

Прогулка вместо сахара

Советы эндокринолога

Людям с сахарным диабетом и заболеваниями щитовидной железы нужно быть особенно внимательными к себе, когда они переносят COVID-19. О том, как действовать им и всем нам на пике пандемии, рассказывает Людмила Ярославовна Михайлова, врач-эндокринолог с почти 30-летним стажем.

— Добавила ли забот коронавирусная инфекция вам как специалисту?

— К сожалению, да. Больные сахарным диабетом находятся в группе риска по тяжёлому течению коронавирусной инфекции, они чаще других попадают на госпитализацию, и период восстановления у них занимает больше времени. Иногда приходится полностью менять сахароснижающую терапию. Мы видим, что есть пациенты с заболеваниями щитовидной железы, у которых после COVID-19 состояние ухудшилось. Бывает так, что фоновые заболевания у таких пациентов декомпенсируются и приводят к нарушениям функции щитовидной железы. Они требуют специального лечения у эндокринолога.

— Что вы порекомендуете вашим пациентам?

— Во-первых, я рекомендую вакцинировать себя. Вакцинированные переносят коронавирусную инфекцию легче. При необходимости можно проконсультироваться с лечащим врачом. То есть не нужно думать, что сахарный диабет — это противопоказание к вакцинации,

наоборот, этот вопрос решаем. Во-вторых, люди с эндокринными заболеваниями должны во время лечения от COVID-19 продолжать привычную терапию, а после перенесённой инфекции должны прийти на приём к эндокринологу, чтобы терапию скорректировать.

— Давайте развенчаем мифы о пробиотиках и лактобактериях. Правда ли, что препараты йода нужно принимать всем?

— В определённые периоды (например, в подростковом возрасте, во время беременности) йод действительно нужно принимать, но определёнными курсами и по советувавшимся с врачом. Во всех остальных случаях меры профилактики также определяет врач. Если заболевание есть, вопрос с приёмом йода тем более решается индивидуально.

— Дети доели сладкие новгородские подарки, и некоторые родители решили взять этот вопрос под контроль. Сколько сладкого в день можно ребёнку?

— Я придерживаюсь такой точки зрения: покупные сладости ребёнок есть не должен. Качество многих кондитерских изделий

ОСТОРОЖНО: КОРОНАВИРУС!



оставляет желать лучшего. Заменяйте их сухофруктами, мёдом, домашней выпечкой в умеренном количестве. Ребёнок питается так, как его учат родители. Культуру питания необходимо формировать с детства.

— Какие изъятны образа жизни приводят к эндокринным заболеваниям?

— Низкая физическая активность, частые стрессы, нерациональное питание, недостаток сна, гиподинамия, ожирение, курение, алкоголь.

нальный режим дня (многие поздно ложатся спать), нарушенный режим питания, когда полноценно едят, скажем, всего раз в день. Рано или поздно всё это приводит к сбою, и человек бывает вынужден ходить по врачам.

— За два года пандемии люди устали от вируса и страха заболеть. Как убедить себя от заражения?

— Я советую в общественных местах носить маски. Да, они не гарантируют стопроцентной защиты, но уменьшают вирусную нагрузку при контакте. Без особой необходимости жилым людям не следует посещать массовые мероприятия. При этом не стоит запирается дома — в городе есть скверы, парки, где можно гулять. 30–40 минут ходьбы в хорошем темпе никому не повредят. На открытом воздухе, если нет скопления людей, маска не нужна. Активность на свежем воздухе необходима, а вот тесное общение ещё на пару месяцев лучше перевести в формат телефонных разговоров: сейчас не время принимать гостей. Давать прогнозы — дело неблагоприятное, многие прогнозы за время пандемии не оправдались. Но какой-то вариант выхода из ситуации будет найден — за счёт вакцинации, мутации и ослабления вируса мы адаптируемся. Минздрав России разработал памятку о том, как вести себя при признаках недомогания. Будет отлично, если все мы будем выполнять эти рекомендации. Здоровья вам!

Беседавала Екатерина Яковлева

консультации с медицинским работником; в случае ухудшения состояния позвоните в службу скорой помощи по номеру 103.

ДЛЯ ДЕТЕЙ

Если заболел ребёнок, нужно: оставить ребёнка дома, не отправлять в детский сад или школу, строго выполнять рекомендации медицинских работников по диагностике и лечению заболевания. Ни в коем случае не заниматься самолечением;

при ухудшении состояния, если у вас повысилась температура выше 38 градусов и она сохраняется более двух суток, несмотря на приём жаропонижающих средств, вам необходимо позвонить в колл-центр вашей поликлиники или в единую службу 122 для дистанционной консультации с медицинским работником; если появились одышка, чувство нехватки воздуха, боли за грудной и/или учащение дыхания, вам трудно дышать и/или уровень сатурации менее 94–95 проц., необходимо позвонить в единую службу 103 для вызова

Без паники

Действуем по алгоритму и выздоравливаем

Минздрав России разработал памятку для граждан о действиях в случае бессимптомного или лёгкого течения новой коронавирусной инфекции и острой респираторной вирусной инфекции. Поступать нужно в зависимости от ситуации.

ДЛЯ ПРИВИТЫХ

изолируйтесь в отдельной комнате, избегайте тесных контактов с домочадцами, носите