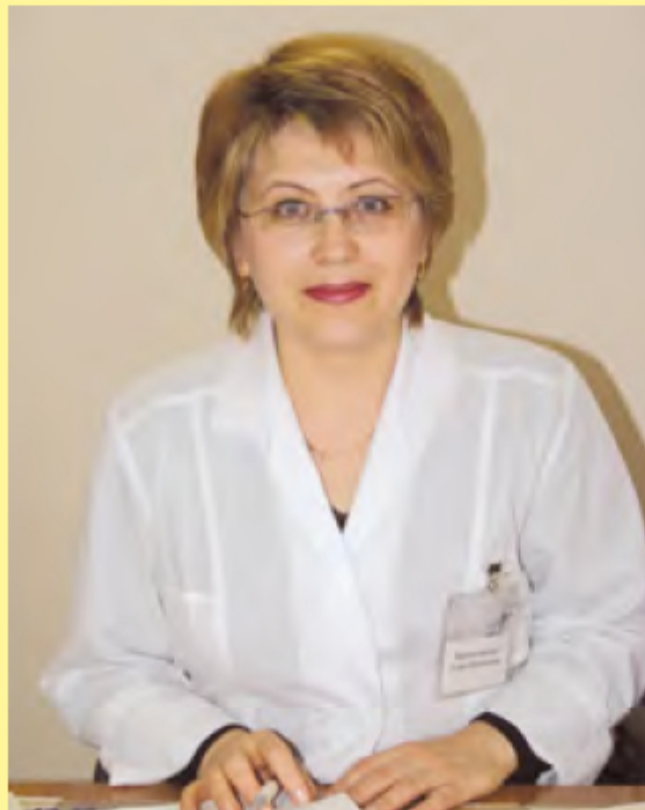


Красильникова Елена Евгеньевна: **Здоровье — наша самая большая ценность.**

У нас в гостях

*заведующая диабетологическим центром
 ГБУЗ СК «Краевой эндокринологический
 диспансер»*

*врач высшей квалификационной категории
 Красильникова Елена Евгеньевна.*



Красильникова Елена Евгеньевна

— Елена Евгеньевна, какие мысли приходят Вам, врачу-эндокринологу, в голову, размышляя о вопросах долголетия?

— На мой взгляд — два аспекта: первое — это генетика, то, что досталось нам от предков генетически, второе — образ жизни, который ведет человек.

— Когда человек, как правило, впервые попадает к эндокринологу? Каковы возрастные рамки?

— Я чаще всего имею дело с пациентами, у которых сахарный диабет. Сейчас диабет молодеет, и к нам впервые обращаются в возрасте (мы говорим о СД 2 типа) 40–50 лет. Это относительно молодые люди, трудоспособные, и у них другие приоритеты. А именно — уделяют больше времени работе, семье, подрастающим детям, а свое здоровье отходит на второй план. Зачастую приходится слышать: «Нет, нет, доктор, мне некогда, очень много работы, и у меня нет времени. Вот пойду на пенсию, тогда...»

Необходимо разъяснять, что при ухудшении самочувствия и работоспособность вы сохранить не сможете. Действительно, основная масса людей начинает заниматься здоровьем, когда выходит на пенсию. Я считаю это ошибкой.

В нашем центре на постоянной основе работает «Школа диабета», где проводятся занятия по обучению больных изменению образа жизни. Мы приглашаем всех пациентов, но приходят с реальным осознанием вопроса люди 60–70 лет. Причем, преимущественно — это женщины.

— Скажите, было бы легче и врачу, и пациенту, займись они этим вопросом на 10–15 лет раньше?

— Конечно, было бы легче. Раннее выявление и лечение заболевания, при условии собственной активной позиции и мотивации пациента, снижает риск развития поздних осложнений сахарного диабета. Когда человеку 40 лет, он занимается карьерой, семьей, некоторые еще рожают детей. В общем, не до обследований и диспансеризаций. Человек не чувствует необходимости во врачебной помощи, а относительно хорошее самочувствие принимает за абсолютное здоровье. Увы, мы с этим сталкиваемся постоянно. Я думаю, что у нас до сих пор недостаточно проводится профилактическая работа. В том смысле, что здоровье — наша самая большая ценность! Необходимо создавать мотивацию у молодых людей к сохранению и укреплению своего здоровья. Я имею в виду не вредные привычки — это само собой разумеется. Я говорю о правильном и сбалансированном питании, активном образе жизни, регулярной физической нагрузке. Это должно стать неотъемлемой частью жизни. Тогда все получится.

— Елена Евгеньевна, как Вам кажется, почему эти прописные истины так трудно даются людям?

— Это действительно так. Самые простые рекомендации оказываются самыми сложными в выполнении. Может быть, потому, что требуют определенных усилий. Мы хотим волшебных превращений без нашего участия.

Плоды цивилизация и прогресса оказывают двойное влияние. Наряду с пользой для человечества проявляется и вред. Еда везде, она рядом, даже там, где не нужна. Например, в кинотеатре. Выбатываются неправильные привычки, неверные представления о системе питания прямо с детства. С ними трудно бороться. Обилие продуктов, быстрое питание, полуфабрикаты — и все это навязывается нам рекламой. Устоять трудно, ведь это так удобно!

С физической активностью тоже проблемы: автомобиль, офис, лифт, диван, еда перед телевизором... А если попробовать подняться пешком в квартиру, пройти до метро пару остановок, пусть не утром, когда спешите, а вечером, возвращаясь домой. Не сидите на кухне по вечерам, постарайтесь избежать этого соблазна. Физическая активность развивает мышечную массу, дает энергию и физическую силу. Большинство пациентов просто не понимают для чего это нужно. Я всегда рекомендую всем выбрать вид активности по душе. Только посмотрите, сколько всего: прогулки в парке, работа на дачном участке, прогулки и занятия с собакой, подвижные игры с детьми, йога, пилатес, танцы, боулинг, теннис, коньки, лыжи, ролики, футбол, бассейн, дыхательная гимнастика и т.д. Я говорю только о любительских занятиях, а не о спорте высоких достижений. Физическая активность не должна вызывать раздражения, она должна быть в радость. У нас в Ставрополе очень активно занимаются йогой, есть центры, где занятия проходят бесплатно и для всех возрастных категорий.

— Несколько слов о молодых женщинах и эндокринологии. Особенности репродуктивного возраста. Что очень важно для женского здоровья и долголетия?

— Здесь очень много аспектов. Если мы говорим о молодой женщине репродуктивного возраста, то огромное значение имеет планирование беременности и подготовка к беременности. Это контроль массы тела (его верный расчет можно легко найти в Интернете, прим. ред.). Известно, что у женщин с ожирением часто возникают проблемы с менструальным циклом. Как следствие, могут возникнуть проблемы с деторождением, такие как бесплодие или невынашивание беременности. Следующее: все женщины репродуктивного возраста должны принимать профилактические препараты йода, чтобы предотвратить йододефицитные заболевания. Йододефицит проявляется по-разному — спектр йододефицитных заболеваний очень широк, затрагивает здоровье самой женщины и будущего ребенка. Женщина, которая вступает в период менопаузы, тоже должна обратиться к эндокринологу-гинекологу для того, чтобы нормализовать уровень половых гормонов и по возможности получить гормонозаместительную терапию с учетом всех «за» и «против». Это снижает риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза.

— Поясним для молодых, что вопрос контроля веса исключает самовольные жесткие диеты, которые могут навредить организму, приведя его к истощению.

— Вы абсолютно верно на этом заострили внимание. У молодых женщин, которые стремятся снизить вес, другие задачи. Их интересует косметический и эстетический эффект. Понятно желание выглядеть красиво, модно одеваться, нравиться мужчинам, да и себе в зеркале. Быстрые диеты нефизиологичны. При возврате к прежнему питанию дают быстрый набор веса. Для получения результата надо научиться планировать питание, регулярно заниматься физическими нагрузками, только тогда можно снизить, и, главное, удержать вес. Но, если они попадают к врачам, мы пытаемся поддерживать иную мотивацию — сохранения и укрепления здоровья.

— Елена Евгеньевна, подытожим нашу беседу: основные принципы сохранения здоровья и долголетия.

— Рациональное и здоровое питание, как всегда во главе угла. Регулярная физическая активность, приносящая удовольствие. Сохранение качества жизни, стремление узнавать что-то новое, быть интересным и интересующимся. Не зависимо от возраста заниматься любимым делом. Всегда давать себе пищу для размышлений, и сохранять не только здоровое тело, но и здоровый дух.

*Беседовала З. Зорина
 Москва — Ставрополь*