



Российская Диабетическая Ассоциация:
www.diabetes.org.ru, www.diabetes.ru.org
International Diabetes Federation:
www.idf.org
Всероссийский «Диабет-телефон»:
+7 (495) 505-33-99

Жизнерадостная Газета

Тулуский выпуск Российской Диабетической Газеты. 9(429)/1-2013

СПОНСОР ВЫПУСКА



ДИАМИР К

продажа диетических
и диабетических продуктов
www.diamirk.ru

16+

От редакции

Друзья, вот уже пять лет, как наше издание выходит в свет. Мы всегда стараемся поделиться с нашими читателями всем, что интересно. Основная цель газеты – пропаганда здорового образа жизни, а тема нынешнего номера – борьба с лишним весом и ожирением.

Журналистам редакции удалось пообщаться со многими специалистами, узнать их мнения и донести до читателей все полезные рекомендации. Врачи, инструкторы – традиционные гости на страницах «Жизнерадостной газеты».

Читайте, узнавайте новости, и будьте здоровы!



Колонка
президента
РДА

Отскребём планету от жира.

Нес. Пожар, спонсором гримасы замечена для Российской Диабетической Ассоциации (РДА). Нам бы с Российской Федерацией управилась. Почему РДА опять поднимает вопрос об ожирении? Дело в том, что увеличение массы жировой ткани необходимо приводит к снижению чувствительности клеток к самоорганизующему гормону инсулину (инсулинорезистентности). Повышенная энергетическая ценность (калорийность) питания по отношению к расходу энергии в процессе обычных физических нагрузок приводит к ожирению. Ожирение увеличивает массу жировой ткани. Следует различать ожирение (увеличение массы жировой ткани) от повышенной, по отношению к расходу, массы тела. У ожиревших людей степень ожирения может быть массой тела повышенной за счёт мышечной ткани. У женщин толще бедра с некой массой тела может быть высокая процент жировой ткани с биологическими симптомами ожирения. Но статистически доказано, что в развитых странах имеют повышенный риск именно за счёт жировой ткани. В силу действия сложной патологической биологической процесс ожирение приводит к повышению уровня холестерина в крови, повышению уровня артериального давления, повышению уровня сахара (глюкозы) в крови. Такое сочетание симптомов было подробно описано Принципи члена РДА профессором Ренеаном (США) под названием «метаболический синдром», «синдром Ливанга», «метаболический адипит», «синдром инсулинорезистентности», «адирипо» и фотографии профессор мы публикуем в этом номере. Люди с этим синдромом живут достаточно долго. Они умерают от инфаркта или инсульта (поражения сердца), инсульта (поражение мозга), при аугментации «наших» ожирения и в иных случаях. Что может сделать человек, чтобы бы участии Менорава и других государственных органов для улучшения жизни и улучшения ее качества?

Во-первых, нужно нормализовать питание по калорийности и соотношению компонентов: жира, белка, углеводов. Для облегчения этой задачи при выборе продуктов Вы можете воспользоваться «Классификацией РДА калорийности продуктов», которую мы публикуем в этом номере на стр. 30.

Во-вторых, необходимо поднять уровень физической активности хотя бы до минимального уровня: 150 минут прогулки в неделю или занятия через день по 45-50 минут аэробными видами спорта (СДЗ, бег, танцы, в том числе роликовые, плавание, спортивная или оксидированная (с плавающим изданием) велосипед, аэробика, скандинавская ходьба, танцы, танцы, танцы, танцы). На сайте РДА, в разделе «информация», Календарь полезных зна РДА «Вместе мы сильнее!» 3 ступени проследовать Система Бодра (Древнейший спортивный метод Университета Южной Каролины) опубликованного «Система Бодра» упражнения как лекарство, позволяющая рассчитывать индивидуальную физическую нагрузку.

В-третьих, рекомендуется достичь психологического благополучия, спокойствия, удовлетворения. Быть радостным, активным на основе сайта РДА www.diabetes.ru Живите здоровее, стройнее, богаче, физически активнее, приятного аппетита при питании по-прежнему для здоровья подругам!

Вместе мы сильнее!

Президент РДА М. Богданова,
врач психоневрологического, диабетолога.

20 лет вместе

Мы беседуем с Алевтиной Юрьевной Семёновой, председателем диабетического общества Тулы «Диабет».

– Алевтина Юрьевна, мы с Вами не виделись пол года, расскажите обо всех новостях за это время.

– Первое, о чем хочу рассказать в ноябре мы приняли участие в выставке-ярмарке общественных организаций города Тулы. Там нашей организации «Диабет» вручили грамоту от Администрации города за активное участие в социальных программах. Подобные мероприятия очень полезны, так как, всегда находятся люди, которые сталкиваются с таким же, как и у нас проблемами.

Второе: в этом году у нас юбилей – 20 лет, как мы официально зарегистрированы как общественная организация. В начале декабря 2012 года мы традиционно провели День диабета, который был посвящен двадцатилетию нашей работы. Приняли участия компании «Johnson & Johnson», «Baytec», ООО «Компания «Эпта»,

«Фармстандарт» и «Becton Dickinson». Кроме того, в мероприятии приняли участие главный эндокринолог города Тулы Кийкова Людмила Витальевна и врач-обучатель нашей школы диабета Маловских Марина Викторовна. Это было важное и нужное мероприятие. Много нового и интересного рассказали фирмы, которые традиционно приняли участие. Мы провели мониторинг глюкозы, ознакомились с новыми нормативными документами! Сферы совместными силами провели акции – раздали глюкометры и продуктовые наборы. За время нашей работы проблем и вопросов не убавилось, а скорее прибавилось. Поэтому всем было интересно пообщаться друг с другом. Многие вопросы были поставлены остро, а некоторые – решены.

В процессе проведения мероприятия. Общество «Диабет» очень благодарно всем, кто принял участие в мероприятии.



Семёнова Алевтина Юрьевна

продолжение на стр. 2

4 стр., ГОСТИНАЯ



Эвклид Кюрдзидис
«Самое великое –
жизнь другого человека»

03, 25 стр., МНЕНИЕ



Копытько М.В.
«Вода – показатель
молодости организма»

23 стр., ПИТАНИЕ



Диамир К
Идеальная полка

32-33 стр., МЕТОД



Яшков Ю.И.
«У хирурга
большие возможности»

20 лет вместе

Продолжение, начало на стр. 7

Например, был поднят вопрос о той ситуации, которая произошла в начале 2012 года — наше новое Министерство здравоохранения Тульской области не закупило инсулина, и народ испытывал очень большие трудности в снабжении, поскольку с декабря 2011 г. по март 2012 г. тех инсулинов, которые были необходимы, не было в аптеках! Вопрос этот разрешился, сотрудники министерства, допустившие этот колоссальный просчет, уже не работают. Очень бы хотелось, чтобы подобная ситуация не повторилась. Поэтому, работы в общественной организации — хоть отбавляй!

— **Алевтина Юрьевна, а кто может, как сейчас говорят, «разрулить» ситуацию?**



День диабетика, декабрь 2012 г.

— Очень помогла пресса, в частности, «Комсомолец» в Туле откликнулся на глас вопиющего, то есть, мой, как председателя Общества. Они опубликовали статью, сделали официальный запрос в Минздрав и сдали ему с места. Спасибо им большое.

— **А ведь с инсулинами все непонятно, насколько я знаю, их менять произвольно нельзя?**

— Менять инсулин можно ТОЛЬКО по медицинским показаниям, а не по экономическим соображениям. Замена производится по назначению врача тогда, когда больной не достигает компенсации. Как правило, это происходит в стационаре, это непостоянная процедура. Инсулины, как понятие эквиваленты, но не взаимозаменяемы.

Беседовала З. Зорина

Филимоновская игрушка

Промысел игрушки возник на основе местного гончарного промысла в середине XIX в. В начале XX в. угас и был восстановлен в 1960-е гг. с помощью старых мастеров. Основной тип изделий — свистульки традиционных форм (барыня, вояка, конь, медведь и др.). Для них характерны вытнутые пропорции, связанные с пластичными свойствами местной глины «синяки». При обжиге глина дает белую поверхность, на которую наносится цветная роспись с характерными ритмичными полосками.

Для филимоновской игрушки и по сей день характерны удлиненные формы и мажорная, необычайно яркая роспись сплошной окраской, с чередующимися цветными полосками алго, малинового, желтого и зеленого цветов. В деревне Филимоново изготовлением игрушек занимались в основном женщины. Мужчины здесь делали посуду: рядом находилась залежь особенно пластичной глины. Приемы лепки и росписи передавались от бабушек внукам. Внукам, занимающимся лепкой игрушки, давали называли свистульками. Готовые игрушки возили продавать на ярмарки, а вырученные от продажи деньги отдавались для приданого. Так что «свистульки» были богатыми новостями.

Эта игрушка меньше всего изменилась за последние времена. Игрушество филимоновских мастеров (а именно женщины создают ее) было и остается крестьянским. Особенности глины преддали столь необычный вид фигуркам: у них вытнутые шеи, удлиненные пропорции. Дело в том, что жирная глина при сушке оседает и трескается, и мастерке приходится несколько раз ее поправлять, пока фигурка окончательно не просохнет. Поправляя, она ее несколько выгибает — так и родилась филимоновский стиль, который не спутать с другим.

У филимоновских игрушек мало деталей. У барыни — высокие юбки колокольом, с плоским половиком расширенным книзу. Юбка кажется большой по отношению к верхней части туловища. Голова и шея почти одинаковой толщины, на ней шляпка или крестьянская головная убора — повойник.

Мужские фигурки (это чаще всего кавалеры

или солдаты) — высокие, длинноногие, в характерных костюмах — мундире с погонами, шляпке с козырьком или полумесяце, в сапогах с каблучком. Каблук дает дополнительную опору фигурке. Подмышкой солдаты держат пистол.

В отличие от дымковских, все филимоновские игрушки — свистульки, даже барыни и кавалеры. Но свисток никогда не делали в фигурке, а только в хвосте зверей или птиц, которых давали в руки персонажу. Обожженная игрушка приобретает белый или чуть розоватый цвет. Роспись выполняется анилиновыми красителями, разбавленными яичным желтком или белком, куриным пером. Использовали три главных цвета — малиново-красный, желтый и зеленый. Иногда применяли синий или фиолетовый цвета. Каждому персонажу — свой цвет. Из-за того, что роспись велась пером (вернее, верней его частью, а все остальное очислялось), она кажется небрежной, неуверной, словно это детская работа.

Роспись очень проста: сочетание цветных полосок, точек, кругов, овалов, звездочек, треугольников. Детали росписи можно расшифровать. Круг — это солнце, треугольник — земля, елочка и

ростки — символ растительности и жизни. Все эти узоры напоминают нам о связях человека и природы. Игрушки из Филимонова жизнерадостны, в них сочетаются грубоватость и изящество, выразительность силуэта, юмор и добродушие.

Если их расставить на столе, то получится целая городская сценка.

В 2009 году был открыт музей «Филимоновская игрушка» — единственный специализированный музей, посвященный одноименной игрушке, и первый за всю историю промысла.

В музее представлены редкие уникальные фото и архивные материалы о жизни и творчестве прежних и нынешних мастеров. Ну и конечно в музее можно увидеть процесс создания игрушки, а при желании и самому попробовать свои силы. Возьмите в руки комок мягкой синей глины, и вы ощутите ее энергию. Приступайте к ее внутреннему голосу и вдоните в нее жизнь, создав коня, уточку или петуха.

Подготовила З. Зорина

«ВОДА – ПОКАЗАТЕЛЬ МОЛОДОСТИ ОРГАНИЗМА»

У нас в гостях врач-диетолог, гл. врач клиники здорового питания «Фактор веса»

к.м.н. Марина Владимировна Копытько.



Копытько М.В.

– Борьба с лишним весом и ожирением – проблема животрепещущая во всем мире. Хотите бы услышать Ваши мысли на эту тему.

– Давайте уточним термины. Избыточный вес – это пограничное состояние, которое находится между нормальным весом и ожирением 1 степени. Это, по сути дела, небольшое увеличение

массы тела, но более 10% от нормы, которое на здоровье, как правило, практически не влияет. Скорее, это вопрос эстетики тела и возможности выбора одежды. Для оценки массы тела наиболее распространены популярный индекс массы тела (ИМТ), эту формулу можно легко найти в Интернете. Он рассчитывает коэффициент соотношения веса и роста человека. Однако, есть еще более простой способ определить, есть ли у Вас повод обратиться к врачу-диетологу. Нужно взять обычную сантиметровую ленту и измерить талию. Талия у женщины не должна превышать 80 см, у мужчины – 98 см. Если показатели больше – это повод обязательно обратиться к специалисту по питанию. Необходимо заняться снижением веса.

Почему, мы, врачи, настаиваем на этом? Конечно, из-за риска возникновения различных осложнений. В первую очередь атеросклероза (необратимо возникающего при избыточном холестерине) и сахарного диабета (это связано с нарушением метаболизма углеводов в организме). С СД сейчас умеют жить и лечить его, но основная проблема при СД, о которой, к сожалению, часто забывают – это сосудистая проблема с сосудами. Причина среди причин возникновения диабета сейчас выделено и много новых. Классически считалось, что если кушать много сладкого, то будет диабет. Эта теория уже давно пока-

зала свою несостоятельность. Сейчас обсуждают более сложные причины возникновения этого заболевания, например, недостаток определенных микроэлементов, таких, как Цинк, Селен и Медь. Если человек обеспечен ими в достаточном количестве, то риск возникновения СД минимален.

С избыточным весом и ожирением, как правило, к диетологам обращаются уже на выраженных стадиях. Сначала терапевт может увидеть в анализе повышенный холестерин и отправить к специалисту для составления специальной диеты. Либо, после выписки из больницы, где первым пунктом рекомендуют соблюдение диеты, пациент сам обращается за помощью. Конечно, про «диету» написано очень много, но что же это такое, реально знает далеко не все. К нам в клинику здорового питания приходят за разъяснениями. Существует много общих рекомендаций, но каждый человек индивидуален. И составление «правильного» меню для каждого конкретного человека должно учитывать особенности именно этого клиента: его режим труда и отдыха, показатели его здоровья, наличие хронических заболеваний, наличие или отсутствие дополнительной физической нагрузки.

продолжение на стр. 19

Бодროсть на весь день

На вопросы Зорины Зориной отвечает
Генеральный директор Торгового дома «Диамир К»
Дмитрий Анатольевич Кондратьев.



– Дмитрий Анатольевич, стало традицией рассказывать нашим читателям о новинках. Чем порадуете на сей раз?

– С удовольствием поддержу традицию. Мы выпустили новый быстрорастворимый цикорий под маркой «Dr Dias». Появилось четыре позиции:

1. Классический (без добавок).
2. С шалотроном.
3. С черникой и брусникой.
4. С ароматом кофе – такого нет ни у одного производителя.

При этом, хочу заметить, что ароматизатор натуральны – это очень важно.

– Расскажите, пожалуйста, о пользе этого напитка.

– По сравнению с кофе цикорий не содержит кофеина и не оказывает возбуждающего действия на нервную систему и систему кровообращения, поэтому цикорий безопасен для лиц, страдающих гипертонической болезнью, бессонницей, сердце-

но-сосудистыми и многими другими заболеваниями. Также цикорий полезен при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки желудка, тонкого и толстого кишечника, балансите печени, желчного пузыря, почек.

Физиологическая ценность корней цикория обусловлена богатым сочетанием различных фармакологических активных соединений, таких, как инулин, витамины, органические кислоты, микроэлементы, белки, пектины и другие вещества, полезные для организма человека. Содержащийся в цикории инулин – это природный пребиотик, который стимулирует полезную микрофлору кишечника (лакто- и бифидобактерий), что является важным фактором повышения иммунитета и улучшения общего состояния организма. Инулин оказывает положительное влияние на жировой обмен, снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови, улучшает пищеварение. Кроме того, благодаря эффекту насыщения, который обеспечивает прием инулина, можно уменьшить чувство голода без употребления дополнительных калорий, что очень важно при диабете и ожирении.

Цикорий успокаивает нервную систему, снижает уровень сахара в крови, улучшает обмен веществ, повышает защитные силы организма, выводит холестерин, радионуклиды и другие вредные вещества.

– Скажите, цикорий с ароматом кофе – это напиток без добавления кофе?

– Совершенно верно. «Цикорий с ароматом кофе» – это оптимальное сочетание вкуса натурального кофе и пользы цикория. Цикорий не обладает вредными свойствами кофе и Вы наслаждаетесь «интересными» вкусом и ароматом кофе, не используя на себе никаких негативных последствий его употребления. Таким образом, Вы всегда сможете оставаться в хорошей физической форме, быть бодрым и активным.

Цикорий корень (растворимый цикорий) – уникальный продукт, способный заменить нам кофе по утрам, подарить организму человека исключительную бодрость на весь день. Нельзя не отметить, что он является прекрасным общеукрепляющим средством.



У нас в гостях актер театра и кино
Эвклид Кюрдзидис.

— Эвклид, Вы — кавалер «Ордена Миротворца», имеете статус Гражданин Мира. Что это для Вас?

— Знаете, я много раз отвечал на этот вопрос, но так и не знаю на него ответ. Мне кажется, что каждый человек может являться кавалером «Ордена Миротворца», если он уважает другую культуру, если он воспитан, если он толерантен, если в нем нет всяких фобий, шовинизма... Я сейчас говорю ряд банальных вещей, но это все в мире существует. Я никогда, прежде в другое место, не стану диктовать свои

— простая арифметика.

Все, кто придет деньги, согреты той мыслью, что у бабушек в Крыму теперь есть тонометры, служебные аппараты, глюкометры, и в этом есть их заслуга тоже. Каждый этим должен заниматься, я уверен, что многие это делают, а если — нет, то надо приходить. Модню? Да — модно, и я не стыжусь говорить об этом. Если ты помог, поделился этим с другими, не молчи. Пусть лучше цепная реакция в этих делах работает.

— Например, я и моя семья принимали не раз участие в телевизионной акции, отравляя

смс-сообщение, и деньги шли на помощь детям. Честно скажу, ощущение сопричастности необыкновенное.

— Прекрасная акция. Здорово осознавать, что от тебя зависит очень много в этой жизни. Самое великое — жизнь другого человека. Значения жизни по пути технической революции, но не духовной. Безусловно, нужно двигаться в разных направлениях, но не забывать о своем духовном совершенстве.

— Поговорим о кино. Последнее время часто обращаются к теме СССР. Много снято фильмов и сериалов. Как думаете, почему?

Эвклид Кюрдзидис:

«Самое великое —
жизнь другого человека»

условия. Мне интересно понять людей, их отношение к миру, к культуре, к детям, к животным, к гостям, к природе. Я никогда не брошу фантик мимо, или окурок в реку. Только так. Я уверен, что от каждого человека зависит очень много. Надо начинать с себя, и понимать, что от тебя зависит всё, что будет вокруг. От меня зависит культура вождения на дороге. Как можно что-то осудить, при этом самому ничего не выполнять? От меня зависит — пропустить, уступить, помочь. Я уверен абсолютно, что таких Граждан мира очень много. Просто, они очень скромные и незубчатые люди. На них держится мир, как призмо.

— Знаю, что Вы участвуете в благотворительных акциях, концертах. Как давно Вы этим занимаетесь?

— Я не могу сказать, что начал этим заниматься специально, или занимаясь этим давно. Мне так захотелось, чтобы этот короткий «вирус» модности благотворительности вошелся навсегда в нашу кровь. Последний клич, который я бросил в Интернете — помочь собрать деньги для Крыма. С миру по нитке мы собрали приличные деньги, купили билет, чтобы поехать. Люди ко мне подходили, и говорили о том, что много раз хотели поучаствовать в благотворительной акции, но не знали — как. Некоторым было неловко за то, что могут помочь только маленькой суммой. Это очень странно. Мне вспоминается: библийская история, когда Иисус Христос (прошу прощения у людей других вероисповеданий, но я — человек православный, и рассказываю христианскую историю), так вот, когда Иисус Христос перешелся в нищего и пошел просить подаяние, ему давали деньги все. Просидела женщина, которая заказала в кармане десятку единственную монету и подала ему в руки. Он сказал, спасибо всем, конечно, но вы все дали мне от изгнания, а она отдала последнее. Поэтому, не важно, сколько ты даешь, важно, что это искренно. В Москве живет 18 миллионов, а если каждый даст по рублю



— История всегда вызывала, вызывает, и будет вызывать интерес. Безусловно интересно вдруг почувствовать другую эпоху, близкую или далекую, но важно. Как только предлагается исторический материал — это всегда интересно. Скутнуться, перечитать книги, посмотреть фото. Это же не просто — идти туда и выжить играть. То, что касается фильма «Сресса-мама». Действия происходили в 1969, мне было всего 1 год. Я ничего не помню и не знаю. Была работа мол и режиссера, который очень серьезно подготовился. Он собрал фотоматериалы, документы. Особенно тщательно работал с ребятами, которые должны были играть одеситов. Я то был приехавший «гастролёр», мне нужно было внести немного другой колорит. Ребяткам было сложнее, у них были учителя, они прошли школу. Но, не это главное. Главное — сложность жизни людей, их судьбы. Вот так хорошо и правдоподобно написано, что люди начали спорить о том, было или не было это на самом деле. На фоне Советской «стабильности» жила настоящая жизнь.

В историю всегда интересно окунаешься и снимаешь картину. Сериальный псевдоним «2» и там есть эпизод, где сносят Берлинскую стену. Мы приехали в Берлин, стали снимать, и я понял — Это уже ТАКАЯ история! В кино все реальнее, и слышно от театра, где много условного. Ощущение — ощущение во времена, если ты серьезно работал над материалом, оно фантастическое.

— Эвклид, Ваше детство прошло на Кавказе, учились на Украине, потом — Москва, также много ездите с гастролем по миру и миру. Где Вы чувствуете себя дома?

— Какое чувство заманчивательное, и какой сложной и большой. Я путешествова с четырёх лет и летаю на самолётах, как себя помню, Я так их люблю! Это, как в сказке — через несколько часов ты уже в другой действительности. Я счастливы там, где мне любимая работа, а она может быть, где угодно.



свой люд, но только Москва и Петербург.

– Вы говорили о Париже. В фильме «Мой личный враг» Вы сыграли французю, который скрывает, что он очень богатый человек. А в жизни люди имеют право на подобные проверки, как Вам кажется?

– Мне кажется, каждый человек имеет право на какие-то ошарашивания, падения, взлеты и т.д. В случае с моим героем, он не женщине проверил, он боится потерять свою любовь. Он настолько аристократ, что боится того, что она узнает, насколько они разные и у них ничего не получится. Именно я против специальных проверок, это опасные игры, когда речь идет об искренних, настоящих чувствах. Эти проверки – шаг к гибели отношений, а в этом абсолютно уверен. Любость имеет разные грани, но доверие обязательная составляющая отношения. Для отношений лучший проверка временем и расстоянием.

– Эклид, то, что график у Вас очень насыщенный, тонично. Как поддерживаете себя и физическую форму?

– В каком бы городе я не находился, старайся заниматься в фитнес-зале, если это не твой любимый город. Я практически знаю все фитнес-клубы всех стран и городов, где побывал. На моем сайте есть раздел «география», куда я анонсу называю стран. Их около 30 пока, и очень много городов. Если не следить за собой, будет тяжело. Это такой «кислород для тела». Я где-то читал, что актер затрачивает столько же энергии, сколько марафонец. Надо думать над тем, какими образом черпать ресурсы. Все по-разному отзываются. Я люблю одиночество и тишину, но если звонок и мне куда-то зовут, то мнусь сразу. Я считаю, что вся информация, которая необходима, находится вокруг человека. Если тебе звонит друг и зовет в гости, значит – ЭТО сейчас для тебе самое, а не лежание на диване. Кто бы мне не позвонил с утра, я понимаю, надо вставать и начинать день. Я не понимаю людей, которые не готовы, которым надо подготавливаться морально. –.., мне кажется, мы живем здесь и сейчас. Конечно, разорваться ты не можешь, и выбираешь

самое важное. Но не бездействуйте! Мы с Вами разговариваем, проживаем вместе этот отрезок жизни, и мне хочется, чтобы обоим было полезно и для читателей, и для меня, а не просто бла-бла-бла.

– Я, как выпускающий редактор издания, пропагандирую здоровый образ жизни, интересуюсь, есть ли у Вас любимые блюда, интересные рецепты?

– Я очень люблю греческую кухню, итальянскую, японскую, французскую (не всю, но французскую тартар – это что-то!). Очень люблю грузинскую кухню, но – это настолько сытно, что потом ты не можешь встать из-за стола, поэтому могу редко себе это позволить.

Благодаря талантам, а уже гострическим стал «профессиональным поваром». Меня часто приглашают на кулинарные программы готовить греческое блюдо, а в раньше никогда этим не занимался. Думаю, это не мое, но если есть вдохновение, вдруг для друзей могу неожиданно с первого раза что-то приготовить. Конечно, я же пробовал сварить борщ, мне кажется – это высший пилотаж кулинарии, но пасту «Карбонара», как-то сапал, друзья не поверили свиная.

Могу поделиться рецептом очень полезного греческого блюда дзадзики.

Беседовала З. Сорина

Рецепт от Эклида Кюрдзидиса.

ДЗАДЗИКИ

Надо взять густой мацони или йогурт, в него натереть свежий огурец, который лучше помыть, чуть отжать, порезать с мацони, добавить немного чеснока, соли, укропа или мяты, размешать и полить сверху оливковым маслом. Есть можно с хлебом, да с чем хочишь. Оно очень полезно. На любом греческом столе всегда стоит дзадзики.



рототайка **Новинка**
Мармелад сливочный
"Светофор" на фруктозе

ООО "ТД "Диамир К" www.diamirka.ru (495) 739-2200



Dr. Dias
Польза в квадрате!

000 "ТД "Диамир К"
141000, МО, г. Балашиха,
ул. Текучевского, 24, стр. 2
+7 495 739 2200
rototayka.ru

www.DrDias.ru

ОТРУБИ НА СТРАЖЕ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Хотелось бы заострить внимание вот на чьих диетических продуктах марки «Dr Dias» — это продукция не только для людей с сахарным диабетом. Выпускает традиционную фруктовую и овощную, мы позволим себе, и о тех, кто просто следит за своим здоровьем, придерживается разумного рациона питания. Марка «Dr Dias» насчитывает более 70 наименований. Наша продукция изготовлена на уровне мировых стандартов, удобно упакована и красиво оформлена, что не вызывает сомнения.



Не забыли мы и о тех, кто занимается спортом, предпочитают здоровое и правильное питание — наша компания сможет правильно составить режим и скорректировать один рацион питания. Нашу продукцию «Dr Dias» можно безо всяких опасений предложить и детям, и пожилым людям, а тем числе в профилактических целях. Пусть это будет здоровая еда.

Отруби всегда считались продуктом сельскохозяйственного, а не гастрономического. Причиной продуктом отходы. А уже сегодня отруби облюбовали врачи и диетологи, и таким образом, они попали на прилавки супермаркетов, а оттуда — на наши кухни. И ведь не зря!

Каждо-то особые вкусовые качества отруби не имеют. Зато их воздействие на человеческий организм и, как следствие, самочувствие и внешний вид — подобно волшебству. Хотя на самом-то деле все предельно просто и логично.

Отруби состоят из оболочек зерна и несогнорированной муки. Это клетчатка в концентрированном виде, лицевые волокна. Попадая в кишечник, они начинают действовать как абсорбент. Волокна клетчатки не всасываются и не перевариваются, зато собирают в кишечнике весь сор (в виде токсинов, шлаков, колесерина и даже тяжелых металлов) и аккуратно «выметают» его наружу. В результате такой мягкой технологии этот продукт прекрасно справляется сразу с несколькими задачами: нормализует работу желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина в крови, налаживает работу пищеварительных органов,

поддерживает аппетит и приводит к снижению веса. Из-за этих свойств отруби находят все большее применение среди людей, ведущих борьбу с лишней килограммами и желаящих похудеть.

Помимо прекрасного эффекта в похудении и положительного воздействия на все процессы в периферических тканях органов и системах, отруби имеют и другие лечебные свойства. Регулярное употребление в пищу отрубей естественным путем повышает сопротивляемость организма к болезням, снижает уровень сахара в крови при диабете, понижает артериальное давление. Также отруби полезны при застое желчи, при нарушении функции печени и при запорах.

Интересно, что такой продукт содержит ряд полезных и необходимых для человека веществ. Среди них: углеводы, грубые В, каротин, витамин Е, калий, магний, крем, цинк, медь, селен и прочие.

Регулярное употребление в пищу отрубей естественным путем повышает сопротивляемость организма к болезням, снижает уровень сахара в крови при диабете, понижает артериальное давление.

Намечать прием отрубей необходимо с чашкой ложки, постепенно (не ранее чем через две недели) доведя количество до двух столовых ложек. Поскольку отруби действуют только в случае употребления жидкости, необходимо употреблять их с водой, иначе никакого эффекта не будет.

Принимать отруби для похудения следует так: две ложки продукта залить стаканом молока и настоять. После остывания воду слить, а отруби съесть или добавить к основному блюду. Так три раза в день. Если вы едите отруби отдельно, то лучше принимать это за 15-20 минут до приема пищи, причем запивать их водой. Со временем, когда вы привыкнете к новой составляющей рациона, можно будет добавлять в пищу сухие отруби. Но все же лучше запаривать их молоком. Не следует превышать суточную норму отрубей, то есть 30 г.

Очень важно учитывать сочетание особенностей продуктов с отрубями. Например, отруби со свежими помидорами при ожирении, гипертонии, заболеваниях почек, диабете, артрите и атеросклерозе.

В зависимости от вида переработанного зерна на муку и крупу отруби бывают пшеничные, ржаные, овсяные, рисовые, гречневые, просовые. Их можно добавлять практически в любое блюдо: салат, суп, кашу, творог, кефир, кисель — куда душа пожелает! Прием не обязательно садиться на диету, чтобы худеть с отрубями. Достаточно просто обогатить ими



своей рацион, и вы будете удивлены, как уйдет лишний вес, а вместе с ним нежелательные симптомы различных заболеваний. Регулярное, повседневное употребление отрубей способно решить проблему избыточного питания современного человека. Поэтому, при отсутствии противопоказаний, полезно употреблять отруби.

В современном мире очень актуальна тема правильного и здорового питания. Проблема лишнего веса буквально нависла над всеми. Задача нашей компании и торговой марки «Dr Dias» — предложить людям правильный путь, помочь сохранить здоровье, жизненную активность и работоспособность.

Торговая марка «Dr Dias» предлагает вам отруби пшеничные и овсяные с абрикосом, брусникой, клюквой, орехом, морской, расквашенной, черной, черной смородиной, цитрусовыми, яблоком, овсянкой и натуральными. Ваша задача — лишь выбрать понравившийся вкус.

Лягушкова Э. Зарина.



Рецепт замечательных лепешек из овсяных и пшеничных отрубей:

- 2 ст. ложки овсяных отрубей
- 1 ст. ложка пшеничных отрубей
- 2 ст. ложки творога 0%
- 1 яйцо

Способ приготовления:

- Смешайте овсяные и пшеничные отруби, творог и яйцо.
- Смешайте смесь сорокороку 3 капли растительного масла.
- Поджарьте лепешку с двух сторон по 3 мин. каждую сторону.
- Можно приготовить также лепешку только со взбитым яичным белком.
- Лепешка из овсяных и пшеничных отрубей подойдет со специями и травами.



Джеральд Ривен

Краткая автобиография

Уважаемые коллеги!

РДА номинирует проф. Ривена 1928 г.р. на присвоение почетного звания Почетный член РДА с вручением нового почетного знака и Диплома с формулировкой «за описание и научную разработку вопроса диагностики, профилактики и лечения пациентов с метаболическим синдромом (синдромом Ривена)».

Синдром включает в себя повышенный вес, повышенный холестерин в крови, повышенное артериальное давление, повышенный сахар в крови.

М. Боголюбов

Джеральд Ривен, доктор

Заслуженный профессор медицины, Заведующий отделением сердечно-сосудистой медицины.

Краткая биография.

1947 – начал обучение в Университете Чикаго

1949 – окончил обучение в Университете Чикаго, по окончании получил звание бакалавра наук.

1953 – окончил обучение в Университете Чикаго, по окончании стал дипломированным врачом.

1953-54 – проходил практику в госпитале при Университете Чикаго

1954-55 – работает с научным сотрудником в школе медицины при Стэнфордском университете

1955-57 – служил в военно-медицинском корпусе США



Джеральд Ривен, доктор

1957-59 – проходил обучение в резиденуре в университете Мичигана

1959-1960 – работал научным сотрудником в школе медицины при Стэнфордском университете

1960-61 – инструктор по медицине в школе медицины при Стэнфордском университете

1961-65 – ассистент профессора медицины в школе медицины при Стэнфордском университете

1965-70 – адъюнкт-профессор Медицины в школе медицины при Стэнфордском университете

1967-68 – приглашенный профессор медицины в школе медицины при Йельском Университете

1970-95 – профессор медицины в школе медицины при Стэнфордском университете

1947-77 – заведующий отделом эндокринологии и метаболического синдрома в школе медицины при Стэнфордском университете

1974-90 – директор исследовательского клинического центра в школе медицины при Стэнфордском университете

1977-90 – заведующий отделом геронтологии в школе медицины при Стэнфордском университете

1977-95 – директор центра геронтологических исследований, образовательного и клинического центра, возглавлял систему здравоохранения Palo Alto

1990-95 – заведующий отделением эндокринологии, геронтологии и метаболического синдрома в школе медицины при Стэнфордском университете

1995 по н.в. – заслуженный профессор медицины школы медицины при Стэнфордском университете

Ешьте больше клетчатки!

Вы, наверное, уже слышали это и раньше. Но знаете ли Вы, что это такое, и чем именно полезна клетчатка для Вашего здоровья? Много клетчатки содержится во фруктах, овощах, цельных зёрнах и бобовых – известных средствах против запоров. Но клетчатка может принести и другую пользу здоровью, например, снизить риска диабета и сердечных заболеваний.

Клетчатка – это растительные волокна, которые Ваш организм не может переварить или усвоить, в отличие от других компонентов продуктов, таких как жиры, белки или углеводы, которые Ваш организм поглощает и переваривает. Таким образом, они выходят относительно нетронутыми, проходя через желудок и кишечник, из Вашего организма. Казалось бы, клетчатка мало что даёт, тем не менее, она играет несколько важных ролей в поддержании здоровья.

– Нормализация стула.

– Поддержание здоровья кишечника.

– Контроль уровня сахара в крови. Клетчатка, в частности, растворимая, способствует замедлению усвоения сахара, что может помочь людям с диабетом нормализовать уровень сахара в крови. Диеты, включающие нерастворимую клетчатку, снижают риск развития диабета 2-го типа.

– Контроль веса. Лица с высоким содержанием клетчатки обычно требуют больше времени на разжевывание, что помогает вашему организму понять, когда вы насытились, и снижает вероятность переедания. После употребления продуктов с высоким содержанием клетчатки вы дольше не чувствуете голод. Кро-

ме того, лица с высоким содержанием клетчатки менее калорийны.

– Снижение риска рака толстой кишки.

Сколько клетчатки Вам необходимо? Рекомендуется, чтобы дети и взрослые потребляли 14 граммов клетчатки на каждые 1000 калорий, потребляемых ежедневно. Это означает, что человек, потребляющий в день 2500 калорий, должен получить не менее 35 граммов клетчатки, у человека, потребляющего 1700 калорий, потребность в клетчатку меньше – около 24 граммов.

Спешим Вас заверить, уважаемые читатели, что наша продукция торговой марки «Dr. Dias» поможет соблюдать все правила здорового питания без всякого труда. 16 видов клетчатки на любой самый требовательный вкус!

- АНТИ-ДИАБЕТ
- ВИТАМИННАЯ ПОЛЯНА (с дикоросами)
- ИЗЯЩНАЯ
- ИММУНИТЕТ ПЛЮС
- КЕДРОВЫЙ ОРЕШЕК (30% кедровый орех)
- КОРЗИНКА ЗДОРОВЬЯ (груша, яблоко, шпинат, авокадо орех)
- ЛЕДЫ СТРОЙНОСТИ хрустящие
- ЛЁГКИЙ ВЕС хрустящие
- ЛЬНЯНАЯ С ТРАВАМИ
- ЛЬНЯНАЯ С ФРУКТАМИ
- ЛЬНЯНАЯ С ЯГОДАМИ
- ОЧИЩАЮЩАЯ
- СОКОЛИНЫЙ ГЛАЗ (к.р.белка 5%, жимолость 10%, морковь 10%, черника 10%)
- СТОП-АПЕТИТНАЯ
- СУПЕРЧЕРНИКА (30% ягод черники)



Президент Европейской федерации хирургии ожирения и метаболических нарушений, Президент российского Общества бариатрических хирургов профессор **Юрий Иванович Яшков** руководитель службы «Хирургия ожирения» московского Центра эндохирургии и диетологии отвечает на наши вопросы.

«У хирургии большие возможности»

— Юрий Иванович, скажите, когда в медицине появилось понятие «хирургия ожирения»?

— Хирургия ожирения или как об это называют — бариатрическая хирургия, берет начало с 50-х годов XX века. Сначала это была шунтирующая операция на кишечнике. Потом на смену им пришли операции, направленные на уменьшение объема желудка, а также комбинированные операции, которые действуют как за счет снижения потребления пищи, так и уменьшения ее всасывания. На сегодняшний день в мире наиболее распространены 5-6 основных хирургических методов. Есть и менее известные, инновационные технологии, находящиеся в стадии разработки и клинического освоения.

Если мы говорим о бариатрической хирургии применительно к лечению сахарного диабета 2 типа, то можно вполне уверенно утверждать, что все виды операций, направленные на снижение веса, одинаково будут эффективны при этом типе диабета — ведь диабет 2 типа в 90% случаев развивается именно на фоне ожирения. По мере накопления опыта бариатрических операций хирурги увидели, что результаты значительного снижения веса достигаемого в результате операции, наряду с улучшением течения целого ряда других болезней (гипертонии, дыхательных нарушений, болезней суставов, позвоночника, бесплодия и др.) сахарный диабет 2 типа либо вовсе исчезает, либо приобретает более благоприятное течение. В 90-х годах прошлого века хирурги обратили внимание и на другую деталь: диабет после операции компенсируется еще задолго до того, как снижался вес! И мы в нашей практике стали сталкиваться с ситуацией, когда при выписке пациента с диабетом из хирургической клиники, уровень глюкозы в крови уже был нормальным. А это означает, что уже сразу после операции — запускаются некие другие механизмы антидиабетического действия, помимо снижения веса. Одним из таких механизмов является вынужденный переход на низкокалорийную диету, что неоспоримо улучшает состояние пациента, самостоятельно сделать практически невозможно. Возник и еще один вопрос: если так, то нельзя ли применять бариатрические операции у больных сахарным диабетом 2 типа независимо от исходного веса? Так, изучившись лечить ожирение, в конце 90-х годов бариатрические хирурги бросили вызов и другой загадке нашего времени — диабету. Вот так, в рамках нашей дисциплины, уже в начале этого столетия появилось новое направление — метаболическая хирургия.

— Получается, что диагноз «СД 2 типа» — показание к подобной операции?

— Я говорю о том, что существует несколько видов бариатрических операций, поэтому возникает вопрос, какую операцию делать предпочтительнее, если у пациента имеется сахарный диабет 2 типа. В этом смысле банджирование желудка менее эффективно, поскольку в какие-то моменты пациенты могут питаться достаточно комфортно, и это будет способствовать уровню глюкозы в крови. Мы не менее астралийскими хирургами было показано, что даже эта операция эффективнее лекарственной терапии при диабете. Другое существующее операции: гастропластика, продольная резекция желудка, билипанкреатическое шунтирование — эффективны еще в большей степени, чем банджирование. Так, эффективность гастропластики при диабете достигает 75-80%, а билипанкреати-



ческого шунтирования — 95-98%. Это означает, что именно такой процент пациентов, страдающих диабетом 2 типа, может рассчитывать на нормальный уровень глюкозы в крови, без медикаментозной терапии при вполне свободном режиме питания. Естественно, что свобода питания в этом случае будет ограничена объемом желудка.

Почему существовали довольно жесткие показания к применению бариатрических операций: индекс массы тела (ИМТ) свыше 40. Применительно к пациентам, страдающим диабетом 2 типа, этот порог был снижен сначала до 35, а сейчас мы рассматриваем вопрос снижения ИМТ при наличии диабета и до 30. В самом деле, опасность развития осложненного неконтролируемого диабета у пациентов с ИМТ 30 ничуть не меньше, чем у пациентов с большим показателем.

За последние годы открыты новые антидиабетические механизмы действия бариатрических операций. Так, более сложные операции — гастропластика и билипанкреатическое шунтирование — приводят к возникновению т.н. инкретинового эффекта: гормоны, вырабатываемые в кишечнике положительно влияют на функцию бета-клеток поджелудочной железы и способствуют нормализации действия инсулина. Своего собственного инсулина! А операциями билипанкреатического шунтирования, помимо этого, снижая всасывания жира в кишечнике, устраняют причину развития диабета — инсулинорезистентность, т.е. создают все условия для работы своего собственного инсулина в организме. Поэтому мы можем утверждать, что если поджелудочная железа в состоянии вырабатывать инсулин, пусть даже в меньших количествах, хирургическое лечение обеспечит результат при диабете 2 типа. Потому что собственный инсулин будет полноценно работать в организме. Поэтому хирурги все чаще применяют бариатрические операции при диабете 2 типа у пациентов с незначительно выраженным ожирением.

— Существуют, казалось бы, хорошо раз-

работанные диеты, многочисленные лекарственные препараты. Почему мы говорим о применении хирургических методов, а некоторые изначально заложен элемент риска?

— Действительно, любой эндокринолог или диетолог может порекомендовать правильную научно обоснованную диету, а также большой спектр современных лекарственных препаратов. Если пациент будет выполнять все это в точности, у него обязательно нормализуется сахар в крови. Проблема в том, что мало кто из людей, страдающих диабетом 2 типа, в состоянии выполнять необходимые диетические рекомендации и постоянно находиться на предписанных весьма значительных ограничениях!

— Юрий Иванович, есть ли противопоказания к подобным операциям?

— Есть. Если диабет запущен и привел к развитию тяжелых необратимых изменений (инфаркту, инсульту, полной слепоте зрения, хронической почечной недостаточности, ампутации конечностей и др.) риск операции становится неоправданным. Поэтому мы говорим, что своевременно предпринятая операция — это профилактика тяжелых осложнений диабета, которые потом невозможно будет вернуть вспять. Есть также противопоказания, связанные с социальным статусом пациентов, наличием некоторых заболеваний желудка и кишечника, зависимостью от алкоголя и наркотиков.

— Существуют ли возрастные рамки?

— Они довольно условны. Не секрет, что диабет молодая. К нам все чаще обращаются пациенты, страдающие диабетом 2 типа, в возрасте от 20 до 30 лет. Мы их успешно оперируем, и они прекрасно себя потом чувствуют, живут полноценной жизнью, избавившись как от ожирения, так и от диабета. Вопрос об операциях у больных старше 60 лет рассматривается индивидуально, поскольку не только и даже не столько паспортный возраст, сколько общее состояние пациента играет определяющую роль в выборе хирургического метода.

— Как Вы думаете, в чем причина такого распространения и «омоложения» диабета?

— Прежде всего — свободный доступ к разнообразной еде при недостаточной культуре питания. Это неотъемлемая часть нашей цивилизации, и диабет 2 типа относится к болезням цивилизованных обществ. Еда, особенно некоторые ее виды, при определенных ситуациях служит своего рода наркотиком, привыкание к которому начинается уже с детства. И, если нормальные родители не научат ребенка себе приучать детей с раннего детства к табаку, наркотикам и алкоголю, то во многих случаях культ еды прививается с раннего детства, и выносива в этом волею не генетика.

— Юрий Иванович, получается, главный враг — жир?

— Да. Безусловно — жир, и уменьшение потребления еды, значительно превышающее потребности организма и его энергозатраты. Если человек 60-70% своего рациона съедает вечером или ночью, то потребление всегда будет преобладать над энергозатратами, минимальными во время сна, а избыточные калории будут складываться в жировые depot. А там и до диабета недалеко.

— Это в первую очередь ожирение внутренних органов...

— Да, оно еще называется висцеральное или абдоминальное. То есть основная масса

жира сосредотачивается в брюшной полости. Это — наиболее опасный тип ожирения с точки зрения развития диабета. Впрочем, как и гипертонии, дыхательных нарушений, сердечно-сосудистых заболеваний. Всего, что входит в понятие «метаболический синдром».

— Внесение можно это распознать?

— Вплоть. Мужские, последние на беременную женщину — это в группе риска по сахарному диабету. Пациенты с абдоминальным, то есть внутривисцеральным типом ожирения представляют наибольшую сложность и для хирургов.

— Как себя обезопасить тем, кто ещё не заболел?

— Не допускать увеличения веса. Систематически давать физические нагрузки, будь то спорт, фитнес, работа на даче. Воспитывать в себе и в своих детях культуру питания, то есть съедать ровно столько, сколько требуется для нормальной жизнедеятельности организма, а не для получения лишнего «кайфа», за которым последует «каша» в виде неконтролируемого аппетита. Если «отпустить» вес на 10-15 кг, дальше этот процесс может начать развиваться неуправляемо.

— Насколько доступна в России бариатрическая хирургическая помощь, в том числе, для пациентов, страдающих диабетом?

— В России на первом месте — экономическая сторона вопроса. Хотя у нас стоимость операций существенно дешевле, чем, например, в США и Западной Европе, у нас для этого тоже используются достаточно дорогостоящие технологии. Бариатрические операции, которые могли бы во многом решить проблему лечения больных диабетом 2 типа, но включены в перечень операций, подпадающих страхованию со стороны государства. Хому отметить,

что в экономически развитых странах, где всё уже давно просчитано, подобные операции окупаются в среднем за четыре года. Лечение тяжелых осложнений диабета обходится государству и пациентам куда дороже. Сделанная вовремя операция, приводит также к восстановлению трудоспособности, детородности, а главное — дает возможность пациенту не болеть дальше и избежать затрат, связанных с лечением хронического заболевания, и как правило, не одного.



— Сколько времени проходит со дня обращения до того момента, когда человек может начать жить в привычном режиме?

— В принципе, уже на второй-третьей неделе после операции пациент может заниматься своими привычными делами и часто при этом уже имеет вполне нормальные показатели глюкозы в крови. Это во многом зависит и от вида операции. Вынужденный переход на низкокалорийный рацион запускает антидиабетический механизм достаточно быстро. Хирургические методы и в последующем называются пациенту некий «правильный» стереотип питания.

— Юрий Иванович, Вы лично уже более

20 лет занимаетесь этой проблемой. Когда и как Вас это заинтересовало? Как реагировало медицинское сообщество?

— Мои коллеги-трансплантологи обучались в США и обратили внимание на то, что там много тучных пациентов, и хирургия ожирения уже хорошо развита. В начале 90-х годов и в России уже были энтузиасты, которые накопили неплохой опыт в хирургии ожирения, но в целом о хирургии ожирения в стране знали мало. Да и сегодня в России этой важнейшей проблемой, затрагивающей вопросы здоровья не менее 8% населения, занимается сравнительно небольшая группа такой огромной страны — группа энтузиастов. Ввиду эндокринологии страны тоже далеко не сразу приняты идеи операций, частью которых является лечение ожирения и сахарного диабета 2 типа. И сейчас чуть ли не каждый пациент проходит «квест» строгих диетоблагователей, призывающих не соглашаться на операцию. Так, в свое время, было в хирургии желчнокаменной болезни, в коронарной хирургии и многих других областях хирургии, которые сегодня являются общепризнанными. Все больше хирургов осваивают это новое для себя направление, все больше появляются успешно прослуживших пациентов, публикуются ученые, все чаще проблемы хирургии ожирения и диабета обсуждаются на российских и международных съездах.

Конечно, хотелось бы, чтобы интерес к этой хирургии и её развитие в России были на порядок выше, и мы бы преодолели значительное отставание от стран Европы и Америки. Хирургия ожирения и диабета — совершенно необходимое и неизбежное направление развития, как в России, так и в странах бывшего СССР, где потребность в бариатрической и метаболической хирургии реально высока.

Беседовала З. Зорина

ЛИПОСАКЦИ: ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Кому подходит данная процедура, а кому — абсолютно противопоказана? Каковы плюсы и минусы липосакции?

Кому поможет липосакция?

Липосакция — безусловно, один из самых популярных способов убрать локальные жировые отложения без ущерба для здоровья. Но отзывы о липосакции, как это часто бывает, попадают диаметрально противоположные: кому-то она помогла улучшить фигуру, а кто-то совсем не получил желаемого результата.

На самом деле, липосакция не позволяет удалить большие количества жира, так что подходит далеко не всем: ее рекомендуют, в основном, людям со средним весом при наличии локальных жировых отложений, от которых сложно избавиться при помощи диеты и физических нагрузок. Например, липосакция подбородка может стать настоящим спасением для людей, которые хотят избавиться от так называемого «второго» подбородка. Также важно состояние кожи в «проблемной» зоне — достаточно ли она эластична, чтобы сократилась после операции.

3 вида липосакции

Современная пластическая хирургия предлагает несколько видов липосакции, в том числе и, так называемую, безоперационную.

Вакуумная липосакция — самый распространенный метод, при котором излишки подкожного жира удаляются через небольшие разрезы на коже. Жир извлекается с помощью специального зонда (канюли), диаметр их подбирается индивидуально в зависимости от того, сколько жировой ткани необходимо удалить. По канюли поступает специальный раствор, который помогает разредить жировые клетки, кроме того, хирург использует водный струей на них механически при помощи поступающих давлений зондов. Через них же излишки жира удаляются из под кожи.

При ультразвуковой липосакции жировые клетки вначале разрушаются с помощью ультразвука, который производится через специальный зонд, вы-

веденный в обрабатываемую зону. Данная процедура имеет ряд осложнений и используется все реже, так как действие ультразвука может негативно сказаться на внутренних органах.

Безоперационная липосакция — это метод избавления от подкожного жира за счет разрушения мембран жировых клеток и перевода жира в жидкое состояние с последующим выведением его из организма естественным путем. В отличие от остальных видов липосакции, данную процедуру необходимо повторить несколько раз для достижения максимального результата.

Специалисты по коррекции фигуры предлагают несколько вариантов безоперационной липосакции. Основным — это радиоволновая и мезотерапевтическая инфракрасная липосакция. В первом случае эффект основан на способности радиоволн проникать глубоко под кожу, заставляя мембраны жировых клеток интенсивно резонировать. Во втором — на жаровых клетках воздействуют специальными препаратами, который вводятся под кожу и вызывают разрушение мембран жировых клеток и эмугуацию жира. Оба эти метода противопоказаны людям с заболеваниями печени и почек.

Кому липосакция не подойдет?

Однозначно этот метод не подходит людям, страдающим сахарным. К сожалению, при значительном избытке веса результаты операции будут неадекватны: за одну процедуру нельзя удалить более 3 л жира (в противном случае организму можно сильно навредить).

Любой врач скажет вам, что сначала надо избавиться от причины ожирения, стабилизировать вес и только потом, возможно, прибегнуть к липосакции.

Эта операция может оказаться бесполезной и для людей с отвисшей, дряблой кожей и растянутыми мышцами. Например, некоторые обладатели так называемого «фартука» на животе хотят сделать липосакцию живота, считая, что она решит проблему. Однако, чтобы результат был заметен, необходимо вначале укрепить мышцы и, возможно, убрать

излишки кожи. Липосакция не уберет растяжки на коже и целлюлит, а при вакуумной или ультразвуковой липосакции к ним прибавится еще и небольшие шрамы.

Любой из видов липосакции имеет ряд противопоказаний:

- сахарный диабет;
- нарушения свертываемости крови;
- острые и хронические заболевания;
- беременность;
- период лактации.

В чем минусы липосакции?

Нужно понимать, что липосакция — это не панацея. После этой операции придется все больше следить за своим телом: в первый месяц обязательно носить компрессионные бинды и ночью, делать массажи для того, чтобы быстрее сошла отечность и синяки.

После липосакции необходимо заниматься спортом и придерживаться диеты.

Если набрать вес, жир может неравномерно распределиться в тех областях, которые подверглись липосакции, и появится негигиеничный эффект «спящего одеяла». Рискно уменьшение массы тела тоже может привести к подобному результату. В некоторых случаях могут возникнуть отеки, если они довольно редки. Помимо неравномерного распределения жировой ткани, может наблюдаться онемение участков кожи или возмущение сильная головная (кровообращение под кожей). При неправильно сделанной операции (например, при слишком агрессивном воздействии на подкожную жировую клетчатку) возможны и более серьезные осложнения: некроз кожи, разлитый инфлюэнца, тромбоэмболия. Так что, если вы решились на эту операцию, доверьте ее проведение только проверенному врачу и при отсутствии противопоказаний.

Подготовила З. Зорина



Dr. J. Canales

«Смертельный квартет»:

- повышенный вес
- повышенный холестерин в крови
- повышенное артериальное давление
- повышенный сахар в крови

являются причиной большинства смертей современных людей.

© Dr. George Canales, 2012.

Анкета «Смертельный квартет»

Грозит ли вашему здоровью опасность?
Обведите кружочком правильные для себя ответы «Да» или «Нет».

- Объем Вашей талии 85 см и больше?
Да. Нет.
- Соотношение объема талии к объему бедер более 1,07?
Да. Нет.
- Индекс массы тела более 25 кг/м² (Вес своего тела в кг разделите на рост в метрах, возведенный в квадрат. Например: 97 кг / (1,68 м x 1,68 м) = 34,37 кг/м²).
Да. Нет.
- Вы спите менее 6 часов в сутки?
Да. Нет.
- Ваш рабочий день длится более 8 часов в сутки?
Да. Нет.
- Ваши выходные составляют менее 48 часов непрерывного отдыха в неделю?
Да. Нет.
- Вы не занимаетесь регулярной физической активностью по 30 минут умеренно 5 раз в неделю или по 20 минут интенсивно от 3 раз в неделю?
Да. Нет.
- Ваше артериальное давление утром до завтрака составляет 140/90 мм рт.ст. и выше?
Да. Нет.
- Ваш уровень холестерина в крови 6,2 ммоль/л и выше?
Да. Нет.
- Ваш уровень сахара в крови через 2 часа после еды 7,0 ммоль/л и выше?
Да. Нет.

Результат:

Чем больше ответов «ДА» Вы набрали, тем в большей опасности Вы находитесь!

Три ответа «ДА» – нужно заняться серьезным оздоровлением образа жизни.

От 4 до 6 ответов «ДА» – нужно пройти серьезное медицинское обследование для установки точного диагноза.

Семь ответов «ДА» и более – необходимо обратиться к специалистам для назначения лечения.



ДИАМИР К

Торговый дом "Диамир К" сообщает об открытии офиса прямых продаж в магазины и аптеки г. Москвы и Московской области

+7 (495) 783-4935
+7 (495) 783-4936

МИР ЗДОРОВЬЯ
МИР ВОЗМОЖНОСТЕЙ
диетическая и диабетическая продукция в широком ассортименте
www.diamirka.ru

Информация о члене РДА (является членом билетами)	
(ПИН члена РДА)	
Устав и принципы работы РДА прилагаю и принимаю. Обязуюсь следовать здоровому образу жизни.	
Информация о члене РДА (является членским билетом)	Заполнение ПИН (23 цифры)
	1. Первые 6 цифр – номер населенного пункта.
	2. Вторые 6 цифр – дата рождения (число, месяц, год)
	3. Третьи 6 цифр – дата установления диагноза заболевания (диабета нет – 000000)
	4. Следующая цифра – величина инсулина (капличе – 1, отсутствие – 2)
	5. Следующие две цифры – год, за который вносились взносы
	6. Следующие две цифры – номер счета, на который производится целевое перечисление
(ПИН члена РДА)	
Устав и принципы работы РДА прилагаю и принимаю. Обязуюсь следовать здоровому образу жизни.	

Российская Диабетическая Ассоциация (РДА)
105203, г. Москва, ул. Нижняя Первомайская, 46, 3-03
Всероссийский диабет-телефон +7 (495) 505-33-99, www.diabetes.org.ru



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!



Польза в квадрате!



Я мечтаю!

Dr Dias

РОТОТАЙКА



Монпансье

Пряники



Цикорий

Пряники

Мармелад сливочный «Светофор»

Сбербанк России

АНБО "Диабетическая Газета"

Форма № ГД-2

Лепортовское ОСБ 69011668 г. Москва

ИНН 772147806 / КПП 77210901

р/с № 3010181040000000225

Извещение

р/с № 4070381023230100386, БИК 044525225

в ОАО Сбербанк России г. Москва

(9 И.О., индекс, адрес платильщика, телефон)

членский взнос в Российскую Диабетическую Ассоциацию

(наименование платежа)

Дата _____

Сумма платежа _____ руб. _____ коп.

Платильщик (подпись): _____

Сбербанк России

АНБО "Диабетическая Газета"

Лепортовское ОСБ 69011668 г. Москва

ИНН 772147806 / КПП 77210901

р/с № 3010181040000000225

Кассир

р/с № 4070381023230100386, БИК 044525225

в ОАО Сбербанк России г. Москва

(9 И.О., индекс, адрес платильщика, телефон)

Квитанция

членский взнос в Российскую Диабетическую Ассоциацию

(наименование платежа)

Дата _____

Сумма платежа _____ руб. _____ коп.

Платильщик (подпись): _____

Кассир

Индивидуальный ежегодный членский взнос в Российскую Диабетическую Ассоциацию (РДА) состоит из нескольких добровольных частей:

1. Минимальная часть Членского взноса – 10 рублей в год.

2. Неиспользованная добровольная часть взноса – на Ваш выбор:

№	Наименование	Взноса	Сумма в руб.	Остаток
1	Взнос на оплату научной работы по новому пути лечения сахарного диабета	любая сумма		
2	Книга Х. Канюнас «Европейские инсулинотерапии», 2004, 220 стр. А4	900		
3	Брошюра Х. Канюнас «Клинико-физиологическая и патофизиологическая роль осложнений инсулинотерапии» комп.изд. проанкетный, С-пб. Изд. Н.Литва, октябрь, М. 2006, 64 стр. А4	350		
4	Вестник кардиологической ассоциации Российской Федерации	50		
5	Иное			

Всего по позициям 1-6:

_____ рублей _____ копеек.

Взнос внесен мною добровольно и безналочно на счет АНБО «Диабетическая газета». Устав и границы работы РДА прилагаю и разделяю.

Бесплатно методическую литературу прошу выслать на следующий платежом по адресу: _____

Ф.И.О. _____

Оплату почтовых расходов по получению гарантирую.

Подпись: _____

