

**В & М**ЛЕНТА **ВНЕ РАМОК** ПОСРЕДСТВЕННОСТИ*Есть только один способ избежать критики: ничего не делайте, ничего не говорите и будьте никем.*

Аристотель



Состоялась очередная конференция местного отделения партии «Единая Россия»

В минувший понедельник, 27 ноября текущего года, в СОШ №20 состоялась 36-я очередная конференция Малгобекского местного отделения партии «Единая Россия». В работе конференции принимали участие председатель Горсовета Усман Евлов, помощник главы города Яраки Гантемиров, депутаты горсовета, представители организаций и учреждений города, СМИ.

Х.Гелисханов

Открывая работу конференции, У. Евлов приветствовал участников и всех присутствующих в зале, пожелал всем плодотворной работы. Затем, в ходе работы, делегаты конференции утвердили повестку дня:

1) подведение итогов работы местного отделения ВПП «Единая Россия» за текущий год. (докладчик: У.С. Евлов);

2) об изменениях в составе руководящих органов местного отделения Все-

российской политической партии «Единая Россия» в г.Малгобек (ротация),

3) избрание делегатов на 35-ю очередную конференцию Ингушского отделения партии «Единая Россия».

Выступая перед собравшимися, У. Евлов вкратце рассказал о проделанной работе местным отделением партии за текущий год. Он отметил, что ЦК ВПП «Единая Россия» разработал специальную программу «Городская среда», в которую была включена и Ингушетия. Благодаря этой

программе, администрация нашего города интенсивно

Предложили список делегатов на 35-ю очередную конференцию регионального отделения ВПП «Единая Россия».

занимается благоустройством дворов этажных до-

мов, скверов, улиц. Он подчеркнул, что все эти работы проводятся под контролем как местного, так и регионального отделений партии «Единая Россия». В своем выступлении У. Евлов в частности сказал: «Основной задачей Малгобекского местного отделения стало усиление влияния партийных структур на общественно-политические процессы в городе, обеспечение роста численности партийных рядов и укрепление исполнительной партийной дисциплины». Затем выступили Е. Гантемиров и С. Саутиев,

которые предложили список делегатов на 35-ю очередную конференцию регионального отделения ВПП «Единая Россия». В ходе работы, путем голосования, были избраны делегаты на 35-ю очередную конференцию Ингушского регионального отделения ВПП «Единая Россия» в составе 15 человек. Председатель Горсовета поблагодарил коллектив школы в лице ее директора З. Хаутиевой и всех участников конференции за активное участие в проведении данного мероприятия.

Как остановить беспредел на дорогах?

В последнее время количество дорожно-транспортных происшествий в Малгобеке заметно возросло. С чем это связано, сказать определенно весьма трудно. Тут можно привести множество причин. Однако главное зло видно невооруженным глазом – низкая культура вождения на городских дорогах.

А. Картоев

Как следствие - правила дорожного движения все чаще нарушают даже те водители, которые эти правила прекрасно знают. Нарушают намеренно, надеясь на безнаказанность. Каждый второй водитель считает, что его нарушение останется незамеченным в общем море дорожного беспредела.

Возможно, так и было бы, если бы нарушения ПДД не приводили к дорожно-транспортным происшествиям. За последнюю неделю в Малгобеке произошло несколько серьезных автомобильных аварий, вызвавших общественный резонанс. Самое серьезное ДТП произошло в минувшее воскресенье во второй половине дня: столкнулись два легковых автомобиля на пересечении улиц Херсонская и им. Нурадилова. В итоге этой аварии погибло два человека, серьезные травмы получили еще двое. Заметим, что авария произошла на перекрестке, регулируемом светофором.

Спасатели и правоохранители, прибывшие на место происшествия, а также очевидцы были поражены степенью поврежденных автомобилей. Это же с какой скоростью надо было ехать

в черте города, практически в центре, чтобы так изуродовать технику?

Из той же пьесы авария, произошедшая во вторник. На этот раз ДТП произошло на самом оживленном перекрестке в городе – пересечении улиц им. Осканова и им. Базоркина. В результате аварии один из автомобилей сошел с дороги, перелетел через тротуар и протаранил стену местного отделения Сбербанка. Хвала Всевышнему, здесь не пострадал ни один пешеход, хотя место это, без преувеличения, самое многолюдное в городе. К счастью, даже водители попавших в аварию транспортных средств получили лишь незначительные травмы. Большая беда прошла в страшной близости и от безвинных, и от виновных.

Правоохранительные органы, разумеется, разберутся, кто прав, а кто виноват в выше описанных ДТП, будет определена сумма ущерба, нанесенного пострадавшим, в том числе зданию Сбербанка. Но станет ли аварий меньше после таких трагических событий? Вряд ли. К сожалению, бесчинство на наших дорогах, как представляется, могут остановить только особые меры. Какие – это вопрос широкого, основательного

обсуждения. Все наше общество должно озаботиться данной проблемой. Иначе нас ждут горе и беда без конца и без края.

Обратим внимание, что обострение на дорогах города идет несмотря на то, что сотрудники ГИБДД и ДПС денно и нощно несут свою службу. И в жару, и в снег, и в дождь, как говорится. Они, отдадим должное, непрерывно патрулируют центральную часть города, бывают на второстепенных и третьестепенных улицах. Машины правоохранителей постоянно в движении. Но количества транспортных средств на наших улицах увеличивается с такой скоростью, что полиция и ГИБДД просто не успевают уследить за всеми.

Согласитесь, в последнее время практически каждая поездка в городе превращается в серьезное испытание для дисциплинированного водителя. Горе-водители (а их очень много!) нарушают правила на каждом перекрестке, выезжая на запрещающий красный свет светофора, либо трогаясь на желтый предупредительный. Превышают скорость, создают помехи, паркуются в неположенных местах, не пропускают пешеходов в местах

переходов. Отметим также, что далеко не все автопроисшествия фиксируются. Чаще всего автовладельцы договариваются на месте, если ущерб невелик и никто не пострадал физически. Каждый день можно обнаружить следы таких происшествий на перекрестках, у искусственных неровностей, перед светофорами. Как правило, это куски пластика и стекла, которые участники аварии оставляют прямо на проезжей части. Нарушений столько, что создается впечатление отсутствия каких-либо правил вообще. Масштабы нарушений таковы, что возникает стойкое ощущение хаоса и безвластия.

В таких случаях возможен лишь один выход – техническое вооружение системы безопасности дорожного движения в городе. Видеонаблюдение, радары скорости, высокие штрафы – вот тот арсенал, который способен изменить ситуацию в лучшую сторону. Будем надеяться, что городские власти предпримут в данном направлении определенные, четкие и жесткие шаги. В данном случае промедление смерти подобно, как сказал классик марксизма-ленинизма. В нашем контексте эти слова можно понимать буквально.

Короткой строкой

Завершены работы по укладке асфальтового покрытия на южной части улицы им. 27-го Партсъезда. Напомним, что северная часть этой улицы была благоустроена в текущем году в рамках программы «Комфортная городская среда», являющейся частью национального проекта «Жилье и городская среда». По окончании благоустройства данной территории, горожане, проживающие на другой части улицы 27-го Партсъезда, обратились к главе городской администрации Муссе Галаеву с просьбой заасфальтировать оставшуюся часть улицы. После детального обсуждения обращения, городские власти приняли решение провести укладку асфальта еще на 600 метров в южной части улицы. И вот на днях данная работа завершена. К сожалению, ограниченный городской бюджет не позволил обустроить здесь тротуар, установить бордюры и новое ночное освещение. Зато проезжая часть преобразилась, улица стала комфортнее, за что проживающие здесь граждане благодарят городские власти.

В кабинете главы города Малгобека Муссы Галаева состоялось расширенное рабочее совещание с руководителями подведомственных учреждений и служб жизнеобеспечения, сообщает сайт городской администрации.

Открывая совещание, глава города ознакомил присутствующих с повесткой дня. Первоочередные темы - оплата коммунальных услуг, выполнение планов по налогам и сборам, актуализации объектов недвижимости и земельных участков.

Участники совещания обсудили строительство нового автовокзала в г. Малгобек, а также подготовку к Международному дню инвалидов – 3 декабря.

Мусса Исаевич поставил задачи по подготовке к зиме. Коммунальщики и дорожники должны подготовить снегоуборочную технику, заготовить пескосоляную смесь к возможным осадкам и оледенению. В завершение было дано поручение по ликвидации незаконно установленных рекламных баннеров на территории города.

В Малгобек приехал Пятигорский зоопарк "Король Лев"! В городском парке культуры и отдыха им. Серго Орджоникидзе можно посмотреть на животных со всех континентов земного шара: тигров, львов, леопардов, медведей гималайских, медведей бурых, пуму, рысь, обезьян, пеликанов, павлинов, гуанако, лис, енотов, оленей, пони, волков. Зоопарк, как сообщили в городской администрации, будет работать до 17 декабря, сообщены также и расценки за посещение зоопарка: взрослый 350 рублей, детский до 250 рублей, детям до 3 лет - бесплатно!

РЕШЕНИЕ

«17» ноября 2023 г.

№ 13

О внесении изменений и дополнений в Решение №10 от 10.03.2021г. об утверждении Положения «О порядке определения размера арендной платы за земельные участки, находящиеся в собственности муниципального образования «Городской округ город Малгобек», предоставляемых в аренду без торгов и на торгах»

В соответствии с Федеральным законом от 07.10.2022 № 385-ФЗ «О внесении изменений в Земельный кодекс Российской Федерации и признании утратившей силу части 7 статьи 34 Федерального закона «О внесении изменений в Земельный кодекс Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации» Городской Совет муниципального образования "Городской округ город Малгобек" РЕШИЛ:

1. В пункт 8 Положения «О порядке определения размера арендной платы за земельные участки, находящиеся в собственности муниципального образования «Городской округ город Малгобек», предоставляемых в аренду без торгов и на торгах» внести дополнение -

Установить порядок проведения аукционов по аренде и продаже земельных участков в электронной форме согласно требованиям пункта 4 статьи 39.13 Земельного кодекса Российской Федерации

Председатель Городского Совета
МО «Городской округ город Малгобек» Евлоев У. С.

Глава муниципального образования
«Городской округ город Малгобек» Галаев М. И.



**ПОСТАНОВЛЕНИЕ
АДМИНИСТРАЦИЯ МО «ГОРОДСКОЙ ОКРУГ г.
МАЛГОБЕК» «МАГИАЛБИКА ПАЛИЙ
АДМИНИСТРАЦИИ»**

от 21.11.2023 г.

№145

**О создании Координационного совета по
взаимодействию с региональным отделением
Общероссийского общественно-государственного
движения детей и молодежи «Движение первых»
Республики Ингушетия**

В соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом от 14 июля 2022 года № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи», Указом Главы Республики Ингушетия от 13 декабря 2022 г. №230 «О Координационном совете по взаимодействию с общероссийским общественно-государственным движением детей и молодежи при Главе Республики Ингушетия», Уставом МО «Городской округ г. Малгобек», администрация МО Постановляет:

1. Создать Координационный совет по взаимодействию с региональным, местным и первичными отделениями Общероссийского общественно-государственного движения детей и молодежи «Движение первых» Республики Ингушетия (далее - Совет) в г. Малгобек;

2. Утвердить Положение о Совете (Приложение 1);

3. Утвердить состав Совета (Приложение 2);

4. Руководителям подведомственных учреждений оказывать организационную и информационно-методическую помощь;

5. Опубликовать данное постановление в газете «Вести Малгобека» и разместить на официальном сайте администрации муниципального образования МО «Городской округ г. Малгобек».

6. Контроль за исполнением настоящего постановления оставляю за собой.

Настоящее постановление вступает в силу с момента его подписания.

**Глава МО
Городской округ г. Малгобек»**

М.И. Галаев

**Приложение №1
к Постановлению
№145 от 21.11.2023 г.**

ПОЛОЖЕНИЕ

**о Координационном совете по взаимодействию
с региональным Общероссийским общественно-
государственным движением детей и молодежи
«Движение первых» при администрации МО «Го-
родской округ г. Малгобек»**

1. Общие положения.

1.1. Настоящее положение регламентирует деятельность координационного совета по взаимодействию с Общероссийским общественно-государственным движением детей и молодежи «Движение первых» при администрации МО «Городской округ г. Малгобек»

1.2. Муниципального координационного совета по взаимодействию с региональным Общероссийским общественно-государственным движением детей и молодежи является постоянно действующим совещательным органом, образованным в целях координации деятельности органов местного самоуправления, структурных подразделений администрации МО «Городской округ г. Малгобек», общественных объединений в содействии региональному Общероссийскому общественно-государственному движению детей и молодежи (далее – движение), его местному и первичным отделениям для решения вопросов, связанных с деятельностью в Республике Ингушетия.

1.3. В своей деятельности Совет руководствуется Конституцией Российской Федерации, федеральным законом от 14 июля 2022 года № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи» (далее-Федеральный закон), иными правовыми актами Российской Федерации, Конституцией Республики Ингушетия, нормативно правовыми актами Республики Ингушетия, а также настоящим Положением.

2. Задачи Координационного Совета.

2.1. Основными задачами являются:

- Организация взаимодействия и координации деятельности органов местного самоуправления с региональным, местным и первичными отделениями.

- Обеспечение участия органов местного самоуправления, структурных подразделений администрации МО «Городской округ г. Малгобек», общественных объединений в мероприятиях регионального и местного отделения.

- Содействие в осуществлении экспертной оценки заявок, представляемых на конкурсы, организованные в рамках деятельности движения регионального и местного отделений.

- Обеспечение взаимодействия регионального и местного отделений движения с образовательными организациями МО «Городской округ г. Малгобек» с научными и профессиональными сообществами в целях изучения и тиражирования лучших практик и методик по вопросам развития движения, воспитания детей и молодежи.

а) разработки и реализации мероприятий по поддержке Движения;

б) оказания взаимодействия с муниципальными учреждениями и иными организациями;

в) методического сопровождения по вопросам содействию Движению;

г) поддержки Движения в иных формах в соответствии с законодательством Российской Федерации.

-содействие привлечению организаций и работодателей, осуществляющих свою деятельность на территории города, к участию в деятельности Движения, воспитание детей и молодежи;

-разработка предложений по вопросам поддержки детских и молодежных инициатив и проектов;

-мониторинг системы воспитательной работы с детьми и молодежью в МО «Городской округ г. Малгобек», а также внесение предложений по ее совершенствованию;

3. Права Координационного Совета.

Координационный совет имеет право:

-взаимодействовать с органами Движения, структурными подразделениями Движения, первичных отделений Движения, участниками Движения;

-запрашивать и получать необходимую информацию и материалы от общественных объединений, организаций и должностных лиц в пределах их компетенций.

-создавать рабочие, экспертные группы из числа членов Координационного совета и общественных объединений.

Организация работы Координационного Совета.

3.1. Координационный Совет формируется в составе председателя Координационного совета, заместителя председателя Координационного совета, секретаря и членов Координационного совета.

3.2. Председатель координационного совета:

-осуществляет общее руководство деятельностью координационного совета;

-принимает решение о проведении внеочередного заседания координационного совета;

-утверждает решения координационного о создании рабочих из числа членов координационного совета и назначает их руководителей;

-утверждает повестку дня заседания координационного совета и протокол заседания координационного совета;

-контролирует выполнение протокольных поручений координационного совета;

3.3. В отсутствие председателя Координационного совета обязанности исполняет заместитель председателя Координационного совета.

Председатель координационного совета:

3.4. Члены координационного совета:

-участвуют в деятельности координационного совета лично;

-вносят предложения по обсуждаемым на заседаниях Координационного совета вопросам;

-вносят предложения по совершенствованию деятельности регионального отделения Движения;

-в установленном порядке знакомятся с документами и материалами по вопросам, внесенным на обсуждение координационного совета.

3.5. Секретарь Координационного совета.

-организует деятельность Координационного совета;

-осуществляет прием и подготовку материалов для рассмотрения на заседаниях Координационного совета;

-оповещает членов Координационного совета и приглашенных лиц о месте, дате и времени проведения заседания Координационного совета с предоставлением всех необходимых документов, и материалов не позднее чем за 5 рабочих дней до заседания Координационного совета;

-ведет протокола заседаний Координационного совета, несет ответственность за качество протокольного

оформления заседания Координационного совета;

- организационно-техническую деятельность Координационного совета осуществляет управление образования администрации МО «Городской округ г. Малгобек».

3.6. Заседания Координационного совета проводятся не реже двух раз в год.

3.7. Заседания Координационного совета проводятся в форме очных заседаний или в режиме видеоконференцсвязи. Дата и время проведения заседания, повестка дня заседания определяется председателем Координационного совета.

3.8. Заседание Координационного совета считается правомочным, если на нем присутствует не менее половины его членов.

3.9. Решения Координационного совета принимаются простым большинством голосов присутствующих на заседании Координационного совета. В случае равенства голосов решающим является голос председательствующего на заседании Координационного совета.

3.10. члены координационного совета могут участвовать в заседаниях координационного совета дистанционно с помощью электронных либо иных технических средств, если при этом используются способы, позволяющие достоверно установить лицо, принимающее участие в заседании.

3.11. Решение координационного совета может принято без проведения заседания путем проведения заочного голосования (опросным путем). Такое голосование может проведено по решению Председателя координационного совета в порядке, установленном пунктом 3.8 настоящего положения путем обмена документами посредством почтовой, телеграфной, телефонной, электронной или иной связи.

3.12. Решения координационного совета носят рекомендательный характер и оформляются протоколом, который подписывается ответственным секретарем координационного совета и утверждается Председателем координационного совета.

3.13. Координационный совет осуществляет деятельность на безвозмездной основе.

Приложение 2

Утвержден:

**Постановлением администрации
МО «Городской округ г. Малгобек»
от 21.11.2023 г. №145**

Состав

**координационного совета по взаимодействию
с региональным отделением Общероссийского
общественно-государственного движения детей и
молодежи «Движение Первых» Республики Ингу-
шетия при администрации МО «Городской округ г.
Малгобек»**

1. Галаев М.И. - глава МО «Городской округ г. Малгобек» - председатель муниципального координационного совета;

1.1. Садакиев Мовсар Якубович - заместитель председателя муниципального координационного совета;

1.2. Барханова Ф.Я. - специалист по организации работы РДДМ в г. Малгобек и Малгобекском районе - секретарь муниципального координационного совета;

2. Члены координационного совета:

- Богатырева А.Я. - начальник отдела образования по г. Малгобек и Малгобекскому району;

- Нальгиев А.А. - начальник МОМВД России «Малгобекский»;

- Муружев М.Х. - заместитель директора ГБУ «ЦВПВ Молодой патриот»;

- Газдиев Магомед-Гирей Уматгиреевич - директор МКУ «КДЦ»;

- Картоев Ахмед Муратович - главный редактор газеты «Вести Малгобека»;

- Дзариева Зарема Магомедовна -начальник сектора информатизации администрации г. Малгобек;

- Батышев Ахмед Абоевич - председатель молодежного совета при администрации МО «Городской округ г. Малгобек»;

- Барахоева И.А. - начальник отдела социальной работы;

- Иванова Елена Владимировна – педагог-организатор ГБОУ «СОШ №1 г.Малгобек», ответственная за работу Движения первых;

- Картоева Лена Беслановна – советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими объединениями ГБОУ «СОШ №2 г.Малгобек»;

- Чечоева Марианна Исаевна – советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими объединениями ГБОУ «СОШ №3 г.Малгобек».

Роспотребнадзор рекомендует

Рекомендации по профилактике пневмонии

В структуре заболеваемости пневмонией внебольничные пневмонии составляют около 70% и остаются одной из ведущих причин госпитализации, как в индустриально развитых, так и в развивающихся странах. Наиболее тяжело внебольничные пневмонии протекают у лиц пожилого возраста, а также на фоне сопутствующих заболеваний.

Комплекс профилактических мер в отношении инфекций верхних и нижних дыхательных путей является одним из важнейших направлений деятельности Роспотребнадзора. Особую важность это приобретает в период сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции, при которой внебольничная пневмония становится наиболее частым осложнением.

Внебольничная пневмония — это острое заболевание, возникшее во внебольничных условиях (вне стационара) или диагностированное в первые 48 часов от момента госпитализации - сопровождающееся симптомами инфекции нижних отделов дыхательных путей (лихорадка, кашель, выделение мокроты, боль в грудной клетке, одышка) и рентгенологическими признаками.

ВП является заболеванием, преимущественно бактериальной, бактериально-вирусной или вирусной этиологии.

Отдельную роль в развитии ВП, особенно, при формировании эпидемических очагов в закрытых коллективах, играют микоплазмы и хламидии. На фоне иммунодефицитных состояний возбудителями ВП могут явиться простейшие, вирусы герпеса и грибов.

Основным механизмом передачи ВП является аэрозольный, который реализуется воздушно-капельным и воздушно-пылевыми путями.

Источником инфекции

при ВП, вызываемых условно-патогенными микроорганизмами и вирусами, в том числе и вирусом, вызывающим новую коронавирусную инфекцию, в большинстве случаев является больной человек или носитель возбудителя.

При заболеваниях, вызванных высокопатогенными вирусами гриппа, некоторыми коронавирусами, зоонозных инфекциях (орнитоз, коксиеллез и др.) источником могут являться птицы и различные теплокровные животные.

ВП среди людей распространены повсеместно, проявляются в виде спорадической заболеваемости и эпидемических очагов, преимущественно в организованных коллективах или в семьях. Вспышки ВП чаще протекают на фоне заболеваемости ОРВИ.

Одним из направлений профилактики ВП является иммунизация населения против пневмококковой и гемофильной инфекции и гриппа. Кроме этого необходимо вести здоровый образ жизни, правильно питаться и незамедлительно обращаться к врачу при первых признаках заболевания. С учетом сезонного подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа, комплекс профилактических мероприятий, который применяется в настоящее время против COVID-19, актуален для всех респираторных заболеваний, в том числе для внебольничной пневмонии.

Укажем основные рекомендации по профилактике внебольничной пневмонии

1. Необходимо вести здоровый образ жизни: заниматься физкультурой и спортом, совершать частые прогулки на свежем воздухе. Очень важно не курить в помещении, где могут находиться люди: пассивное курение пагубно сказывается на функции бронхов и иммунитете.

2. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием

белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).

3. До наступления холодов и подъема заболеваемости респираторными инфекциями следует сделать прививку против гриппа, поскольку пневмония часто является осложнением гриппа.

4. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее - сквозняков.

5. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

6. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

7. Необходимо соблюдать гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

8. Важно помнить, если вы хотите оградить себя и детей от болезни, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции, COVID-19).

Если заболели вы или ваш ребенок, необходимо остаться дома и как можно скорее вызвать врача и ни в коем случае не заниматься самолечением. Будьте здоровы!

Начальник территориального Отдела Управления Роспотребнадзора по РИ в Малгобекском районе А.М. Дзарахов

Сахарный диабет - управляемое заболевание

Неделя борьбы с сахарным диабетом прошла с 13 по 19 ноября в ГБУЗ «Малгобекской Центральной Районной Больнице»

З.Бокова

Цель её проведения – повышение осведомленности населения о заболевании. Рост заболеваемости сахарным диабетом, как ни парадоксально, связан с тем, что люди стали жить дольше и численность их постоянно растёт. Сегодня им болен уже каждый десятый взрослый человек старше 25 лет, и эта цифра увеличивается год от года. При этом очень многие не следят за качеством питания, передеают и мало двигаются, и это приводит к лишнему весу и ожирению – главным причинам развития диабета второго типа.

Про сахарный диабет врачи говорят, что это уже неинфекционная пандемия.

Что это значит? Каковы основные симптомы сахарного диабета? На эти и другие вопросы ответила врач-эндокринолог взрослой поликлиники Малгобекской центральной районной больницы Хава Гардилова:

- Постоянная или периодическая сухость во рту, жажда – нередко пациенты выпивают до нескольких литров жидкости в сутки. Снижение или резкое увеличение веса, сильный зуд, сухость кожи, образование гнойничков на коже и мягких тканях. Мышечная слабость, повышенная потливость и плохое заживление любых ран - могут быть предвестниками заболевания.

Появление этих симптомов должно стать обязательным поводом для незамедлительного исследования крови на сахар. Если сахар повышен, следует сразу обратиться к врачу-эндокринологу. Врачи общей практики, терапевты зачастую плохо знают диабет, и это может затянуть постановку верного диагноза.

Чем отличаются друг от друга диабет первого и второго типов?

- Сахарный диабет первого типа чаще всего возникает в возрасте до 40 лет. Это аутоиммунное заболевание – организм сам начинает вырабатывать антитела, которые разрушают клетки поджелудочной железы, отвечающие за синтез инсулина. В результате в организме человека практически перестаёт вырабатываться собственный инсулин. И тогда требуются

постоянные инъекции этого вещества.

У 90% пациентов с диабетом – второй тип заболевания. Основным фактором его развития – возраст. Диабет второго типа возникает, как правило, у людей старше 45–50 лет. Старение организма вызывает нарушение работы так называемых бета-клеток, которые вырабатывают инсулин. Также ухудшается усвоение этого вещества на уровне тканей – инсулинорезистентность. К сожалению, сахарный диабет второго типа «молодеет», это неразрывно связано еще с одной мировой неинфекционной пандемией – ожирением, которая затрагивает и детей.

Кто находится в группе риска по сахарному диабету?

- Для сахарного диабета характерна генетическая предрасположенность. Однако вероятность наследования диабета первого типа по линии матери – лишь 1–2%, а по линии отца – 3–6%. Совершенно другая картина с сахарным диабетом второго типа. Он наследуется с вероятностью 40% как по материнской, так и по отцовской линии. Если же им болеют оба родителя, вероятность его проявления у детей приближается к 100%, но, как правило, в зрелом возрасте. К сожалению, первичный генетический дефект, провоцирующий развитие сахарного диабета второго типа, ещё до конца не известен. Возможно, это совокупность генетических факторов.

Наследственная предрасположенность тем быстрее проявится, чем больше у человека других факторов риска – ожирение, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, артериальная гипертония.

Чем опасен диабет?

- Сам по себе диабет не страшен, опасны его осложнения. Избыток глюкозы – гипергликемия – пагубно сказывается, прежде всего, на кровеносных сосудах и нервах, и в результате страдают все органы и ткани. Сахарный диабет по праву называют сердечно-сосудистым заболеванием. Более 70% пациентов с этим недугом умирают от инфаркта миокарда, нарушения мозгового кровообращения и сердечной недостаточности.

Каждый диабетик должен знать, как может проявляться гипогликемия. Обычно это потливость, головная боль, чувство голода, чувство внутренней дрожи, слабость, сонливость, нерядко дезориентация в пространстве, нарушение поведения. Людям, страдающим сахарным диабетом, следует объяснить семье и друзьям, как они могут помочь в такой ситуации. Хорошо, если кто-то из близких научится делать инъекции гормона глюкогона, если вы потеряете сознание во время гипогликемического эпизода. Это поможет восстановить баланс глюкозы в крови.

Если поставлен диагноз «диабет», означает ли это пожизненную зависимость от инъекций инсулина?

- У многих слово «инсулин», произнесённое врачом, ассоциируется с безысходностью. Но всё не так страшно. Регулярное введение инсулина в обязательном порядке необходимо пациентам с сахарным диабетом первого типа. У них в организме он практически не вырабатывается. И потому без инъекций такие больные могут погибнуть.

Те, у кого диабет второго типа, в основном лечатся с помощью таблеток. Если же такая терапия не даёт результатов из-за нарушения рекомендаций врача или из-за истощения поджелудочной железы, то тогда назначают инсулин.

Какие существуют методы профилактики или раннего диагностирования диабета?

Каждому человеку после 45 лет необходимо раз в год сдавать анализ сахара крови натощак. Если человек входит в группу риска в связи с наследственностью или избыточным весом, этот анализ ему нужно сдавать чаще, и не только натощак, но и после еды, сделав либо тест с пищевой нагрузкой.

Необходимо отметить, что в профилактике диабета очень многое зависит от каждого из нас.

Ограничьте калорийность пищи, не передайте, больше двигайтесь – и вы значительно уменьшите риск развития сахарного диабета. Если у вас всё же возникла данная болезнь – это не трагедия! Сегодня диабет – управляемое заболевание.