

## **ДИАБЕТ И ЛЕТО:**

### **8 СПОСОБОВ ПРЕДОТВРАТИТЬ ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ СОЛНЦА И ЖАРЫ**

Некоторое время назад считалось, что ультрафиолетовое излучение, которым одаривает нас солнце, однозначно вредное и надо его избегать. Позже было обнаружено, что при его воздействии на кожу в организме начинается выработка жизненно важного витамина D, который так сложно усвоить из пищи. Сейчас ведутся исследования<sup>1</sup>, которые призваны доказать, что воздействие солнечных лучей, но обязательно в умеренных дозах, полезно при разных заболеваниях, в том числе при диабете.

Одна из таких ситуаций — лето, когда температура воздуха может подниматься высоко, а солнце иногда слишком интенсивно воздействует на кожу. К счастью, диабет и лето не повод запереться дома.

Чтобы получать удовольствие от летних прогулок или отпуска в жарких странах, людям с диабетом просто надо разобраться, почему стоит быть осторожными, и взять на вооружение несколько простых летних советов. О них мы расскажем дальше в этой статье.

#### **Содержание**

Как влияет жара на людей с диабетом?

8 правил солнечной безопасности

Принципы ухода за стопами в жару

Один из факторов риска, требующих особенного внимания летом, — это лишний вес — распространенная проблема людей с диабетом 2 типа. Лишний вес может вызывать одышку и повышенное артериальное давление, ухудшать кровообращение во всем организме. Когда нагрузка на сердце и без того увеличена, диабет и жара могут вызвать перегрузки в работе сердечно-сосудистой системы. Тем не менее даже в случае с ожирением есть свидетельства<sup>2</sup> того, что воздействие ультрафиолетового излучения в разумных пределах оказывает положительный эффект на состояние здоровья и помогает предотвратить набор веса.

Поскольку в этой сфере остается еще много вопросов и неясностей, стоит все же помнить об очевидном вреде, который оказывает солнце при чрезмерном воздействии на организм человека. Один из главных способов снизить вредное воздействие повышенных температур — это обильное питье в жаркое время и по возможности пребывание в тени.

## **8 правил солнечной безопасности**

### **1. Тщательно выбирайте солнцезащитное средство.**

Солнцезащитные кремы и спреи бывают разные: в зависимости от того, какие вещества лежат в основе их состава, они обладают разной степенью защиты и работают в отношении разных спектров солнечного излучения. При выборе такого средства убедитесь, что оно блокирует и UVA-, и UVB-лучи (эта информация всегда указана на этикетке), а степень защиты SPF — не менее 30. Если Вы собираетесь на долгую прогулку под палящим солнцем, то минимальный уровень защиты, который способен будет Вас уберечь, — SPF 50. В этом случае чем больше, тем лучше.

### **2. Защищайте максимальную площадь поверхности тела.**

Смысл защиты от солнца при сахарном диабете 1 и 2 типа в том, чтобы прятать кожу от солнечных лучей. Речь идет обо всем теле, а не только о тех местах, до которых легко дотянуться при нанесении крема. Часто вниманием оказываются обделены верхняя часть ушей, стопы, внутренняя поверхность плеч и предплечий, пространство между пальцами ног (помните, что, как только уйдете с солнца, эти места необходимо тщательно промыть от лосьона и насухо вытереть), линия роста волос и пробор. Как правило, на полноценную обработку тела взрослого человека уходит примерно рюмка солнцезащитного крема, а на ребенка — вдвое меньше.

### **3. Наносите солнцезащитное средство как можно чаще.**

К сожалению, солнцезащитные кремы обладают ограниченным по времени действием. Чтобы защитные свойства сохранялись, наносите крем заново каждые два часа, а если Вы отдыхаете на море, то каждый раз, когда выходите из воды. Более того, важно дать крему или спрею высохнуть, прежде чем надевать одежду, чтобы образовалась защитная пленка на коже, которую будет сложнее смыть или стереть. Поэтому наносить эти средства необходимо заранее, а не в тот момент, когда уже оказались на солнце.

#### **4. Защищайте глаза.**

Известно, что вредные UV-лучи способны нанести ощутимый урон зрению. Солнцезащитные очки — это обязательный атрибут безоблачного дня, особенно если есть предрасположенность к таким осложнениям, как ретинопатия или катаракта. Выбор очков — это тоже ответственный процесс. Ни в коем случае нельзя экономить на них, потому что некачественное затемненное стекло наносит еще больший вред, чем его отсутствие. При покупке очков выбирайте такие линзы, которые защищают от 99-100% UVA- и UVB-лучей.

#### **5. Обрабатывайте раны.**

Любые повреждения кожи, будь то царапина, ожог или мозоль на ноге, требуют особого ухода. На эти области нельзя наносить солнцезащитные средства и необходимо следить за тем, чтобы кожа в этих местах оставалась чистой и защищенной пластырем или стерильной повязкой. Это поможет уберечь раны и от солнечного воздействия, и от попадания бактерий.

#### **6. Учитывайте побочные эффекты лекарств.**

Некоторые антибиотики, сердечно-сосудистые, противовоспалительные лекарства и препараты, снижающие артериальное давление, могут повышать чувствительность кожи к солнечному воздействию. Таким же эффектом обладают некоторые препараты группы сульфаниламидов, используемые

при лечении диабета 2 типа<sup>5</sup>. Важно интересоваться у лечащего специалиста о побочных эффектах назначаемых лекарств и предупреждать его о возможных изменениях своего образа жизни, например, о предстоящем летнем отпуске.

### **7. Незамедлительно обрабатывайте солнечные ожоги.**

Если Вы все же пренебрегли защитными средствами и мерами предосторожности, кожа после загара может начать облезать. В этом случае необходимо постоянно обрабатывать ее увлажняющими лосьонами, чтобы она не потрескалась, потому что трещины и открытые раны — это прямой путь для попадания инфекций.

### **8. Следите за состоянием стоп.**

Пройтись босиком по пляжу или траве летом — большое искушение. Но людям с диабетом необходимо с повышенной осторожностью заботиться о здоровье стоп, особенно при повышении уровня сахара крови, при снижении нервной чувствительности или нарушениях кровообращения. Например, пациенты, у которых отсутствует чувствительность в стопах, рискуют заработать ожоги второй степени, если будут слишком долго стоять босиком на горячем песке. Поэтому стопы нуждаются в регулярной профилактике: каждый вечер проверяйте их состояние сами и просите лечащего специалиста осматривать их не реже, чем раз в год. Если в стопах возникают болезненные ощущения или, наоборот, снижается чувствительность, появляются открытые и незаживающие раны, вросшие ногти, изменение цвета кожи или формы стоп, это поводы для немедленного визита к специалисту.

### **Принципы ухода за стопами в жару**

Поддерживайте уровень глюкозы крови в том диапазоне, который определил лечащий специалист лично для Вас.

Ежедневно проверяйте стопы на предмет покраснений, порезов, отеков и мозолей. Для этого можно использовать зеркало или просить кого-то о помощи, если трудно самостоятельно осматривать подошву стопы.

Ведите активный образ жизни и вводите в свой распорядок дня необходимый объем физических нагрузок в соответствии с рекомендациями лечащего специалиста.

Выбирайте ортопедическую обувь, которая снижает риск образования мозолей и нарушения кровообращения в стопах.

Мойте ноги ежедневно и тщательно их высушивайте, особенно между пальцами.

Заботьтесь о том, чтобы кожа стоп оставалась мягкой: используйте увлажняющие средства на верхней части стопы и подошве, но не между пальцами ног.

Стригите ногти на ногах по мере необходимости по ровной линии, а углы ногтя сглаживайте пилкой, чтобы избежать повреждения кожи. Надевайте под обувь носки, не ходите босиком.

Каждый раз проверяйте ботинки изнутри, прежде чем надеть их, чтобы внутри не оказывалось камешков, песка или смятой стельки.

Защищайте стопы при диабете от жары и холода. Обувь особенно нужна, если Вы ходите по песку или нагретому солнцем асфальту.

Не стоит погружать ноги в чрезмерно горячую воду, поэтому всегда проверяйте температуру воды, прежде чем в нее залезть, — так же, как Вы бы стали это делать при купании ребенка. Никогда не грейте ноги грелками и электрическими нагревателями, потому что есть вероятность образования ожога, который можно не заметить.

Поддерживайте кровообращение в стопах. Поднимайте ноги выше, когда сидите или лежите. Чаще шевелите пальцами ног и вращайте стопами — минимум по 5 минут 2-3 раза в день. Старайтесь как можно реже сидеть положив ногу на ногу.

Начинайте заботиться о ногах уже сейчас. Пусть уход за стопами превратится в ежедневный ритуал — это убережет от многих проблем и осложнений.