



ЖЫЦЦЁ — НЕ ЦУКАР

Больш за 420 мільёнаў мужчын і жанчын у свеце пакутуюць сёння ад праяў дыябету — 7 са 100 чалавек

Гэта небяспечная немач у XXI стагоддзі канчаткова перастала быць «хваробай пажылых» і імкліва маладзее, яе ахвярамі становяцца не толькі людзі ва ўзросце 50+, але і нават 25—30-гадовыя. Паводле прагнозаў Сусветнай арганізацыі аховы здароўя, з году ў год колькасць людзей, хворых на цукровы дыябет, будзе павялічвацца, і да 2030 года дыябет выйдзе на сёмае месца сярод усіх прычын смертнасці. Хвароба стала па-сапраўднаму сацыяльнай праблемай, і таму важна навучыцца «перахопліваць» яе на далёкіх падступах, не даючы развіцця і сапсаваць жыццё. Што для гэтага неабходна ведаць і на якія сімптомы звярнуць увагу, расказала кандыдат медыцынскіх навук, урач-эндакрынолаг найвышэйшай катэгорыі медыцынскага цэнтра «Ладэ» Валянціна ШУТАВА.

— **Валянціна Іванаўна, колькасць хворых на цукровы дыябет — бадай, самае распаўсюджанае эндакрыннае захворванне — пастаянна расце, у тым ліку і ў нашай краіне. Чым гэта можна растлумачыць?**

— Сярод эндакрыннай паталогіі цукровы дыябет разам з захворваннямі шчытападобнай залозы сапраўды займае першае месца. Так, на жаль, колькасць хворых на яго прагрэсіўна расце. У Беларусі іх налічваецца больш за 300 тысяч. Прычым за апошнія дзесяць гадоў колькасць тых, каму дыягназ быў пастаўлены ўпершыню, павялічылася ўтрая. Магчыма, у нейкай ступені рост звязаны з больш дакладнай дыягностыкай, а таксама з больш пільнай увагай: пацыенты праходзяць і прафагляды, і дыспансерызацыю. Цукровы дыябет зараз часцей выяўляецца на ранняй стадыі. На жаль, ёсць і сумны момант: расце колькасць дзяцей, хворых на дыябет першага тыпу. У нас больш за дзве тысячы такіх сярод дзяцей да 18 гадоў. Прычым назіраецца амалоджанне дыябету: калі раней пік захворвання прыходзіўся на ўзрост бліжэй да падлеткавага — 10—12 гадоў, то зараз — на 5—9 гадоў. Шмат хворых дзяцей ва ўзросце ад 1 да 4 гадоў, што раней таксама было нячастай з'явай. На першы тып дыябету, дарэчы, прыходзіцца да 15 % хворых, а каля 85—90 % займае другі тып.

— **Калі мы закрунулі дыябет першага тыпу, раскажыце, наколькі тут уплывае спадчынны фактар? Ці высокая імавернасць захварэць, калі такі дыягназ маюць блізкія сваякі?**

— На шчасце, невысокая. Яна крыху вышэйшая, чым сярод здравых людзей. Дыябет першага тыпу — гэта аўтаімуннае захворванне, яно звязана з парушэннем з боку імуннай сістэмы. Калі хтосьці хворы на дыябет першага тыпу, палохацца, што гэта захворванне перадацца і дзіцяці, не варта. Тут немагчыма прасачыць заканамернасць. На жаль, мы бачым шмат выпадкаў, калі абое бацькі, дзядулі і бабулі здаровыя, а нараджаецца адно дзіця, другое, і ў іх адзін за адным з'яўляецца дыябет першага тыпу. Магчыма, гэта паломка на генетычным узроўні, якая праяўляецца ў дадзенай сям'і.

— **Што ўплывае на ўзнікненне дыябету другога тыпу?**

— Калі дыябет першага тыпу звязаны з дэфіцытам інсуліну (пры ім адбываецца разбурэнне бэта-клетак, якія

яго прадукцуюць), то пры дыябеце другога тыпу інсулінавая сакрэцыя захоўваецца. Але з'яўляюцца розныя механізмы, якія перашкаджаюць яму працаваць: або клетка не бачыць інсулін, або ўзнікаюць парушэнні з боку бялкоў, якія праводзяць інсулін да клеткі. Вылучаюць два падтыпы хворых з дыябетам другога тыпу, папросту кажучы, з лішняй масай цела і з нармальнай. Прычым цукровы дыябет з лішняй масай цела займае каля 80—85 %, а 10—15 % — з нармальнай масай цела. У дыягназе звычайна так і пішучы: цукровы дыябет другога тыпу з лішняй масай цела ці, больш правільна, з інсулінарэзістэнтнасцю. Лішняя вага выступае адным з фактараў метабалічнага сіндрому. Метабалічны сіндром — гэта спалучэнне некалькіх сімптомаў: лішняй вагі, артрыяльнай гіпертэнзіі, парушэння ліпіднага і вугляводнага абменаў. Калі чатыры гэтыя фактары збіраюцца разам, яны ўзмацняюць адзін адно. У выпадку атлусцення, калі маса цела нарастае, з'яўляюцца механізмы, якія выклікаюць парушэнні і тлушчавага, і вугляводнага абменаў, выклікаючы дыябет другога тыпу. Звязана гэта з тым, што з атлусценнем паршаецца адчувальнасць клетак да інсуліну: яны яго не бачаць, умоўна кажучы, не могуць адчыніць свае дзверцы, каб прыняць глюкозу, якую нясе інсулін. У выніку запускаяцца іншы механізм, бо глюкозу ж трэба кудысьці дзець. І інсулін выконвае сваю іншую функцыю: гэтую глюкозу ён ператварае ў тлушчавую тканку. Маса цела павялічваецца, а чым яна большая, тым больш нарастае інсулінарэзістэнтнасць — з'яўляецца такое замкнёнае кола. Часта пры дыябеце, калі хворы дрэнна кантралюе харчаванне, вага нарастае, таблеткі не дзейнічаюць, даводзіцца прызначаць дадатковы інсулін. А ён толькі ўзмацняе гэты стан: яшчэ больш нарастае вага пры дрэннай кампенсацыі і з дрэнным кантролем. Таму з якога боку да дыябету ні падысці, на першы план выходзіць самакантроль пацыента: што і колькі есці.

— **Яшчэ кажуць, што дыябет — гэта хвароба, якая назапашваецца гадамі. І пачынаецца тады, калі рэсурсы арганізма цалкам знясілены і больш не спраўляюцца з той нагрузкай, якую мы даём, калі няправільна харчваемся. А яму папярэдняе пераддыябет. Што гэта за стан?**

— Вельмі слушная, дарэчы, заўвага пра дыябет.



Калі адбываецца дыспансерызацыя, у кожнага пацыента, з якой бы праблемай ён ні звярнуўся, мы найперш удакладняем спадчынны анамнез: ці ёсць у сям'і дыябет. Гэта важны фактар, бо перадаецца не сам дыябет другога тыпу, а схільнасць да яго. Другі момант: калі мы бачым чалавека, схільнага да атлусцення ці з лішняй масай цела, просім зрабіць абследаванні. Абавязкова высвятляем узровень глюкозы ў крыві, а таксама робім аналіз крыві на глікіраваны гемаглібін, які паказвае, ці былі павышэнні ўзроўню глюкозы за апошнія тры месяцы. У некаторых выпадках робім такі тэст, як нагрузка глюкозай. Ёсць яшчэ такое абследаванне, якое паказвае, як узаемадзейнічаюць глюкоза і інсулін (вылічваецца індэкс інсулінарэзістэнтнасці). Бо здараецца, што ўзровень глюкозы ў крыві ў норме, глікіраваны гемаглібін таксама, а індэкс інсулінарэзістэнтнасці павышаны. Пры норме ад 0 да 2,7, максімум 3, ён складае 4-5. Гэта значная рызыка. Гэта значыць, што інсуліну шмат, але ён не спраўляецца з невялікім узроўнем глюкозы, не можа яе нейтралізаваць. Індэкс паказвае, што ёсць неадчувальнасць да інсуліну. Інсулінарэзістэнтнасць з нязначнымі павышэннямі глюкозы ў крыві ці без іх і называецца пераддыябетам. І з гэтым станам можна паспяхова змагацца, калі своечасова пачаць. Найперш, калі ёсць лішняя вага, кантраляваць яе і імкнуцца зніжаць. Бо чым большая маса цела, тым вышэйшы індэкс інсулінарэзістэнтнасці, тым хутчэй мы выйдзем на дыябет. Абцяжарвае сітуацыю спадчынны фактар, а таксама парушэнні тлушчавага абмену, павышаны ўзровень халестэрыну і індэкс атэрагеннасці. Цяжкім грузам з'яўляецца і метабалічны сіндром, ён паскарае пераход хворага ў стан цукровага дыябету.

— **Ці ёсць сімптомы ў пераддыябету?**

— Адчуванняў як пры дыябеце — сухасці, смагі — няма. Але калі пры наяўнасці спадчыннага фактара назіраецца некантраляваны набор вагі — гэта сігнал да таго, каб абследавацца. Можа быць павышаны апетыт, асабліва пасля салодкага, пасля ўжытых вугляводаў. Калі няма часу паснедаць, хуценька выпіваеш кубак салодкай кавы, з'ядаеш нешта салодкае ці на рабоце перакусваеш салодкім. Праходзіць паўтары, максімум дзве гадзіны і з'яўляецца адчуванне павышанага апетыту, а ў некато-

рых — галаўны боль, дрыжанне рук, раздражнёнасць. Гэта значыць, што глюкоза прастымулявала выкід інсуліну і яго лішак дае лёгкую гіпаглікемію. Такая гіперінсулінамія можа быць адным з сімптомаў пераддыябету.

— **Ці можна вылечыць дыябет другога тыпу?**

— Калі пацыент пачынае старанна выконваць усе правілы, зніжаецца маса цела і патрэбнасць у таблетках знікае. Бо мы дасягнулі таго, што інсулінарэзістэнтнасць пайшла на спад, нармалізаваўся вугляводны абмен. Праўда, гэта магчыма, калі хвароба не запущаная. Бо наш арганізм, у прыватнасці крываносныя сасуды, абмен рэчываў, прыстаоўваецца, настройваецца на пэўны рэжым работы, і ссунуць яго да ідэальнага ўжо складана.

— **У якім узросце звычайна ўзнікае цукровы дыябет другога тыпу?**

— Ён лічыцца хваробай дарослых. Пік захвальнасці прыпадае на ўзрост пасля 40, у 50—60 гадоў. Праўда, дыябет другога тыпу бывае і ў дзяцей, і ў падлеткаў, але там крыху іншыя механізмы ўзнікнення.

— **Што павінны рабіць пацыенты з дыябетам, каб жыццё было больш камфортным?**

— У першую чаргу — навучыцца з ім жыць. Лягчэй працаваць з першым тыпам дыябету. Там нястача інсуліну, яго трэба ўводзіць, разлічваць дозу, кантраляваць харчаванне, фізічную нагрузку, сачыць, каб усе фактары супадалі і выходзілі на нармальны ўзровень. Гэтану лёгка навукаюцца, асабліва дзеці. Яны ў 5-7-гадовым узросце добра ведаюць, якая норма глюкозы, колькі і чаго яму трэба з'есці, і робіць гэта аўтаматычна. Складанасці ўзнікаюць з падлеткамі і старэйшымі дзецьмі. З дарослым размаўляць пра фактары, якія трэба кантраляваць, бывае дастаткова цяжка. Яны ўсведамляюць, што гэта моцна ўскладняе іх жыццё, і вырашаюць так: колькі пражыву — усё маё.

З другім тыпам дыябету ёсць некалькі фактараў, якім варта аддаваць увагу. На першым месцы стаіць харчаванне, затым — прыём неабходных фармпрапаратаў, фізічная нагрузка, а іх аб'ядноўвае самакантроль, без яго жыццё не атрымаецца.

Фізічная нагрузка павінна быць дастатковай, каб працавалі цягліцы, цыркулявала кроў, гэта мінімізуе развіццё ўскладненняў. Што датычыцца харчавання, тут няма вялікіх сакрэтаў. Пацыенты просяць расказаць, што можна есці, а што нельга, быццам бы да гэтага і будзе зводзіцца лянэнне. На жаль, гэта не так. Нездарма кажуць, што дыябет — гэта не хвароба, а лад жыцця. Для хворых на дыябет другога тыпу, ды і першага таксама, рэкамендуецца звычайнае здаровае харчаванне. Варта пазбягаць лішкаў рафінаваных простых прадуктаў з наўнясцю крухмала і складаных вугляводаў, больш клятчаткі — яна аказвае добры лянэбны эфект, як

і некаторыя таблечыраваныя прэпараты нахштальт метфарміну. Яна зніжае інсулінарэзістэнтнасць і ўзровень халестэрыну, затрымлівае таксічныя рэчывы, не дае ім усмоктацца, нармалізуе функцыю кішэчніка. Таму ў рацыёне павінна прысутнічаць дастаткова колькасць клятчаткі — да 30—35 грамаў у суткі. Яе змяшчаюць садавіна і агародніна, зеляніна, кашы — грэчкія, ячмыя, аўсяныя крупы (не камякі). Можна дадаваць у кашы і гатовую клятчатку, якая прадаецца асобна. Важна, каб у пацыента, хворага на дыябет, уся сям'я перабудавала сваё харчаванне, лад жыцця, асабліва тады, калі хварэюць

дзеці. І блізкія павінны ўмець дапамагчы ў любых сітуацыях і пры такіх ускладненнях, як гіпаглікемія ці гіперглікемія, гэтыя моманты павінны ведаць і на працы, і ў школе, дзе вучацца дзеці. У нашай краіне даўно існуюць «школы цукровага дыябету», дзе пацыентаў і іх блізкіх вучаць, як жыць з гэтай хваробай, кантраляваць лянэнне і пазбягаць ускладненняў. У многім стан хворага залежыць ад таго, наколькі ён падрыхтаваны. Штогод 14 лістапада ва ўсім свеце адзначаецца Сусветны дзень дыябету, сёлета ён, дарэчы, будзе праходзіць пад дэвізам «Сям'я і дыябет».

Алена КРАВЕЦ.

 Центр Промышленной Оценки		• Организация аукционов • Оценка всех видов имущества
Извещение о проведении повторного аукциона		
Организатор аукциона	ЗАО «Центр промышленной оценки», г. Минск, ул. Мележа, 5/2, пом. 1703	
Продавец	ОАО «Завод «Легмаш», Витебская обл., г. Орша, Восточный переулок, 17	
Предмет аукциона: объекты недвижимого имущества, расположенные по адресу: Витебская обл., Дубровенский р-н, Малабоховский с/с, 4		
Башня водонапорная , (сооружение специализированное водохозяйственно-го назначения), инв. номер 241/С-7052 , составные части и принадлежности: резервуар бак, ствол, технологический колодец		
Башня водонапорная , (сооружение специализированное водохозяйственно-го назначения), инв. номер 241/С-7054 , составные части и принадлежности: резервуар бак, ствол		
Дорога асфальтобетонная , (сооружение специализированное коммунального хозяйства), инв. номер 241/С-7053		
Эстрада , (сооружение специализированное культурно-просветительного и зрелищного назначения), 241/С-7055		
Бассейн, (сооружение специализированное физкультурно-оздоровительного и спортивного назначения), инв. номер 241/С-7056		
Уборная (здание специализированное иного назначения), инв. номер 241/С-7057 , общ. пл. 25,5 кв. м		
Овощехранилище (здание специализированное складов, торговых баз, баз материально-технического снабжения, хранилищ), инв. номер 241/С-7058 , общ. пл. 35 кв. м , составные части и принадлежности: сход		
Здание склада (здание специализированное складов, торговых баз, баз материально-технического снабжения, хранилищ), инв. номер 241/С-7059 , общ. пл. 38,1 кв. м		
Кладовая (здание специализированное складов, торговых баз, баз материально-технического снабжения, хранилищ), 241/С-7060 , общ. пл. 30,3 кв. м		
Здание склада (здание специализированное складов, торговых баз, баз материально-технического снабжения, хранилищ), инв. номер 241/С-7061 , общ. пл. 101,2 кв. м		
Прачечная (здание специализированное для бытового обслуживания населения), инв. номер 241/С-7062 , 18,9 кв. м		
Столовая (здание специализированное для общественного питания), инв. номер 241/С-7063 , общ. пл. 591,3 кв. м , составные части и принадлежности: три пристройки, навес		
Подсобные помещения (здание специализированное иного назначения), инв. номер 241/С-7064 , общ. пл. 11,1 кв. м		
Здание насосной (здание специализированное коммунального хозяйства), инв. номер 241/С-7065 , общ. пл. 18,5 кв. м		
Здание насосной (здание специализированное коммунального хозяйства), инв. номер 241/С-7066 , общ. пл. 16,6 кв. м		
Здание склада (здание специализированное складов, торговых баз, баз материально-технического снабжения, хранилищ), инв. номер 241/С-7067 , общ. пл. 92,9 кв. м		
Баня , (здание специализированное для бытового обслуживания населения), инв. номер 241/С-7068 , общ. пл. 93,3 кв. м		
Сведения о земельном участке: предмет аукциона расположен на земельном участке с кадастровым номером 222482900001000003, общ. пл. 2,8148 га, предоставленным продавцу на праве постоянного пользования для обслуживания зданий и сооружений пионерского лагеря «Дружба» (участок № 1). Ограничения (обременения) прав: водоохранная зона водного объекта (река Днепр), площадь 1,5907 га; ограничения (обременения) прав: водоохранная зона водного объекта (ручей Табора), площадь 0,7600 га; ограничения (обременения) прав: водоохранная зона водного объекта (ручей Табора), площадь 0,3695 га; ограничения (обременения) прав: прибрежная полоса водного объекта (река Днепр), площадь 0,0946 га; ограничения (обременения) прав: придорожная полоса (контролируемая зона) автомобильной дороги, площадь 0,1000 га; ограничения (обременения) прав: охранная зона линии электропередачи напряжением свыше 1000 В, площадь 0,0330 га		
Начальная цена с НДС 20 %		148 459,92 белорусского рубля (снижена на 10 %)
Задаток 10 % от начальной цены предмета аукциона в белорусских рублях (BYN) перечисляется на р/с BY60BLBB30120191021390001001 в Дирекции ОАО «Белинвестбанк» по г. Минску и Минской области, г. Минск, ул. Коллаторная, 11, БИК BLBBVY2X, УНП 191021390, получатели платежа – ЗАО «Центр промышленной оценки»		
Срок подписания договора купли-продажи		15 рабочих дней после проведения аукциона
Условия оплаты предмета аукциона		
Если между продавцом и покупателем (победителем аукциона либо единственным участником аукциона, согласившийся приобрести предмет аукциона по начальной цене, увеличенной на 5 %) в течение срока, установленного для подписания договора купли-продажи, не достигнута договоренность по срокам и о порядке оплаты предмета аукциона, такая оплата должна быть произведена в течение 30 (тридцати) календарных дней после заключения договора купли-продажи		
Порядок проведения аукциона, оформления участия в аукционе, определения лица, выигравшего аукцион, а также возмещения затрат и оплаты вознаграждения за организацию аукциона оговорен в Условиях его проведения, размещенных на сайте организатора торгов www.cpo.by		
Организатор аукциона имеет право снять предмет аукциона с торгов в любое время до объявления его проданным без объяснения причин снятия		
Предыдущее извещение о проведении аукциона опубликовано в газете «Звязда» в номере от 25.09.2018		
Дата и время проведения аукциона	12.11.2018 в 14.00 по адресу: г. Минск, ул. Мележа, д. 5/2, пом. 1703, ЗАО «Центр промышленной оценки»	
Дата и время окончания приема документов	08.11.2018 до 17.00 по адресу: г. Минск, ул. Мележа, д. 5/2, пом. 1703, ЗАО «Центр промышленной оценки»	
Контактные телефоны	Тел.: +375 17-280-36-37; +375 29-317-95-42. Email: auction@cpo.by	