



ДИАБЕТ

УЧРЕДИТЕЛЬ – САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ДИАБЕТИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО»

ХРОНИКА КОРОНАВИРУСА — ОКТЯБРЬ 2022



Мы предлагаем вниманию читателей очередной специальный выпуск газеты «Диабет», посвященный теме «диабет и коронавирус».

Октябрь в России в последние два года стал ассоциироваться с тревожным ожиданием увеличения числа заболевших COVID-19. Однако теплая погода бабьего лета пока отсрочила приход очередной волны пандемии.

Число случаев заражения в октябре оказалось в 3,3 раза меньше показателя сентября, следует из данных федерального оперативного штаба по борьбе с инфекцией. С 1 по 31 октября штаб сообщил о 443 750 случаях заражения против 1 456 787 месяцем ранее. Если в начале октября в стране выявляли около 30 тысяч заболевших в сутки, то к концу — уже 6–7 тысяч. Очевидно, что заболеваемость пошла на убыль, но наступление сытной и холодной погоды может изменить положение.

Зачастую нынешняя ситуация с заболеваемостью ковидом в регионах обрат-

но пропорциональна той, что была весной. Там, где ранее был отмечен всплеск заболеваемости, сформировался более крепкий коллективный иммунитет, и теперь благодаря этому осенью уровень заболеваемости оказался заметно ниже.

Масочный режим в России остается рекомендательным, но в любом случае этот вопрос в каждом регионе решается индивидуально, на основании анализа текущей ситуации.

Глава Роспотребнадзора Анна Попова 26 октября заявила, что в России начали распространяться два новых варианта омикрон-штамма коронавируса. По ее

словам, специалисты полагают, что эти мутации еще более заразны, чем базовый «омикрон», который привел к сильнейшей на данный момент вспышке пандемии.

При этом, отметила руководитель Роспотребнадзора, клинические проявления болезни при заражении новыми вариантами практически не изменились. Как считают эксперты, новые штаммы в целом не опаснее «омикрона», а их распространение не приведет к росту летальности инфекции.

Источник:

сайт.стопкоронавирус.рф

ВОЗ ОЖИДАЕТ ПРОДОЛЖЕНИЯ ПАНДЕМИИ



Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) ожидает продолжения распространения ковида в мире. Об этом заявил генеральный директор ВОЗ Тедрос Аданом Гебреисус, выразивший обеспокоенность тем, что большинство стран перестали осуществлять мероприятия по ограничению передачи коронавирусной инфекции.

«Мы ожидаем продолжения передачи этого вируса, а также роста числа сообщений о случаях заболевания», — отметил генеральный директор, выступая на заседании комитета ВОЗ по чрезвычайной ситуации.

Хотя в настоящее время количество еженедельно выявляемых в мире случаев за-

в северном полушарии погода становится более холодной, и люди проводят больше времени вместе внутри помещений».

Глава ВОЗ обратил внимание на «неприемлемый разрыв» между странами по охвату жителей прививками от коронавируса: в целом в мире вакцинировано две трети населения, однако в государствах с низкими доходами «три четверти жителей еще не получили ни одной дозы» вакцины. Большинство стран теперь «не применяют меры по ограничению распространения вируса», а кроме того, многие государства «резко снизили наблюдение» за ситуацией с коронавирусом. В меньших масштабах, чем прежде, сейчас проводятся тестирования на коронавирус. «Это делает нас слепыми в отношении оценки эволюции вируса и воздействия его нынешних и будущих вариантов [на здоровье людей]», — посетовал генеральный директор.

Тедрос Гебреисус также выразил обеспокоенность тем, что «большинство стран не используют имеющиеся у них инструменты [для борьбы с ковидом]». Он призвал государства усилить наблюдение, увеличить масштаб тестирования и секвенирования, чтобы можно было «быстро идентифицировать и отслеживать вирус».

Источник:

<https://tass.ru/obschestvo/16048659>



Тедрос Аданом Гебреисус, генеральный директор Всемирной организации здравоохранения: «Мы ожидаем роста числа сообщений о случаях заболевания коронавирусом».

ражения ковидом упало до самого низкого уровня за все время пандемии, «ряд стран Европы сообщает сейчас об увеличении числа случаев COVID-19, госпитализаций и смертей», констатировал Тедрос Гебреисус. Рост заболеваемости в этом регионе, по его словам, «был ожидаемым, поскольку

НОВАЯ ВОЛНА КОРОНАВИРУСА НАЧНЕТСЯ В КОНЦЕ НОЯБРЯ

В настоящее время Россия находится в промежутке между очередными волнами коронавируса, новый подъем COVID-19 неизбежен и будет связан с двумя новыми подвидами инфекции, обнаруженными ранее. Об этом в эфире «Радио КП» заявил врач, эксперт лабораторной диагностики, один из ведущих специалистов по теме коронавируса в Екатеринбурге Александр Соловьев.

Фиксируемый сейчас спад заболеваемости связан не только с самим эпидемиологическим процессом (спад — подъем), но и с резко сократившимся объемом тестирования, указывает эксперт. Очередной подъем он прогнозирует на конец ноября.

«Конец ноября, ноябрь-декабрь мы снова будем жить в условиях очередной волны коронавируса», — сказал Александр Соловьев.

Что касается ревакцинации, то ее, по мнению эксперта, необходимо проводить, поскольку для защиты организма от коронавируса нужно поддерживать клеточный иммунитет, который снижается по истечении 4–6 месяцев.

Оценивая китайскую и западную стратегию реагирования на появления новых штаммов COVID-19, Александр Соловьев поддерживает политику «нулевой терпимости» к коронавирусу. В пользу китайской стратегии говорит гораздо более низкий уровень смертности в Китае по сравнению с такими странами, как США, наша Россия и Великобритания, являющимися, по словам эксперта, лидерами по смертям от ковида.

COVID-19 имеет не только гуманитарное, но и экономическое измерение, напоминает эксперт. И рост китайской экономики указывает на это. Ковид — это не только потери людей трудоспособного возраста, но и потери, связанные с большими и инвалидизацией.

Осложнения после перенесенного COVID-19 — это та проблема, с которой обществу еще только предстоит столк-



Александр Соловьев, эксперт лабораторной диагностики, один из ведущих специалистов по теме коронавируса в Екатеринбурге: «Конец ноября, ноябрь-декабрь мы снова будем жить в условиях очередной волны коронавируса».

нуться по-настоящему, считает Александр Соловьев.

По его мнению, несмотря на официальную отмену масочного режима, защищать себя с помощью маски в общественных местах на индивидуальном уровне просто необходимо. Маска снижает риск заражения не только коронавирусом, но и гриппом, эпидемию которого мы будем вновь проходить после двух лет, когда ни его, ни вспышек других респираторных инфекций, практически не было благодаря разобщению и ношению масок.

Источник:

<https://www.uralweb.ru/news/medicine/546276-ekspert-novaya-volna-koronavirusa-nachnetsya-s-konca-noyabrya.html>

ВСЕПОГОДНАЯ, ВНЕСЕЗОННАЯ И ОЧЕНЬ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЛЕЗНАЯ!



М. Г. Шипулина. Сегодня речь пойдет о мерах профилактики коронавируса для людей с диабетом, о реабилитации после перенесенного заболевания, а также о том, на какие моменты нужно обратить осо-

Вебинар по теме «Диабет и коронавирус» при содействии СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики» проводился в рамках мероприятий проекта, поддержанного грантом Президента РФ, предоставленного Фондом президентских грантов.

— медикаментозное лечение с широким спектром препаратов, направленных на снижение уровня глюкозы в крови больного;

— диетические рекомендации, сводящиеся к снижению употребления в пищу продуктов с высоким гликемическим индексом;

— достаточная физическая нагрузка больного, укладываемая

в возрасте 65+ продолжительность физической нагрузки в неделю должна составлять 150 минут, то есть по 30 минут 5 раз в неделю. При этом перерыв между тренировками должен быть не более одного дня. Для занятий скандинавской ходьбой начальный физический статус не имеет значения, что очень важно для ослабленных пациентов с диабетом, переболевших коронавирусом.

Есть еще целый ряд преимуществ, которые с уверенностью позволяют рекомендовать скандинавскую ходьбу людям с диабетом. Это прежде всего:

— наличие дополнительной точки опоры — при ходьбе с палками вы получаете перераспределение нагрузки на поверхность, по которой ходите (при беге эта нагрузка составляет 540% от веса тела, при обычной ходьбе — 120%, при ходьбе с палками — 90%). Это обстоятельство очень важно для людей с диабетом, многие из которых имеют избыточный вес, поэтому снижение нагрузки на суставы позволяет минимизировать риски при занятиях;

— всепогодность и вне-

сезонность;

— доступность — для занятий скандинавской ходьбой нужно только взять в руки палки и выйти на улицу;

— адаптация организма к любым погодным условиям;

— социализация и коммуникация — занятия в группе единомышленников позволяют поддерживать эмоциональный тонус и хорошее настроение.

На течение диабета существенное влияние оказывают эмоциональные перегрузки, депрессия, повышенная тревожность. Скандинавская ходьба помогает стабилизировать эмоциональное состояние, что позволяет, в конечном итоге, достигнуть лучшей компенсации диабета.

М. Г. Шипулина. Основная идея нашего проекта — организовать взаимодействие всех структур в вопросах



практической реализации возможности занятий скандинавской ходьбой для людей с диабетом.

Еще в прошлом году мы имели такую картину:

— врачи не знали о пользе скандинавской ходьбы для людей с диабетом;

— инструкторы по скандинавской ходьбе не имели навыков проведения занятий с пациентами с сахарным диабетом;

— у пациентов с диабетом отсутствовала необходимая мотивация для занятий скандинавской ходьбой.

Для исправления этой ситуации



Основная идея проекта - организовать взаимодействие всех структур в вопросах практической реализации физической нагрузки больных сахарным диабетом

мы проводим занятия с врачами-эндокринологами предоставляем инструкторам необходимую информацию о сахарном диабете, издаем массовым тиражом брошюры для пациентов с диабетом по скандинавской ходьбе.

Наша задача, которую мы продолжаем сегодня решать, состоит в организации занятий скандинавской ходьбой для людей с диабетом не только для профилактики осложнений диабета, но и для снятия постковидного синдрома.

В. Г. Палагнюк. Любая программа лечения постковидного синдрома в медицинском учреждении имеет четкую ограниченность по времени — в среднем это 21 день. А после этого каждый пациент должен самостоятельно продолжать свой путь к здоровью. И в успешном прохождении этого пути мы стремимся помочь людям с диабетом.

Посмотреть вебинар можно по ссылке:
<https://www.youtube.com/watch?v=sqXhx26nDMg>



О мерах профилактики коронавируса для людей с диабетом и реабилитации после перенесенного заболевания беседовали на вебинаре по теме «Диабет и коронавирус» председатель Санкт-Петербургского диабетического общества М. Г. Шипулина и к.м.н., главный врач медицинского центра восстановительного лечения «Детскоесельский» В. Г. Палагнюк.

бое внимание. Пациент с диабетом должен четко осознавать, что риск заболевания коронавирусом в случае некомпенсированного диабета достаточно велик, но если приложить необходимые усилия по нормализации уровня сахара в крови, соблюдению режима питания и выполнению адекватной физической нагрузки, то течение коронавирусной инфекции у людей с диабетом мало чем отличается от обычного хода болезни. Акцент в плане физической нагрузки для пациентов с диабетом целесообразно сделать на скандинавской ходьбе, причем не только для профилактики коронавируса, но и как средство реабилитации при постковидном синдроме.

В. Г. Палагнюк. Основные позиции базовой программы лечения пациента с диабетом, сводятся к следующему:

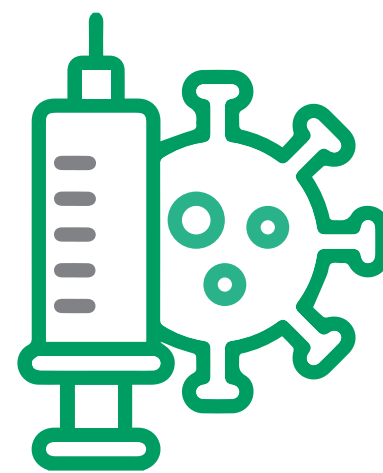
в 150 минут занятий умеренной интенсивности в неделю.

Сложность ситуации определяется тем, что прилагать усилия больному следует одновременно во всех обозначенных направлениях. Нужно отрегулировать медикаментозное лечение на основе врачебных рекомендаций и обеспечить их стабильное выполнение, внести существенные изменения в свой рацион питания и научиться выполнять дополнительную физическую нагрузку в адекватном объеме.

На сегодняшний день не сформирована концепция необходимой и достаточной физической нагрузки для пациентов с диабетом. Чаще всего врач на приеме дает лишь общие рекомендации о том, что нужно больше двигаться. В соответствии с нормативами Всемирной организации здравоохранения для людей

ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ДИАБЕТОМ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ — ЭТО МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ, А НЕ РЕКОМЕНДАЦИЯ!

Вебинар по теме «Диабет и коронавирус» при содействии СПб КГУЗ «Городской центр медицинской профилактики» проводился в рамках мероприятий проекта, поддержанного грантом Президента РФ, предоставленного Фондом президентских грантов.



ВЕБИНАР 10 ОКТЯБРЯ 2022 Г.
«ДИАБЕТ И КОРОНАВИРУС»
В рамках проекта, поддержанного грантом Президента РФ,
предоставленного Фондом президентских грантов



М.Г. Шипулина

«Санкт-Петербургское диабетическое общество инвалидов».

М. Г. Шипулина. На первом вебинаре по теме «Диабет и коронавирус» мы обсуждали физическую активность как средство профилактики осложнений диабета и реабилитации после коронавирусной инфекции. Тема сегодняшнего вебинара связана с вопросами, которые часто задают пациенты с диабетом в последнее время: почему в период пандемии коронавируса люди с диабетом должны уделять особое внимание контролю уровня сахара, физической активности, соблюдению рекомендованного режима питания?

Л. Н. Дегтярева. Прежде всего мне хотелось бы напомнить о главных рисках, связанных с уровнями нарушения гомеостаза глюкозы, которые сопровождают сахарный диабет. Это:

- уровень поджелудочной железы — нарушение секреции инсулина;
- уровень повреждения периферических тканей вследствие двух процессов: когда ткань не может усвоить глюкозу или когда ткань повреждается избыточным ее количеством;

— уровень нарушения функции печени из-за избытка глюкозы и повышенного образования жиров.

Все эти нарушения существенно ослабляют иммунный ответ организма на внедрение любой инфекции.

М. Г. Шипулина. С чем будет связана тяжесть заболевания коронавирусом у пациента с диабетом и возможные последствия?

Л. Н. Дегтярева. Сахарный диабет — это сложное многоуровневое заболевание, в котором нарушаются функции не только поджелудочной железы, но и многих других органов — повреждается костный мозг, в котором вырабатываются клетки, отвечающие за иммунитет, нару-

шается нормальная работа печени, в которой производятся иммуноглобулины, — специальные белки, отвечающие за иммунный ответ. Поэтому получается, что пациенты с диабетом — это люди, у которых иммунитет заведомо ослаблен основным заболеванием, для них встреча с любой агрессивной инфекцией,



Вопросы по теме «Диабет и коронавирус» обсуждали председатель Санкт-Петербургского диабетического общества М.Г. Шипулина и к.м.н., доцент кафедры семейной медицины СЗГМУ им. И.И. Мечникова Л.Н. Дегтярева.

передающейся любым путем, — это тяжелое испытание для организма, непомерная избыточная нагрузка.

М. Г. Шипулина. То есть пациенты с сахарным диабетом — это группа высокого риска?

Л. Н. Дегтярева. Необходимо отметить, что сахарный диабет 2 типа, наиболее распространенный в популяции, — это отрицательный итог накопления изменений, которые происходят вследствие избыточного поступления энергии в организм или

уменьшения ее расходования на фоне увеличения массы.

Следствием этого процесса является нарушение обмена жиров в организме, нарушение функций сосудов, и, в конечном итоге, нарушение возможности тканей организма усваивать питательное вещество в виде глюкозы.

Наш организм очень сложно устроен, но объяснить некоторые основные процессы можно буквально несколькими словами. Питается организм только глюкозой, строится организм из белка, защитные перегородки вырабатываются из жиров и коллагенов, витамины и микроэлементы способствуют правильной работе ферментов.

Когда мы имеем избыток глюкозы, происходит сбой практически во всех системах организма — пациенты с диабетом это хорошо знают.

М. Г. Шипулина. Конечно, пациентам с диабетом это известно, этому обучают в «школах диабета», об этом пишут многие методические пособия. Но сейчас наступила такая ситуация — с пандемией коронавируса, с постковидным синдромом — когда необходимо очень строго соблюдать требования и по рациональному пи-

ции через кровь;

— абсцессы и гнойничковые заболевания;

— рожистые воспаления.

Из-за неправильной утилизации глюкозы в митохондриях клеток не вырабатываются молекулы, которые отвечают за производство энергии, поэтому возникает синдром хронической усталости.

Все эти процессы происходят на фоне сахарного диабета, поэтому пациенты с диабетом всегда являются группой риска для инфекционных заболеваний.

Возникает логичный вопрос — а как предохраняться? Все пациенты с диабетом живут в условиях ослабленного иммунитета, поэтому лучший способ профилактики для них — это вакцинация.

М. Г. Шипулина. У многих существовало мнение, что люди с диабетом не могут подвергаться вакцинации, чтобы не провоцировать заболевание коронавирусом.

Л. Н. Дегтярева. Вакцинация не является гарантией от коронавируса, она помогает организму перенести случившееся заболевание в более легкой форме, подготавливает иммунную систему к правильному ответу на внедрение вируса. По сути, вакцинация — это надежда, надежда на более благоприятный исход при заражении коронавирусом.

Коронавирусная инфекция — это еще малоизученное заболевание, простых ответов по ковиду нет, поэтому профилактика, профилактика, и еще раз профилактика.

Суть лечения от сахарного диабета — это предупреждение осложнений, которые связаны с этим заболеванием. Само лечение — это изменение основных жизненных стереотипов, привычек и формирование новых представлений, которые помогут человеку с диабетом жить дальше со своей проблемой: режим дня, адекватная физическая нагрузка, рациональное питание.

Для пациентов с сахарным диабетом физическая активность является не рекомендацией, а методом лечения. Отсутствие необходимой физической активности — это нарушение режима!

К сожалению, многие пациенты считают, что назначения таблетированных лекарственных препаратов или инъекций инсулина достаточно для компенсации диабета.

Посмотреть вебинар можно по ссылке:

<https://youtu.be/n2UleggXYJw>

танию, и по режиму физической нагрузки, иначе будет не только системный сбой организма, но и инфекция.

Л. Н. Дегтярева. Безусловно, снижение резистентности при сахарном диабете открывает дверь для многих болезней, это:

- туберкулез, причиной которого обычно бывает или агрессивная неблагоприятная среда или ослабленный организм,

— септические процессы с молниеносным распространением инфек-

Окончание, начало
в спецвыпуске газеты
Диабет №5(160)

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19): РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



Мы продолжаем представлять информацию о том, как ускорить ваше выздоровление от коронавирусной инфекции, вызванной новым вирусом SARS-CoV-2. Предлагаемый комплекс упражнений, разработанный специалистами ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактики» Минздрава России, поможет вам повысить способность переносить физическую нагрузку и увеличить тонус мышц, а также поможет вашим легким быстрее восстановиться после болезни. Физические упражнения будут полезны в поддержании нормальной работы сердца и сосудов.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнения сидя

Если вы чувствуете, что достаточно окрепли и в состоянии выполнять упражнения в положении сидя, переходите к данному комплексу.



1. Сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах — по 5 раз каждой ногой.



2. Поочередные сгибания и разгибания ног в коленных суставах — по 5 раз.



3. Поочередные подъемы согнутых в коленных суставах ног («ходьба на месте») — 10 раз.



4. Круговые движения в плечевых суставах — по 4 раза вперед-назад.



5. Разведение рук в стороны. Руки на коленях. На вдохе разведите руки в стороны, вернитесь на выдохе в исходное положение. Повторить 4–6 раз.



Упражнения стоя

Переходите к этому комплексу при хорошей переносимости упражнений в положении сидя.



1. Приседания. Сядьте на край стула. Наклоните корпус вперед и встаньте. Опуститесь обратно на стул. Помогайте себе руками, поднимая их вверх. Выполняйте в удобном темпе 4 раза, со временем доведите до 8-10 повторений.



2. Ходьба на месте. Стоя за стулом, держитесь за его спинку. Поочередно поднимайте вверх согнутую в коленном суставе ногу. Удерживайте 2 секунды и опускайте. Выполняйте в течение 30 секунд.





3. Подъемы на носочках Стоя за стулом и держась за его спинку, медленно поднимайтесь и опускайтесь на носочки. Выполняйте в течение 30 секунд



4. Отведение ног в стороны. Встаньте за стулом, ноги вместе. Отведите ногу в сторону, удерживайте 2 секунды, сохраняя равновесие. Вернитесь в исходное положение. Повторите 4-6 раз каждой ногой, доведите до 8-10 повторений.



Растягивание грудной клетки



Соедините руки на затылке, разведите локти в стороны. На вдохе медленно поднимите голову, прогнитесь назад, соедините лопатки, на выдохе сведите локти, опустите вниз голову, округлите спину. Выполняйте 4-6 раз.



Ходьба

Ходьба — самое естественное упражнение, полезное для повышения общей работоспособности и укрепления сердечно-сосудистой системы. Готовьте себя к выходу на улицу постепенно, начиная понемногу ходить дома. Начните с 5 минут 3 раза в день на первой неделе, на второй неделе по 10 минут 3 раза в день, на третьей неделе по 15 минут 2 раза в день. Записывайте свои результаты, чтобы следить за тем, как улучшается ваша форма.

Во время выполнения упражнений следите за своим самочувствием с помощью шкалы: Ваши ощущения от занятий должны находиться в диапазоне 3-4 баллов.

Баллы	Ощущения
0	Нет
1	Очень легко
2	Легко
3	Умеренно
4	Немного тяжело
5	Тяжело
6	Тяжело
7	Очень тяжело
8	Очень тяжело
9	Очень-очень тяжело
10	Максимально

Во время выполнения упражнений следите за появлением одышки с помощью шкалы: Одышка не должна быть более 3 баллов.

Баллы	Описание одышки
0	Нет вообще
0,5	Очень-очень слабая
1	Очень слабая
2	Легкая
3	Умеренная
4	Выраженная
5	Сильная
6	Сильная
7	Очень сильная
8	Очень сильная
9	Очень-очень сильная
10	Максимально

Вы сделали первые шаги к успешному восстановлению после новой коронавирусной инфекции.

Поздравляем! Вы справились!

Отдел реабилитации и вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (рук. — проф. Бубнова М. Г., ст. н. с. Персиянова-Дуброва А. Л.)

Источник: <https://gnicpm.ru/wp-content/uploads/2020/10/reabilitacziya-covid19-dlya-paczientov-bubnova.pdf>



Почему новый штамм омикрона назвали «Цербер»?

Вероятно потому, что это еще один подвариант омикрона, который претерпел ряд мутаций и видоизменился (как трехголовый пес Цербер из греческой мифологии). Это своеобразное продолжение истории с названием другого подвида омикрона — «Кентавр». Кто-то из специалистов выбрал такое рабочее название для субварианта омикрона, которое стало популярным и прижилось в разговорной речи. Официальное наименование «цербера» в медицинской среде — BQ.1.1.

Какие симптомы у штамма коронавируса «Цербера»?

В Роспотребнадзоре сообщили, что симптомы «Цербера» несильно отличаются от предыдущих подвидов омикрона. Болезнь чаще всего протекает в легкой форме в виде острого респираторного заболевания. Таким образом, может быть повышенная температура, ломота в суставах, небольшой насморк, слабость, у некоторых случаются кишечные расстройства. Многие даже не подозревают, что болеют штаммом омикрона, а предполагают, что это обычная ОРВИ. Симптомы «Цербера» проявляются через 2–10 дней после заражения. Такая особенность новых мутаций коронавируса способствует их быстрому распространению среди населения. Подвержены заболеванию люди любого возраста — от младенцев до пожилых.

Чем опасен штамм коронавируса «Цербер»?

Новый подвид коронавирусной инфекции представляет опасность для населения тем, что способен очень быстро распространяться. Данное свойство объясняется мутацией шиповидного белка вируса, благодаря чему

ВСЛЕД ЗА «КЕНТАВРОМ» ПРИШЕЛ «ЦЕРБЕР»

ему легче проникать в человеческий организм.

«Цербер» — это еще один подвид омикрона, который отличается усиленной заразностью и большей адаптацией к иммунитету. Из-за этого эффективность вакцины снижается. При этом является ли он более патогенным, пока неизвестно.

Лечение штамма коронавируса «Цербер»

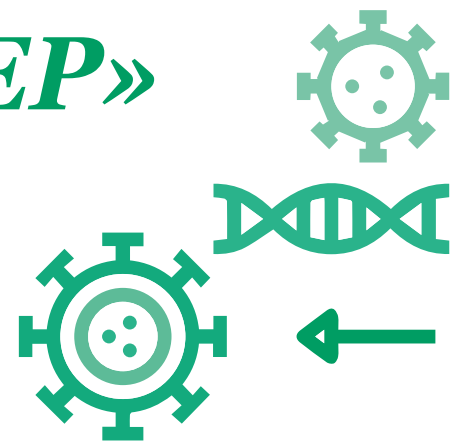
Вариант коронавируса «Цербер», как и другие его формы, при наличии легких симптомов не требует специального лечения. Больному необходимы:

- самоизоляция;
- симптоматическая терапия;

видам вируса последствия. На фоне перенесенного заболевания возможно развитие постковидного синдрома, который приводит к следующим последствиям:

- повышенная утомляемость;
- нарушение дыхательной функции легких;
- длительно непроходящий кашель;
- бессонница;
- интенсивное выпадение волос;
- нарушение пищеварения;
- сердечно-сосудистые патологии.

Новый штамм преимущественно представляет опасность для пожилых людей и больных с серьезными сердечно-сосудистыми патологиями, иммунодефицитами. Среди других



сентября. В это время диагностировалось около 50 тысяч случаев заболевания в сутки. Но уже в октябре цифра уменьшилась до 10 000.

26 октября глава Роспотребнадзора Анна Попова, сообщила, что в России обнаружены случаи распространения штамма BQ.1.1. Однако ситуация контролируемая и не требует введения дополнительных ограничений.

Как защититься от штамма коронавируса «Цербер»?

Заражение новым штаммом коронавируса «Цербер» можно предотвратить такими же способами, что и в случае предыдущих форм этой инфекции. Необходимо соблюдать несколько простых правил:

- «безопасная» дистанция при общении с людьми;
- использование индивидуальных масок;
- мытье рук.

При этом главной профилактической мерой остается вакцинация. Хотя сейчас прививка вряд ли защитит от заражения новым штаммом, она существенно снизит риск тяжелого течения заболевания и летального исхода. Особенно это важно для людей, которые имеют сопутствующие

проблемы со здоровьем. При появлении первых признаков респираторной инфекции нужно посетить врача для проведения тестирования. Если диагноз COVID-19 подтвердится, нужно выполнять все предписания врача и соблюдать самоизоляцию.



- отдых;
- умеренные физические нагрузки;
- полноценный сон.

Лишь при тяжелой и среднетяжелой форме проводится госпитализация. Согласно описанию штамма «Цербер», он вызывает аналогичные другим под-

групп населения увеличение смертности не отмечается.

Штамм коронавируса «Цербер» в России

Примерно в августе в России началась очередная волна COVID-19, которая достигла своего пика в середине



РОССТАТ ПРЕКРАЩАЕТ ПУБЛИКАЦИЮ О СМЕРТНОСТИ ОТ КОВИДА

Росстат принял решение прекратить оперативную публикацию смертности от коронавирусной инфекции на фоне снижения числа летальных исходов у пациентов с данным заболеванием. Об этом сообщили в пресс-службе Росстата.

«Очевидное снижение числа смертей тех, у кого был диагностирован вирус COVID-19, позволило Росстату принять решение о прекращении оперативной публикации смертности от коронавирусной инфекции. Информация о числе умерших в 2022 году с указанием причин смертности будет опубликована в июне 2023 года в соответствии с федеральным планом статистических работ», — говорится в сообщении.

В пресс-службе отметили, что Росстат размещает данную информацию со второго квартала 2020 года. Данные были востребованы СМИ и экспертами из-за большого числа умерших от ковида. В частности, в 2021 году коронавирусная инфекция стала причиной смерти 465,5 тыс. человек. «Доля умерших от этого заболевания составила 19,1% в общем числе смертей (2,4 млн. человек в 2021 году), заняла второе

место среди наиболее частых причин (на первом месте — болезни системы кровообращения — 934 тыс. случаев смерти)», — сообщили в Росстате.

Но к июлю текущего года число смертей от ковида значительно сократилось. Так, в прошлом месяце Росстат отмечал, что общая смертность в июле 2022 года сократилась на 38,8% в сравнении с июлем 2021 года. В августе сокращение общей смертности

по сравнению с августом 2021 года составило 29,6%.

К августу 2022 года количество смертей от COVID-19 значительно уменьшилось по сравнению с числом умерших от других болезней. Число смертей тех, у кого был установлен вирус, ниже, чем количество умерших от болезней системы кровообращения, а также от новообразований, болезней системы пищеварения, нервной систе-

мы, болезней эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ. Как уточнили в Росстате, данная ситуация «коренным образом отличается от динамики смертности в 2021 году, когда доля тех, кто умер с диагностированным COVID-19, была выше большинства упомянутых болезней».

Источник:
<https://tass.ru/obschestvo/15990269>

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАНЯТИЙ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ



В предыдущих номерах газеты «ДИАБЕТ» мы активно обсуждали проблему использования пациентами с сахарным диабетом скандинавской ходьбы в качестве средства реабилитации и восстановления после перенесенного заболевания COVID-19. Нами были рассмотрены аргументы в пользу выбора скандинавской ходьбы, мы изучили инвентарь для ходьбы — специальные палки, научились обращаться с ними, освоили технику ходьбы. В этом номере мы остановимся на основных принципах проведения индивидуальных занятий скандинавской ходьбой. Достичь необходимого оздоровительного эффекта при занятиях скандинавской ходьбой возможно лишь при тщательном и осознанном соблюдении основополагающих организационных принципов: систематичности, постепенности и адекватности нагрузки.

Принцип систематичности

Принцип систематичности предусматривает последовательность и регулярность оздоровительных тренировок. Это необходимое условие, которое напрямую связано с развитием механизмов долговременной адаптации. Желанные функциональные изменения организма в сторону выздоровления происходят в период восстановления после физической нагрузки. Именно в этот период возрастает энергетический потенциал организма, за счет суперкомпенсации энергетических затрат происходят структурные изменения основных органов кислородно-транспортной системы — сердца, легких, кровеносных сосудов. К сожалению, одно занятие в недельном тренировочном цикле к изменениям в организме не приводит, оно лишь обозначает некую тенденцию, которая, не имея повторений, не закрепляется. Поэтому основой развития тренированности служит систематичность воздействия нагрузки и регулярное повторение занятий. Принцип систематичности занятий прежде всего зависит от начальной физической кондиции па-

циента. Но это определяет, главным образом, лишь темп восстановления утраченных функций и регулируется вторым принципом — постепенности увеличения нагрузки.

Принцип постепенности

Необходимость в постепенном увеличении нагрузки — еще одно важное требование в организации занятий. На начальном этапе постепенное увеличение нагрузок идет за счет увеличения их времени.

Даже самому нетренированному человеку, начинающему заниматься скандинавской ходьбой, можно рекомендовать ходьбу в медленном темпе продолжительностью 10–15 минут. В зависимости от исходного общего состояния пациента и динамики изменений его состояния, увеличение нагрузки по времени можно продолжать вплоть до достижения общей длительности тренировки 60 минут.

Последующее увеличение нагрузки идет за счет увеличения ее мощности в пределах аэробной зоны. Увеличить нагрузку можно за счет изменения темпа ходьбы. Если на начальном этапе занятий вы практиковали ходьбу с палками в темпе до 80–90 шагов в мину-



Виктор Георгиевич Палагнот, кандидат медицинских наук, главный врач медицинского центра восстановительного лечения «Детскосельский», предлагает читателю рекомендации по восстановлению после коронавирусной инфекции методами скандинавской ходьбы. Продолжение. Начало в специальных выпусках газеты «Диабет» №№2, 3, 4, 5 за 2022 г.

ту, то в последующем для сохранения тренирующего эффекта при фиксированном времени тренировки можно увеличивать темп ходьбы вплоть до 110–120 шагов в минуту. Такой подход позволит и далее увеличивать мощность нагрузки адекватно состоянию

В соответствии с основными организационными принципами построения тренировок, занятие скандинавской ходьбой включает в себя 3 периода — вводный, основной и заключительный. Их содержание представлено в таблице, приведенной ниже.

Период занятия	Продолжительность	Темп ходьбы
Разминка	6-8 упражнений с использованием палок для ходьбы в качестве гимнастического снаряда по 5-6 повторений	
Вводный	10-15 % времени или протяженности маршрута.	Ходьба в более медленном темпе, чем в основной период занятия.
Основной	70-80 % времени или протяженности маршрута.	Темп ходьбы адекватный, определенный по пороговой нагрузке.
Заключительный	10-15% времени или протяженности маршрута.	Ходьба проводится в привычном или прогулочном темпе.
Заминка	6-8 упражнений с использованием палок для ходьбы в качестве гимнастического снаряда по 5-6 повторений	

занимающегося, сохраняя при этом динамику эффекта тренированности.

Принцип адекватности

Принцип адекватности нагрузки предусматривает строгую индивидуализацию нагрузок. Лучших результатов оздоровления добивается не тот, кто больше работает, а тот, кто соизмеряет мощности нагрузок со своими возможностями.

Недостаточная физическая нагрузка может быть настолько же бесполезна, насколько избыточная — опасна.

Каждый раз, начиная и заканчивая занятия, тренирующийся должен выполнять упражнения разминки и заминки, которые помогут мышцам и суставам подготовиться к нагрузке в основном периоде, а также позволят организму плавно завершить занятие и получить при этом максимальный результат.

Об основных принципах безопасности при индивидуальных занятиях скандинавской ходьбой читайте в следующем специальном выпуске газеты «Диабет»

ХОДИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Как укрепить иммунитет, сбросить лишние килограммы, улучшить работу сердца, обуздать диабет и избавиться от постковидного синдрома, знает инструктор по скандинавской ходьбе из Центра физкультуры и здоровья Красногвардейского района Тамара Балашова.

Опыт плюс знание

Татьяна Балашова вот уже пять лет водит свою группу в парке Малиновка. Но прежде чем учить других, она испытала на себе, что это за такое — скандинавская ходьба.

— Я спортом занимаюсь всю жизнь. Закончила спортивную школу, до во-

впрочем, и более короткий стаж занятий скандинавской ходьбой тоже дает существенные результаты. Помню, например, в каком подавленном состоянии пришла к нам на занятия немолодая женщина, переболевшая коронавирусом. Депрессия, слабость — такое часто бывает у тех, кто переболел

— Как долго длится тренировка?

— Все зависит от возможностей занимающегося. Кто-то может пройти три круга по парку, а кому-то и двух достаточно. Но обязательными являются разминка в течение часа перед началом ходьбы и релаксация после. Наклоны, приседания, скручивания, упражнения

оперной певицей и педагогом, применяется и в медицинских программах реабилитации, помогая быстрее избавиться от последствий инфекции — Ред.).

Есть и упражнения на укрепление зрения. А перед началом зимы с неизбежным гололедом стали больше тренировать равновесие.

Шагаем правильно

— Легко ли стать самоучкой в скандинавской ходьбе или необходимы обязательные занятия с тренером?

— Вот я смотрю на таких самоучек и часто вижу: они эти палочки просто переставляют перед собой с согнутыми локтями, хотя при правильной технике руки должны не сгибаться, а работать, как маятник. Нет толчка палкой... Возможно, если человек просто ходит с палками, он не навредит себе, ведь любое движение во благо. Но и пользы от таких занятий будет немного. Вопреки ожиданиям, ни бодрости, ни хорошего настроения, ни других обещанных удивительных эффектов ни через месяц, ни через два те, кто решил постичь этот вид фитнеса самостоятельно, скорее всего не почувствуют.

Скандинавская ходьба включает в работу все группы мышц, разгружая при этом проблемные зоны, — суставы, позвоночник. Чтобы обеспечить нужную нагрузку и избежать опасной, нежелательной, необходимо освоить правильную технику. Поэтому на начальном этапе рекомендую хотя бы один-два раза позаниматься с инструктором, который покажет и подскажет некоторые нюансы — например, как правильно ставить ноги.

Кстати

... В прошлом году Тамара Борисовна Балашова была признана лучшим инструктором по месту жительства Красногвардейского района Санкт-Петербурга.



семнадцати лет занималась лыжными гонками, имею первый разряд по этому виду спорта. И ежегодно с ранней весны и до поздней осени у нас были тренировки без лыж, но с палками — с этими палками мы в бесснежное время года ходили, с палками бегали. И так, кстати, тренировались и другие спортсмены.

Поэтому для меня скандинавская ходьба не была никаким удивлением. А скандинавы, они просто дали палки обычным, неспортивным людям.

Ровная спина, здоровое сердце

Поскольку занятия группы проходят по будним дням с утра, то занимаются те, кому от 50 лет и выше. Самой возрастной участнице, кстати, — 88 лет! Она ходит на занятия уже много лет, почти не пропуская их.

— Как часики! — смеется тренер. — При этом не уступает тем, кто помоложе.

— Много ли у вас таких ветеранов и верных поклонников прогулок с палками?

— Достаточно. Конечно, есть и те, кто, посетив несколько тренировок и научившись правильно ходить с палками, покидают группу. Но костяк из ветеранов, которые ходят на занятия многие годы, тоже есть. И наблюдая тех, кто занимается в группе давно, не могу не отметить, как заметно преобразили их спорт и свежий воздух! Они стали более подтянутыми, энергичными, выносливыми, более жизнерадостными что ли и более открытыми.

этой заразой. Прогулки с палками на свежем воздухе уже через месяц вернули ее к полноценной жизни.

— Скандинавская ходьба — это хороший метод восстановления после COVID-19?

— Да, так говорят специалисты — спортсмены, реабилитологи — и это же подтверждает практика.

В моей группе постоянно занимается около пятидесяти человек, и многим из них не удалось избежать коронавирусной инфекции, которая часто поражает легкие, заставляет взлетать сахар в крови до запредельных норм, провоцирует развитие многих заболеваний. Для восстановления после болезни скандинавская ходьба может стать оптимальным средством. Например, при скандинавской ходьбе контралатеральное движение конечностей, когда правая рука поднимается одновременно с левой ногой и наоборот, увеличивает подвижность грудной клетки, а значит, вентилируются легкие. Ходьба с палками укрепляет иммунитет, снижает сахар и артериальное давление — и это тоже доказано.

— А еще улучшает настроение и помогает найти новых друзей, укрепить чувство юмора и сбросить лишние килограммы. Об этом мне не раз приходилось слышать от тех, кто гуляет в парках с палками.

— Именно так. Вот и в парке Малиновка многие из тех, кто занимается в группе, встречаются не только из-за тренировок, но и ради общения — дружеского и очень теплого.

на развитие гибкости суставов, упражнения на равновесие — с этого у нас начинается каждая тренировка.

Не навредить

— К вам на утренние тренировки приходят в основном пенсионеры с целым букетом заболеваний. Как вы строите занятия с ними?

— Главный принцип: не навредить. Давать физические нагрузки по силам



и предлагать упражнения, которые помогают справиться с недугами. Например, практикуем дыхательную гимнастику по Стрельниковой, она усиливает обменные процессы, полезна для людей с диабетом, также помогает восстановить легкие после ковида и пневмонии. (Эта йоговская гимнастика, адаптированная Александрой Стрельниковой,

— Люблю свою работу, — признается она. — Приятно слышать слова благодарности, видеть, как от занятия к занятию людям реально становится лучше, и понимать, что время и силы не были потрачены зря.

Беседу вела
Ольга КОРНЕЕВА

