

**М**ОЖНО ЛИ НА НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ ДИАГНОСТИРОВАТЬ РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ? КАКИЕ ПРИЗНАКИ ГОВОРЯТ О НЕОБХОДИМОСТИ ОБСЛЕДОВАНИЯ?

– Ранняя диагностика сложна по двум причинам. Во-первых, вначале заболевание может сопровождаться лишь одним симптомом, – рассказывает



врач-невролог Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Алексей Шибалов. – Во-вторых, процесс поражения нейронов головного и спинного мозга не всегда клинически проявляется. Среди начальных признаков – односторонняя потеря зрения, возможна невралгия тройничного нерва, стреляющие боли в лице. В отличие от классической невралгии, она бывает двусторонней и сопровождается снижением чувствительности в области болей. Среди симптомов – нарушение мочеиспускания, беспричинное чувство усталости, потеря энергии. Особенно это заметно в жару, на холоде утомляемость меньше. Возможно двойное в глазах. Нарушения чувствительности на ранних этапах болезни кратковременны, возможно жжение в руках и ногах. Заподозрить патологию можно, если пациент жалуется на чувство прохождения электрического тока по позвоночнику при наклоне головы вперед. Первыми проявлениями рассеянного склероза часто являются эпилептические припадки. Болезнь способна начинаться с двигательных нарушений, мышечная слабость возникает в обеих ногах или в одной руке или ноге. Симптомы усиливаются при повышении температуры окружающей среды, например, в горячей ванне. Головокружение как первое проявление патологии встречается редко. Диагноз подтверждается двумя методами – магнитно-резонансной томографией и вызванными потенциалом головного мозга.

**Лишний вес и негативный семейный анамнез – факторы риска развития диабета второго типа.**

ня сахара, достоверное, но недостаточное для того, чтобы поставить сам диагноз «диабет», – рассказывает к. м. н., эндокринолог



Центра молекулярной диагностики ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Наталья Таныгина. – Тревожные показатели таковы: повышение уровня глюкозы натощак (от 5,6 до 6,1 ммоль/л, если брать кровь из пальца, и от 6,1 ммоль/л до 7,0 ммоль/л, если кровь из вены). При измерении днем параметры сахара нарушены не будут. Второй критерий – повышение уровня гликированного гемоглобина, это показатель «сахарности» эритроцитов. Нормальные значения – до 6%. От 6 до 6,4% – «серая зона», диагноз «диабет» еще не ставят, но отклонение уже есть. Особенность состояния – нарушение обмена инсулина. Из-за большого количества употребляемых углеводов его вырабатывается все больше. Данный процесс постепенно ведет к диабету. Почему в такой ситуации сахар самостоятельно нормализуется? Клетки еще могут восстано-

вить чувствительность к инсулину. Явственно способствует физическая нагрузка. Поэтому нарушение показателей отмечается только утром. Бывает и другой вариант: съедено слишком много углеводов, сахар быстро повышается и организм его снижает дольше. Чтобы предотвратить развитие

диабета, необходимо ограничить легкоусвояемые углеводы. Их источниками являются сахар, мед, варенье, продукты из белой муки, картофель, белый рис. Употребление углеводов, которые всасываются медленно (продукты с большим количеством клетчатки), вызывает постепенное повышение уровня глюкозы, что позволяет инсулину оперативно среагировать.

**ЖДЕМ ПИСЕМ**

**СДАЛА АНАЛИЗ КРОВИ НА ГЛЮКОЗУ. ВРАЧ ГОВОРИТ, ЧТО У МЕНЯ ПРЕДИАБЕТ. КАК ОСТАНОВИТЬ РАЗВИТИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?**

– Основной критерий определения преддиабета – нарушение уров-

Почему болят суставы? От чего портится ночное зрение? В чем причина постоянных головных болей? На эти и другие вопросы ответят врачи. Пишите на адрес [VOPROS@ANTENNATV.RU](mailto:VOPROS@ANTENNATV.RU).

**ТЕМ ВРЕМЕНЕМ**

СЕРИЯ СРЕДСТВ ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА **CAFÉ** МЫМЭ разработана для ежедневного применения. В коллекцию входят мицеллярная вода, гель для умывания, успокаивающий тоник, крем-уход для лица «Увлажнение и защита», восстанавливающий крем для кожи вокруг глаз. Ключевой компонент составов – экстракт дрожжевых грибов ГАЛАКТОМИСИС, отличающийся высоким содержанием аминокислот, пептидов, минералов.



ХЛОРОФИЛ-КАРОТИНОВАЯ МАСКА ОТ БРЕНДА **SKIN HELPERS** БОРЕТСЯ С ВОСПАЛЕНИЯМИ И АКНЕ, УБИРАЕТ ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ. РЕЗУЛЬТАТ ЗАМЕТЕН С ПЕРВОГО ПРИМЕНЕНИЯ. ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАСКУ МОЖНО С ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, В ЭТОТ ПЕРИОД ПРОИСХОДИТ ГОРМОНАЛЬНАЯ ПЕРЕСТРОЙКА ОРГАНИЗМА, ПОЭТОМУ СТАНОВИТСЯ ЗАМЕТНЕЕ НЕДОСТАТКИ КОЖИ. КОМПОНЕНТЫ СРЕДСТВА РЕГУЛИРУЮТ ВЫРАБОТКУ САЛЫНЫХ ЖЕЛЕЗ И ПОДАВЛЯЮТ РАЗНООБРАЗИЕ БАКТЕРИЙ.



ЖЕРНОВАЯ КОФЕМОЛКА **VITEK VT-7125** – ПРИБОР ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ГУРМАНОВ. ПРИ ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННОЙ СТЕПЕНИ ПОМОЛА (ИХ У МОДЕЛИ ЧЕТЫРЕ) ГОТОВЫЙ НАПИТОК ПОЛУЧИТСЯ КРЕПКИМ, НО БЕЗ ГОРЬКОГО ПРИВКУСА. МОДЕЛЬ ОСНАЩЕНА ФУНКЦИЕЙ ВЫБОРА КОЛИЧЕСТВА МОЛОТОГО КОФЕ, БЛАГОДАРИ ЭТОМУ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ ЗЕРНА КАК НА НЕБОЛЬШОЮ ЧАШКУ ЭСПРЕССО, ТАК И НА НЕСКОЛЬКО ПОРЦИЙ.

