

## Почему вес омичей стремительно растет?

Омские медики бьют тревогу. Все больше жителей Прииртышья страдают ожирением, которое приводит к развитию серьезных сопутствующих патологий. Как выяснилось, избыточную массу тела имеет практически каждый третий житель области, участвовавший в диспансеризации.

По инициативе омского минздрава среди пациентов городских поликлиник было проведено специальное тестирование, в котором приняло участие несколько тысяч человек. Как оказалось, успеха в борьбе с ожирением смогли достичь только 5% опрошенных. Остальные бросили бороться с лишним весом уже через несколько недель. О том, как бороться с килограммами и как уберечь себя от сахарного диабета наш разговор с заведующей эндокринологическим отделением Омской областной клинической больницы Людмилой Радионовой.

### - Людмила Юрьевна, как складывается ситуация с заболеванием сахарным диабетом в нашем регионе?



**Людмила Радионова:** - Ежегодно в Омской области количество больных сахарным диабетом увеличивается на 3 тысячи человек. Сегодня уже более 53 тысяч омичей состоят у нас на учете в связи с этим заболеванием. Диагноз «сахарный диабет 2 типа» имеют 49926 омичей.

Однако в реальности таких людей в три раза больше! Просто нередко пациенты обращаются за помощью в медицинские учреждения только тогда, когда у них возникли серьезные осложнения. Это означает, что в условиях хронически повышенного уровня глюкозы крови развиваются осложнения. Диабет - это группа обменных заболеваний. Наиболее часто встречаемый тип сахарного диабета (до 90%) - это диабет 2 типа. При нем на первых порах стертая клиническая картина, поэтому пациенты и не обращаются за своевременной помощью. Существует также сахарный диабет 1 типа, гестационный диабет, редкие типы диабета.

Между тем, избыточные килограммы - это не только «эстетическая» проблема. Всего за несколько лет они могут «довести» своего хозяина до артериальной гипертензии, инсульта и инфаркта.

### - Каковы причины набора лишнего веса?

**Людмила Радионова:** - Основные причины набора массы тела – низкая физическая активность, нерациональное питание и вредные привычки. Приход «энергетического топлива» в организм в разы больше чем его расход. Если в семидесятые годы среднестатистический житель Сибири тратил 3 200 калорий в сутки, то теперь - всего лишь полторы-две тысячи. «Сидячий» образ жизни не сжигает съеденные «килоджоули». Раньше те же ребята часами играли во дворах в снежки, прятки и казаки-разбойники. А сегодня практически все свободное время они проводят за приставками и компьютером. Поэтому и неудивительно, что бабушкины булочки вдруг стали «откладываться на боках». Возникает дисбаланс между получаемыми с пищей калориями и их расходом.



- **Диетологи сетуют и на то, что качество питания в последние годы сильно изменилось. Так ли это?**

**Людмила Радионова:** Столовые, в которых омичам по четвергам устраивали рыбные дни и предлагали супы, котлеты и компоты, ушли в прошлое. Зато киоски с шаурмой, гамбургерами и сосисками в тесте открыты буквально на каждой остановке. Между тем, в одной шаурме содержится 620 калорий. Это как раз половина суточного рациона. Столько же калорий и в самой маленькой стограммовой шоколадке. Кстати, омичи, регулярно употребляющие спиртное, даже сильно ограничивая себя в еде, не смогут похудеть никогда. Ведь алкоголь – это весьма высококалорийный продукт, о чем многие даже не подозревают.

- **Многие омичи пытаются похудеть при помощи различных таблеток. Насколько это опасно?**

**Людмила Радионова:** - Такие средства, действительно, пользуются популярностью. Ведь больные, как правило, мечтают о моментальном эффекте и стремительном похудении. Но борьба с лишним весом это действительно борьба. Чудодейственных таблеток не бывает. К тому же некоторые средства не только обеспечивают резкое первичное похудение, но и одновременно вызывают быстрое привыкание организма к "таблеткам красоты". После приема капсул у желающих сбросить вес появляются такие побочные эффекты как головные боли, депрессия и различные психические расстройства вплоть до летального исхода.

Я всегда говорю своим пациентам, что никакие препараты и диеты им не помогут. Правильно составленному рациону питания необходимо будет следовать всю жизнь.

**- Можно ли предупредить развитие сахарного диабета?**

- Первичная профилактика - это борьба с ожирением, контроль веса, что, как правило, достигается диетой и физическими нагрузками.

**- Где страдающие излишним весом омичи могут получить консультацию?**

**Людмила Радионова:** - В первую очередь следует обратиться на прием к эндокринологу в поликлинику по месту жительства. Сегодня в нескольких городских поликлиниках открыты школы питания. Больные, страдающие ожирением, должны наблюдаться сразу у нескольких специалистов: эндокринолога, диетолога и обязательно психотерапевта. Недавно в омской больнице скорой медицинской помощи приступили к радикальному лечению «нетерпеливых» больных методом бариатрической резекции желудка. Но идти на крайние меры медики советуют только сильно «запущенным» пациентам. Ведь для того, чтобы вернуть былую стройность здорового образа жизни вполне достаточно.