

И.И. НИКБЕРГ**Медицинский самоконтроль и образ жизни больного сахарным диабетом. — Донецк: Издатель Заславский А.Ю., 2012. — 542 с. Тираж 5000 экз.**

Книга профессора И.И. Никберга, известного ученого и врача, специалиста в ряде областей медицины, посвящена одной из главных тем лечения сахарного диабета (СД) — проблеме самоконтроля. СД не зря считается особой болезнью — в процессе компенсации этого недуга усилия врача и пациента одинаково важны. Это означает, что больной должен быть в достаточной степени грамотен, а врачу необходимо не только осуществлять лечебные процедуры, но и заниматься образованием пациента. Естественно, что огромную роль в этом играют книги. Хорошая книга, с одной стороны, делает труд врача по образованию больного более простым, целенаправленным и эффективным, а с другой — является для человека с диабетом постоянным советчиком и консультантом, ведь книга всегда под рукой, и если в ней можно найти ответы на какие-то вопросы, нет нужды беспокоить врача.

Обширный труд И.И. Никберга содержит три части. В первой излагаются вопросы, связанные с медикаментами и медицинской техникой: лечение с помощью препаратов (включая инсулин), контроль массы тела, давления крови, уровней сахара и ацетона с помощью приборов (весы, глюкометры, тонометры), поведение больного в различных нештатных ситуациях (дальние поездки, вождение автомобиля, хирургическое вмешательство).

Вторая часть (около 250 с.) посвящена питанию, и, на мой взгляд, именно данный материал делает книгу уникальной. Вопросы питания при СД традиционно включают понятия о диете, хлебной единице, режиме приема пищи и ее калорийности. Но И.И. Никберг включил во вторую часть большие главы с интереснейшей информацией о самых распространенных продуктах: молоке, шоколаде, чае, кофе, вине, сахаре и сахарозаменителях. Также со всей подробностью рассматриваются проблема питьевой воды, вегетарианство, так называемые модные диеты и диеты научно обоснованные, наиболее подходящие для людей с СД (диета по гликемиче-

скому индексу). Прежде эти моменты (и ряд других, о которых я не упомянул) не освещались на таком уровне и столь подробно ни в литературе для диабетиков, ни и в многочисленных пособиях по питанию.

Наконец, в третьей части (около 180 с.) рассмотрены вопросы личной гигиены и гигиены быта, включая освещение жилых помещений, тепловой режим и влияние на здоровье бытовых приборов (телевизоры, компьютеры, мобильные телефоны и т.д.).

Хочу отметить еще два бесспорных достоинства книги И.И. Никберга. Во-первых, он разоблачает ряд мифов, связанных не только с лжецелительством, но и с «модными диетами», с негативными или, наоборот, слишком восторженными характеристиками тех или иных продуктов, например трансгенных. Во всех этих случаях читатель может получить из его книги ясные и достоверные рекомендации.

Во-вторых, автор широко привлекает материалы последних научных исследований, которые ведутся в США, Японии, Австралии, странах Западной Европы, не забывая при этом упомянуть о достижениях и опыте ученых России и Украины. При обсуждении многих проблем его книга, безусловно, находится на острие научного поиска.

Полагаю, что книга будет полезна не только больным, врач-эндокринолог найдет в ней много нового и интересного. Хочу акцентировать внимание еще на одном моменте. Веймарская инициатива подчеркивает большую роль в деле образования и консультаций больных медицинского персонала среднего звена — медсестер, диетологов, специалистов по гигиене и т.д. Для них книга И.И. Никберга станет незаменимым пособием.

**Михаил Ахманов (М.С. Нахмансон),
член Союза писателей Санкт-Петербурга,
автор книг для людей с диабетом**

Получено 17.11.12 □

