровье, как в страховую компанию, нужно ежемесячно что-то вкладывать, поддерживать его, и только тогда будет результат. У нас у каждого свои принципы и возможности, но цель одна – сохранение здоровья. Здоровье – это та вершина, которую каждый должен покорить сам.