

КЕРДАХА

НОВОЕ ВРЕМЯ

ЗА НАРОД, ЗА РОДИНУ, ЗА ВЕРУ!

№ 41 (1081)

15.11. 2024 год

Еженедельная информационно-аналитическая газета г. Карабулак

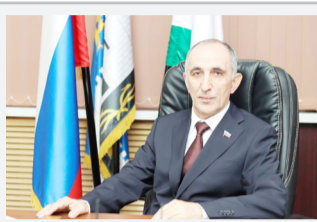
Цена свободная

ГЛАВА КАРАБУЛАКА ПОЗДРАВИЛ МАХМУД-АЛИ КАЛИМАТОВА С ВРУЧЕНИЕМ ОРДЕНА АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО



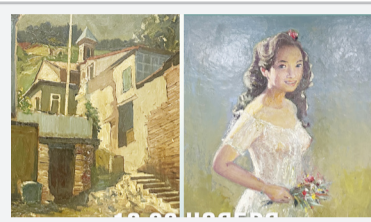
2 страница

ПРИЗВАНИЕ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ ЛЮДЯМ



3 страница

В КАРАБУЛАКЕ ОТКРЫЛАСЬ ВЫСТАВКА «ГРУЗИНСКИЕ МОТИВЫ В ТВОРЧЕСТВЕ ВАХТАНГА ДУГЛАДЗЕ»



4 страница

ЗА ПЯТЬ ЛЕТ ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ИНГУШЕТИИ ПРИОБРЕТЕНО 350 ЕДИНИЦ МЕДОБОРУДОВАНИЯ



По данным Минздрава Ингушетии за последние 5 лет в республике приобретено более 350 единиц медицинского оборудования, которое уже введено в эксплуатацию.

Среди них дорогостоящая ангиографическая установка, которая позволяет своевременно обнаружить сосудистые аномалии, холестериновые бляшки и тромбы.

«Наличие такого оборудования жизненно важно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которые чаще всего становятся причиной смертности в России. Ежегодно от инсультов в стране умирает около полмиллиона человек, еще больше от ишемической болезни сердца, от тромбоза сосудов и т.д. Но, благодаря федеральным программам по техническому оснащению больниц во всех регионах, эти показатели начали заметно снижаться. Нами были приобретены не только ангиографическая установка, но и столь же важные аппараты компьютер-

ной и магнитно-резонансной томографии, аппараты УЗИ, медицинское оборудование для качественного оказания медицинской помощи в амбулаториях и поликлиниках республики», - отметил Глава Ингушетии Махмуд-Али Калиматов, комментируя тему.

Руководитель региона подчеркнул, что благодаря оснащению больниц новым современным оборудованием удалось снизить смертность от сердечно-сосудистых заболеваний, которые являются лидером среди причин высокой смертности среди населения.

По данным регионального Минздрава, в Ингушетии смертность от болезней системы кровообращения составляет 594 человека в год с показателем 150,2 человек на 100 тыс. населения. В прошлом году эта цифра была выше – 606 человек с показателем 155,7 на 100 тыс. населения. За 9 месяцев текущего года снижение составило

3,5%.

До конца текущего года в Ингушской республиканской клинической больнице начнут обследовать пациентов на новом аппарате МРТ и эндоскопическом оборудовании.

В дальнейшем для эффективной постановки диагнозов Минздрав Ингушетии также планирует внедрить искусственный интеллект при описании снимков МРТ и КТ. Медицинских работников будут направлять на обучение в Центр диагностики и телемедицины в Москве.

Следует также отметить, что в рамках работы по развитию первичного звена здравоохранения было закуплено 18 передвижных мобильных комплексов для диспансеризации населения с выездом в труднодоступные населенные пункты и места массового пребывания людей.

Пресс-служба
Главы и Правительства РИ



Травивший карабулакскую молодежь барыга получил 10 лет колонии

К 10 годам колонии строгого режима приговорен 36-летний житель республики за оборот наркотиков, сообщили газете «Ингушетия» в пресс-службе прокуратуры региона. Отмечается, что мужчина в ноябре 2022 года, действуя в составе группы злоумышленников, бесконтактным способом приобрел из тайника крупную партию героина, расфасовал и разместил часть в 23 «закладках» в городе Карабулаке. Отчеты с описанием сформированных тайников он направлял сообщнику посредством сообщений в сети «Интернет», тот уже должен был отправлять информацию наркозависимым. Получить полагавшиеся ему 600 рублей с каждой «закладки» осужденному не удалось, поскольку он был задержан правоохранителями с поличным. Из незаконного оборота полицейские изъяли более 78 граммов героина.

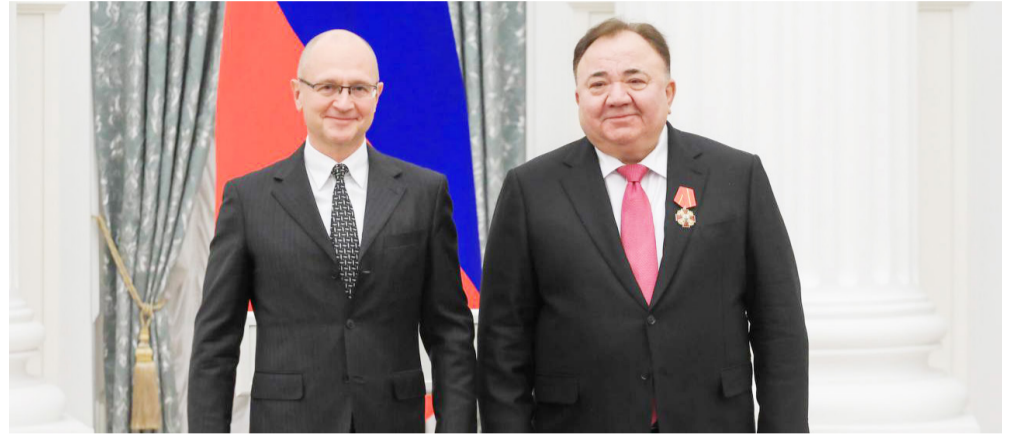
ГЛАВА КАРАБУЛАКА ПОЗДРАВИЛ МАХМУД-АЛИ КАЛИМАТОВА С ВРУЧЕНИЕМ ОРДЕНА АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО

- Примите искренние поздравления с вручением высокой государственной награды – ордена Александра Невского, - написал в адресованном Главе региона приветственном адресе Ахмед Дидигов.

- Эта оценка эффективной деятельности на посту руководителя региона, нацеленной на улучшение социально-экономических условий, качественные изменения общественной инфраструктуры, повышение благосостояния граждан, - добавил мэр.

- Наша республика динамично развивается во всех направлениях, занимая достойное место среди субъектов России.

Желаю Вам крепкого здоровья, благополучия, дальнейших успехов в реализации намеченных планов.



ПОХОРОНЫ ПОГИБШЕГО НА СВО КАРАБУЛАКЧАНИНА ПОСЕТИЛИ ПРЕДСТАВИТЕЛИ РЕГИОНАЛЬНОГО ПРАВИТЕЛЬСТВА

На днях в Ингушетии состоялись похороны двух военнослужащих, погибших в ходе специальной военной операции.

ПОХОРОНЫ

Собинф.

В Карабулаке похоронили 24-летнего Яндиева Магомеда, а в Малгобеке - 49-летнего Магомеда Чемхильгова.

На похоронах присутствовали Первый заместитель Председателя Правительства РИ Магомед Евлоев, представители органов власти республики, главы министерств и ведомств, сотрудники Администрации Главы и Правительства РИ.

«Мы скорбим вместе с семьями погибших героев», - отметил Магомед Евлоев, выражая глубокие соболезнования родным.

Гибель военнослужащих – это трагическое напоминание о высокой цене, которую платят российские военнослужащие за мир и безопасность страны. Память о героях будет вечно жить в сердцах их родных и всех ингушей.



ШКОЛЬНИКИ ИЗ КАРАБУЛАКА - ПОБЕДИТЕЛИ КЕЙС-ЧЕМПИОНАТА ПО ЭКОНОМИКЕ

Школьники из Ингушетии стали победителями регионального кейс-чемпионата по экономике и предпринимательству, который прошел в столице Чеченской Республики.

ЧЕМПИОНАТ

Собинф.

Команда, представляющая среднюю общеобразовательную школу №3 г. Карабулака отлично справилась с заданиями в онлайн-формате.

На базе республиканского комплекса «Квант» ребятам удалось обойти более 7 команд, среди которых представители Москвы, Самары и Грозного.

Таким образом, все четыре призера поощрены грамотами и подарками от партнеров конкурса.

В начале следующего месяца ребята примут участие в финальной части Всероссийского кейс-чемпионата.



ЭКОЛОГИЯ



БОЛЕЕ 100 НЕСАНКЦИОНИРОВАННЫХ МУСОРНЫХ СВАЛОК ВЫЯВЛЕНО В ИНГУШЕТИИ

Минприроды республики в муниципалитетах выявлено 111 несанкционированных свалок ТКО. Об этом было сообщено на расширенном совещании кабинета министров под руководством Махмуд-Али Калиматова, информировали газету «Ингушетия» в пресс-службе Главы и правительства региона.

Больше всего свалок обнаружено в Назрановском и Малгобекском районах - 29 и 23 соответственно. В Сунженском районе - 20, Магасе - 15, Назрани - 8, Сунже - 14 и одна в Карабулаке.

Глава республики подчеркнул, что муниципальным властям необходимо немедленно принимать меры по их ликвидации.

ПРИЗВАНИЕ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ ЛЮДЯМ

Героя этой публикации смело можно назвать самым узнаваемым представителем городского законодательного собрания Карабулака. Впрочем, общественной работе много сил и энергии, депутат нашего Городского совета, заместитель председателя Хусейн Магомедович Амаков начал уделять задолго до того как стал народным избранником. Стараться быть полезным людям, по его словам, это его главный жизненный принцип и квинтэссенция гражданской позиции. О работе в ранге депутата карабулакского горсовета и взглядах на жизнь этого прирожденного общественника мы и решили поговорить с Хусейном Магомедовичем.

ИНТЕРВЬЮ

ЛОРС БЕРДОВ

Хусейн Магомедович родом из Ангушта. Он очень гордится тем, что его родовой очаг расположен недалеко от местечка, которое в народе именуется «Барт босе». Это та самая поляна вблизи старинного ингушского поселения, на котором много лет назад прошло подписание договора о добровольном вхождении Ингушетии в состав Российской империи. Это событие Хусейн Магомедович считает эпохальным и определившим судьбу ингушского народа на столетия вперед. И то, что эти места стали его родиной он не считает случайным. Ведь здесь зародилось будущее Ингушетии в составе большой, многонациональной страны. Судьба Ингушетии и населяющих ее людей для него не пустой звук. Он любит свою республику и ее граждан и потому искренне желает им процветания и успеха. На что тратит много сил и энергии.

К обстоятельствам, которые привели Хусейна Магомедовича на путь служения общественным чаяниям, смело можно отнести и наследственность. Он сын Коккурхой Алсбики Мохмад, которого односельчане знали по прозвищу «Ши тапч лелао Мохмад». Отец Хусейна Магомедовича до высыления работал в Ангуште на различных должностях местной исполнительной власти, и имел привычку вместо одного носить с собой сразу два пистолета.

- Отец не оставил в наследство ни денег, ни имущества, но оставил нечто более ценное - репутацию хорошего, мужественного и справедливого человека. За что я ему чрезвычайно благодарен, - говорит мой герой.

Хусейн Магомедович большую часть жизни прожил в Грозном ему довелось работать на различных должностях большого числа предприятий и учреждений города. Но, по его личному признанию, он всегда тяготел к работе в правоохранительной системе. И сейчас в каком-то смысле он свою мечту воплощает в жизнь. Кроме работы на должности депутата карабулакского горсовета, он еще является членом общественного совета при МВД Ингушетии. Эта роль возлагает на него большой объем усилий по налаживанию взаимодействия населения и правоохранительной системы края. И примечательно, что берется он за эту работу с огромным энтузиазмом, так как она всецело отвечает его личным гражданским убеждениям. А в их основе лежит незыблемый принцип - закон един для всех и он ключ к благополучию общества.

- Я законник и человек системы, - честно признается Хусейн

Магомедович. Я искренне верю, что следование букве закона всех граждан, всех жителей государства неминуемо приведет и саму страну и населяющих ее людей к успеху и благополучию. Поэтому я этот принцип активно пропагандирую и нацеливаю на следование ему, всех с кем сводит судьба.

Наш герой является ветераном Всероссийской политической

седника кандидатом в депутаты местного заксобрания. Впервые это произошло в 2019 году. А в 2023 его переизбрали.

- Хусейн Магомедович, что для вас депутатство?

- Для меня это в первую очередь возможность на новом, более эффективном уровне служить интересам общества, своим землякам-горожанам. Депутат - это

Они знают свои права и требуют от нас работы, не позволяют сидеть, сложа руки. Это я отсылаю вас к моему признанию, что являюсь убежденным законником, верящим, что закон - это ключ к успеху общества. Здесь даже выборы в муниципальные органы проходят именно с тем накалом, каким и должен проходить процесс подобного волеизъявления.

у нас очень серьезные упущения.

С удовольствием откликаюсь на мероприятия, где затрагиваются темы патриотического воспитания. Их в последнее время часто организывает местный филиал Фонда «Защитники Отчества». Уже несколько раз побывал на открытиях Парт Героев. Как вы знаете, в ходе СВО из числа жителей Карабулака геройски погибли несколько человек. В школах, где они учились, организуются уголки, посвященные их памяти. Это важная работа и я стремлюсь не оставаться в стороне от нее.

- В администрации города, и лично мэра Карабулака высоко оценили ваш вклад в решение проблем местного ЖКХ. Я имею в виду ваше участие в вопросе обретения городом новых единиц коммунальной техники. Имевшая находилась в аварийном состоянии и местные власти не знали, как изменить ситуацию. Вы же согласовав этот момент с Ахмедом Борисовичем вышли с этим вопросом на Главу республики, который попросил содействия в его решении, у известного мецената Микаила Гусериева.

- Я чрезвычайно рад, что сумел внести посильный вклад в улучшение положения дел нашего городского ЖКХ. Сейчас нашим трудягам из управляющей компании будет гораздо легче поддерживать порядок на вверенной территории. Полученная техника имеет характеристики многофункциональной и способна решать сразу несколько задач: благодаря навесному оборудованию машины могут и подметать, и убирать снег, мыть проезжую часть и так далее. Это большое приобретение для города.

- Чтобы Вы отнесли к важным обстоятельствам жизни, повлиявшим на формирование ваших принципов и взглядов, как гражданина и человека? У Вас очень богатый словарный запас. Видно, что Вы любите читать.

- Спасибо за этот вопрос! Так и есть, ваши наблюдения обоснованы и имеют четкую взаимосвязь. В детстве я очень любил читать. Сотрудники библиотеки района Грозного, где я жил, уже не знали, что мне предложить для чтения. В надежде, что я уже подзабыл, прочитанное ранее, они порой рекомендовали книги, которые я прочитал, когда только начал посещать библиотеку. Книжки оказывают на человека огромное влияние, обогащают его внутренне и расширяют кругозор, формируют четкие представления, что такое хорошо и что такое плохо. Моей настольной книгой была роман Николая Островского «Как закалялась сталь». Я бы очень рекомендовал молодежи побольше читать. Они бы открыли совершенно другой мир, чем тот, что может предложить им Ютуб и Инстаграм.



партии «Единая Россия». Чем мой собеседник тоже искренне гордится. Он вступил в ряды ВПП в 2003 году. Долгое время он занимал и продолжает занимать ведущие позиции в структуре, как местного отделения «Единой России», так и регионального ее представительства. Больше того, вступая в ряды единороссов, он убедил сделать то же самое и своего сына, который и в выборе дела жизни пошел когда-то по стопам родителя и стал юристом.

- «Единая Россия» - это масштаб и основательность. ВПП - это объединение истинных государственных, настроенных всеми силами, через ресурс партии, помочь изменить жизнь наших сограждан, как в целом в государстве, так и его территорий в отдельности, к лучшему. Вы сами видите, как через различные проекты «Единой России» преобразуются наши города и села, - говорит Хусейн Магомедович.

Стоит отметить, что опыт участия в работе партийных организаций у него уже был. Ведь еще в бытность СССР, он был активным членом КПСС, возглавлял коммунистические партийки на тех предприятиях, где доводилось работать за долгую трудовую деятельность.

Активная гражданская позиция, инициативность во время работы в отделении партии по городу Карабулак подтолкнули однопартийцев выдвинуть нашего собе-

взаимное звено между населением и исполнительной властью, в чьей компетенции и возможности менять качество жизни людей. Это почетная и благородная миссия, и я горжусь, что мне позволено быть к ней сопричастным.

- Как часто проводите приемы граждан, с какими проблемами обращаются люди?

- Стараюсь, чтобы встречи с избирателями происходили как можно чаще. Как правило, основной массив вопросов, с которыми приходят люди, связаны с благоустройством территорий, проблемами безработицы, жилищные сложности. Если не могу оказать практического содействия, то спешу оказать консультативную помощь, сориентировать людей в лабиринте исполнительной структуры, чтобы их нужда решалась как можно скорее и эффективнее.

- Часто в нашем диалоге возникают образы, свидетельствующие о вашем большом уважении и любви к своим землякам, жителям именно города Карабулак. Чем это продиктовано?

- Отмечу, что в Карабулаке живу лишь с 1998 года. Но за это время я успел от души полюбить это место и самих карабулакчан. И знаете почему? Потому что, я чувствую их своими единомышленниками. Здесь живут люди с высоким уровнем гражданского самосознания. Я не преувели-

Ведь в такие моменты решается будущее муниципалитета, а значит их будущее. Вот за это неравнодушные я и люблю наших горожан.

- Очень часто ваше имя звучит в контексте таких сообщений, как встречи с общественностью и особенно молодежью. Почему вы уделяете этому столько внимания?

- Так и есть. Общение с молодежью, нацеливание ее на созидание и неприятие агрессии и радикализма - для меня предмет особого внимания. Мы живем в эпоху медиа и активного использования социальной коммуникации посредством социальных сетей. Интернет это благо, там много знаний и полезной информации. Но, для неординарных людей, людей с преступными умыслами это и площадка для промышки мозгов, вербовки неокрепших умов на цели далекие от создания и прогресса. Я бы сравнил интернет с морем, а пользователей с пловцами. Если ты не знаешь особенностей этой среды, не знаешь, так сказать, ее надводных и подводных камней, опасных течений и т.д., в нем легко утонуть. На встречах с молодежью я предостерегаю ребят от общения с людьми, сеющими радикалистские и экстремистские идеи. Также много внимания уделяю теме соблюдения ими правил дорожного движения, так как статистика свидетельствует, что в этой сфере

В КАРАБУЛАКЕ ОТКРЫЛАСЬ ВЫСТАВКА «ГРУЗИНСКИЕ МОТИВЫ В ТВОРЧЕСТВЕ ВАХТАНГА ДУГЛАДЗЕ»

В рамках праздничных мероприятий министерства культуры Республики Ингушетия к 100-летию ингушской государственности в Государственном музее изобразительных искусств Республики Ингушетия открылась выставка Народного художника Грузии, члена художников СССР Вахтанга Валерьяновича Дугладзе «Грузинские мотивы в творчестве Вахтанга Дугладзе».

ВЫСТАВКА

Собинф.

Талантливый живописец родился 23 июля 1916 года (1916-2011 гг.) и всю свою жизнь посвятил творчеству. Вахтанг Дугладзе закончил Тбилисскую Академию искусств и, начиная с 1946 года, активно участвовал в выставках, демонстрируя несомненное мастерство живописца.

До 1953 года художник жил и работал в Тбилиси, а затем переехал в Москву. Активная выставочная деятельность Вахтанга Дугладзе вышла далеко за пределы

СССР и в 1976 году ему было присвоено звание почетного гражданина Нового Орлеана и штата Техас. С 1981-го по 1983-й годы его персональные выставки прошли в Москве и 18-ти городах СССР, получая высокие оценки любителей и профессионалов изобразительного искусства.

Огромная часть работ талантливого художника посвящена любимой Грузии. На его полотнах запечатлены городские и сельские пейзажи, природа Грузии, портреты.



13-20 НОЯБРЯ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ - ПРОБЛЕМА МИРОВОГО МАСШТАБА

Сахарный диабет - проблема мирового масштаба, важность которой с каждым годом приобретает все более угрожающие размеры, несмотря на то, что этому вопросу уделяется все более пристальное внимание.

ЗДОРОВЬЕ

Число заболевших стремительно увеличивается. Так, с 1980 года общее число больных сахарным диабетом в мире увеличилось в 5 раз, по данным от 2018 года этим заболеванием страдает 422 миллиона человек, что составляет почти 10 процентов от всех жителей Земли.

Сегодня у каждого из нас есть родственник, или знакомый, страдающий сахарным диабетом.

Основная причина роста числа заболевших – изменение образа жизни населения (гиподинамия, нерациональное питание, курение и злоупотребление алкоголем), начавшееся с середины прошлого века, и продолжающееся по сей день. При сохранении текущего положения дел предполагается, что к 2030 году число заболевших удвоится и составит уже 20% от всего населения земли.

Сахарный диабет - заболевание коварное, инвалидизирующее, опасное своими осложнениями, которые, возникая при отсутствии своевременной диагностики, должного лечения и изменений в образе жизни, вносят значительный вклад в статистику смертности населения. Осложнения сахарного диабета седьмая по распространенности причина смертности.

Важно, что сахарный диабет, прежде всего II типа, возможно предотвратить и практически исключить развитие осложнений при полном понимании причин формирования этого заболевания, и, вытекающих из них мер профилактики.

ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Сахарный диабет - это хроническое эндокринное заболевание, сопровождающееся повышенным уровнем глюкозы в крови вследствие абсолютного или относительного дефицита гормона поджелудочной железы инсулина, и/или вследствие уменьшения чувствительности к нему клеток - мишеней организма.

Глюкоза - основной источник энергии в организме человека. Мы получаем глюкозу, употребляя пищу, содержащую углеводы, или из собственной печени, где глюкоза запасается в виде гликогена. Чтобы реализовать свою энергетическую функцию, глюкоза должна поступить из кровеносного русла в клетки мышечной, жировой, печеночной тканей.

Для этого необходим гормон инсулин, который вырабатывают б-клетки поджелудочной железы. После еды уровень глюкозы в крови повышается, поджелудочная железа выделяет в кровь инсулин, который, в свою очередь, действует наподобие «ключа»: он соединяется с рецепторами («замочными скважинами») на клетках мышечной, жировой или печеночной ткани и «открывает» эти клетки для поступления в них глюкозы. Глюкоза поступает в клетки, а её уровень в крови снижается. В промежутках между приёмами пищи и в ночное время, при необходимости, глюкоза поступает в кровь из депо-гликогена печени. В случае, если на каком-либо из этапов этого процесса происходит сбой, развивается сахарный диабет.

При сахарном диабете инсулин или отсутствует (диабет I типа, или инсулинозависимый диабет), или инсулин есть, но его меньше, чем необходимо, и клетки организма недостаточно чувствительны к нему (диабет II типа, или инсулинонезависимый диабет).

85-90% больных диабетом страдают сахарным диабетом II типа, Сахарный диабет I типа встречается значительно реже.

СД I типа чаще дебютирует в детстве или юности, реже - развивается в зрелом возрасте, как исход СД II типа. Бета-клетки поджелудочной железы теряют способность вырабатывать инсулин. В отсутствие инсулина клетки организма теряют способность усваивать глюкозу, развивается энергетическое голодание. Клетки поджелудочной железы атакуют иммунная система (аутоиммунная агрессия), в результате чего происходит их гибель. Процесс этот протекает длительно и часто бессимптомно.

Массовая гибель эндокринных клеток поджелудочной железы может

быть вызвана также вирусными инфекциями или онкологическими процессами, панкреатитом, токсическими поражениями и стрессовыми состояниями. Если погибает 80-95% бета-клеток, возникает абсолютный дефицит инсулина, развиваются тяжёлые метаболические нарушения, в данной ситуации становится жизненно необходимо получать инсулин извне (в виде инъекционных препаратов).

СД II типа чаще развивается у людей старше 40 лет. Функция бета-клеток у них частично или полностью сохранена, инсулина выделяется достаточно, или даже избыточно, однако, клетки организма слабо реагируют на него, так как их чувствительность к инсулину снижена. Большинство больных этой формой диабета не нуждаются в инсулинотерапии. Отсюда и второе название этой формы диабета: «инсулинонезависимый сахарный диабет».

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- Возраст старше 45 лет
- Ожирение (при наличии ожирения I степени риск развития сахарного диабета увеличивается в 2 раза, при II степени – в 5 раз, при III степени – более чем в 10 раз)
- Высокий уровень холестерина
- Артериальная гипертензия
- Наследственная предрасположенность (при наличии сахарного диабета у родителей или ближайших родственников риск развития заболевания возрастает в 2-6 раз).

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ:

- Полиурия (выделение более 2 литров мочи в сутки)
- Полидипсия (чувство жажды, употребление более 3 литров воды в сутки)
- Полифагия (повышенный аппетит)
- Возможные симптомы:
- Сухость во рту
- Слабость
- Зуд кожи и слизистых оболочек
- Сонливость, быстрая утомляемость
- Долгое заживление ран
- Рецидивирующие грибковые заболевания кожи
- Нарушения зрения
- Быстрое снижение массы тела на фоне привычного питания (СД I типа)
- Моча приобретает слабый запах ацетона (СД I типа)
- Ожирение (СД II типа)

У здорового человека уровень глюкозы в крови натощак (в утренние часы, после ночного голодания в течение 8-14 часов) не превышает 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после приёма любой пищи не превышает — 7,8 ммоль/л.

В чём опасность высокого уровня глюкозы крови? Дело в том, что глюкоза, не поступив в клетки мышечной, жировой и печеночной ткани, продолжая циркулировать в кровеносном русле проникает в избытке в органы и ткани, доступ в которые возможен без участия инсулина, а это сосуды глаз и почек, нервная ткань, стенки крупных сосудов, и, реализует здесь своё повреждающее действие.

В результате развиваются осложнения сахарного диабета: ретинопатия (поражения сетчатки глаза при нарушенной микроциркуляции), ведущие к снижению зрения и слепоте (при повреждении сосудов глаз), нефропатии (при повреждении почек), нейропатии (при повреждении нервной ткани), атеросклероз (при повреждении внутренней оболочки кровеносных сосудов).

Именно осложнения диабета ведут к инвалидизации, снижению каче-

ства и продолжительности жизни.

ОСЛОЖНЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Осложнения развиваются постепенно, очень часто - незаметно для больного, на протяжении 10-20 лет, при сохранении высокого уровня глюкозы в крови. В итоге развиваются следующие заболевания:

- Сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз сосудов, ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда)
- Атеросклероз периферических артерий, в том числе артерий нижних конечностей
- Микроангиопатия (поражение мельчайших сосудов)
- Диабетическая ретинопатия (снижение зрения в результате поражения сетчатки глаза в виде микроаневризм, точечных и пятнистых кровоизлияний, отёков, образования новых сосудов)
- Диабетическая нейропатия (нарушение нервной проводимости, ведущее к снижению чувствительности, сухость и шелушение кожных покровов, боли и судороги в конечностях)
- Диабетическая нефропатия (выделение с мочой белка, нарушение функций почек)
- «Диабетическая стопа» (язвы, гнойно-некротические процессы) на фоне поражения периферических нервов, сосудов, кожи, мягких тканей
- Инфекционные осложнения (частые гнойничковые поражения кожи, грибки ногтей)
- Комы (диабетическая, гипертоническая, гипогликемическая)
- Диабетический кетоацидоз (тяжёлое состояние, приводящее к потере сознания и нарушению жизненно-важных функций организма, развивающееся вследствие накопления в крови продуктов промежуточного метаболизма жиров)

Сахарный диабет – не болезнь, а образ жизни.

На сегодняшний день вылечить сахарный диабет, устранив причину развития заболевания, практически невозможно. Но у нас есть все возможности для полноценного контроля над ним. Научиться контролировать свой диабет, держать уровень глюкозы крови на оптимальных значениях и есть основная цель лечения.

Конечно, это требует от человека с диабетом высокой осознанности и мотивации. Свою болезнь надо хорошо знать и чётко понимать необходимость изменения образа жизни для снижения рисков развития осложнений. Поддержание нормального уровня глюкозы в крови, т.е. такого, с каким живут люди без сахарного диабета, снижает риск развития и прогрессирования осложнений.

Профилактика развития сахарного диабета.

СД I типа на современном этапе развития медицины предотвратить невозможно.

Однако предотвратить развитие СД II типа реально. Причина диабета II типа - не генетика, а вредные привычки, ведущие к развитию инсулинорезистентности. Переход на здоровый образ жизни даёт 100% защиту от этого заболевания.

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

- Здоровое питание (низкоуглеводная диета)
 - Ежемесячный контроль уровня глюкозы крови (более 6,1 ммоль/л натощак - повод обратиться к врачу)
 - Занятия физкультурой (не менее 30 минут, не менее 5 дней в неделю)
 - Отказ от курения
- Изменение образа жизни, формирование привычки к здоровому образу жизни - гарантированно предотвращает развитие сахарного диабета II типа.

М.Х. УМАРОВА,
Врач КМП ГБУЗ «КГБ»

Учредитель:
Администрация
г. Карабулак
Главный редактор
М. М. ЧАХКИЕВ

Адрес редакции и издателя: 386231, РИ, г. Карабулак,
ул. Джабагиева, 142

электронный адрес: gazetakerdaha@yandex.ru
сайт: http://kerdaha.ru

Авторы публикаций
несут ответственность за
достоверность приводимых
фактов, цифр и т.д.
Мнение авторов не
обязательно совпадает с
точкой зрения редакции

Набор и верстка произведены
в компьютерном центре
редакции газеты «Керда ха»

Время подписания номера
по графику в печать 14.11.2024 г.
17.00 Фактически: 18.00

Газета отпечатана в типографии
ООО Издательство
«Южный Регион», 357600,
г. Ессентуки, ул. Никольская, 5 а.

Заказ №
Тираж 999 экз.