



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

Издатель: Федеральное государственное учреждение «Федеральный центр диабета» (ФЦД) 113911/1-2013

Ставрополь

СПОНСОР ВЫПУСКА



ДИАМИР К

продажа диетических
и диабетических продуктов
www.diamirka.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, актеры, спортсмены – традиционные гости на страницах «Жизнерадостной газеты».

Читайте, узнавайте новости, и будьте здоровы!



Колонка
президента
РДА

А.Д. Кондратьева

Главный редактор ставропольского выпуска РДГ, Председатель ФРС РДГ, Коммерческий директор ООО «ТД «Диамир К».

Отскребём планету от жира.

Нет, Полюсы, сползая гримасы замешены для Российской Диабетической Ассоциации (РДА). Нам бы с Российской Федерацией управится. Почему РДА опять поднимает вопрос об ожирении? Дело в том, что увеличение массы жировой ткани неизбежно приводит к снижению чувствительности организма к сахароснижающему гормону инсулину (инсулинорезистентность). Повышенная энергетическая ценность (калорийность) питания по отношению к расходу энергии в процессе обычных физических нагрузок приводит к накоплению избыточного количества массы жировой ткани. Следует различать ожирение (увеличение массы жировой ткани) от повышенной, по отношению к росту, массы тела. У неконтролируемого спортсмена избыток может быть массой тела повышенной за счет мышечной ткани. У внешне толстой девушки с небольшой массой тела может быть высокая плотность жировой ткани с биологическими свойствами ожирения. Но систематическое длительное балластные калорийные продукты имеют повышенный вес именно за счет жировой ткани. В салу диетическая патологическая биологическая продукция ожирения приводит к повышению уровня холестерина в крови, повышению уровня артериального давления, повышению уровня сахара (глюкозы) в крови. Такое сочетание симптомов было подробно описано Гюнтером членом РДА профессором Ревенко (ГДЯ) под названием «метаболический синдром», «синдром Фабри», «синдром диабет», «синдром инсулинорезистентности». Заглянув и фотографии профессора мы публикуем в этом номере. Люди с этим синдромом живут достаточно долго. Они умирают от инфаркта миокарда (повышения кровяного), инсульта (повреждение мозга), при ампутации нижних конечностей и от иных причин. Что может сделать человек лично без участия Минздрава и других государственных органов для снижения риска жизни и улучшения ее качества?

Во-первых, строго нормализовать питание по калорийности и соотношению компонентов: жира, белка, углеводов. Для обозначения 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 прогулок в неделю или занятия через день по 40-50 минут аэробными видами спорта БЕЗ ПЕРЕРЫВОВ: лыжи, в том числе роликовые; плавание; спортивная или охотничья (с пистолетом и дробью); велосипед. Эти тренировки следует проводить в теплом, влажном, солнечном помещении. На сайте РДА, с разрешения автора, Калитера почетного знака РДА «Вместе мы сильнее» 3 ступени профессора Степана Вара (Дипломат) спортивной школы Университета Южной Каролины опубликованы книга «Физическая тренировка как лекарство», позволяющая рассчитать индивидуальную физическую нагрузку.

В-третьих, разумеется достичь психологического благополучия, спокойствия, удовлетворения.

Буду рад ответить на Ваши вопросы на форуме сайта РДА www.diabetes.org.ru Жмите кнопку строки: «Безопасность, физическая активность, приемного атлета при питании по-прежнему для здоровья продуктив!»

Вместе мы сильнее!

Президент РДА М. Богданов,
врач психоневрологический, диабетолог.

Красильникова Елена Евгеньевна: «Главный помощник – здоровый смысл».

У нас в гостях заведующая диабетологическим центром ГБУЗ СК «Красной эндокринологической диспансер-врач высшей квалификационной категории Красильникова Елена Евгеньевна.

– Елена Евгеньевна, о чем мы должны сказать в первую очередь, обсуждая проблемы лишнего веса и ожирения?

– Ожирение всегда возникает на фоне избыточного потребления калорий (с пищей). По статистике на более 5% пациентов имеют ожирение, связанное с эндокринологическими заболеваниями. Как правило, эта проблема связана с неправильной организацией образа жизни, питанием и физической нагрузкой.

– Что должно нормировать человека и подвигнуть его на ход к врачу?

– Человек должен следить за собой и своим весом. Вес должен быть стабильным на протяжении всей жизни. Необходимо регулярно взвешиваться. Прибавка массы тела должна насторожить; у некоторых это происходит быстро, или вес повышается медленно постепенно. Все это – не норма. Есть такое понятие ИМТ (индекс массы тела, его формулу легко найти в Интернете). Если он в диапазоне от 25 до 29, – это избыток массы тела. Человек должен задуматься, что идет не так, почему он прибавляет в весе? Самым 30 – это уже ожирение. Очень важный показатель – объем талии (ОТ). Принято считать, что увеличенный объем талии показатель абдоминального ожирения,



Красильникова Елена Евгеньевна

самый верный клинический симптом инсулинорезистентности. Пациент с не очень большим ИМТ, но ОТ больше нормы, находится в группе риска развития сахарного диабета, в первую очередь, и сердечных заболеваний. Объем талии указывает

Дополнение 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
Израильная полка

32-33 стр., МЕТОД



Яшков Ю.И.
–У хирургии
большие возможности-

продолжение, начало на стр. 1

Красильникова Елена Евгеньевна: «Главный помощник – здравый смысл».

на наличие висцерального жира, который очень метаболически активен, выделяет огромное количество биологически активных веществ, которые и обуславливают связь между ожирением и сопутствующими ему заболеваниями. У мужчин ИТ должен быть до 94 см, а у женщин – до 80 см.

— Елена Евгеньевна, а если речь идет о подростках и детях?

— Могут точно сказать, что родители должны следить за правильным питанием детей. Причины ожирения у детей те же – неправильное питание, недостаточная физическая активность. Надо учить ребенка правильно кормить своих детей: не приучать к избыточной еде, не поощрять ребенка едой, не жалеть с помощью еды. Приучать ребенка употреблять полезные продукты – овощи, фрукты, мясные продукты и рыбу.

Если родители видят, что ребенок малоактивен, малоподвижен, если он существенно отличается по своей комплекции от сверстников, то необходимо обратиться к специалистам за рекомендациями по питанию.

— Человек может сам контролировать ситуацию (если это не критично), или же лучше сходить к врачу на консультацию?

— Я бы посоветовала сходить к врачу. Почему? Сейчас очень много рекламы и людей без специального образования, которые предлагают услуги по снижению веса. Все это – коммерческие предложения сомнительного характера. Люди платят деньги, и не малые, а результата не получают. Мало того, что они теряют здоровье, так еще и веру в то, что вес можно держать в норме. Я советую обратиться к врачам – эндокринологу или диетологу, которые дадут рекомендации по правильному и рациональному питанию. Приход к врачу – это первый шаг, главное начнется потом, когда пациент останется один на один с собой. Организация правильного питания – это самостоятельная работа, так как ни один самый высококвалифицированный врач не сделает ее вместо пациента. Главный помощник – здравый смысл. При этом, врачебный контроль необходим. Получив результат, человек имеет право расслабиться. Для сохранения результата и поддержания мотивации, один раз в месяц (в дальнейшем – раз в три месяца) пациент должен посещать врача.

Мы очень рекомендуем нашим пациентам ве-

сти дневник питания, в котором фиксируются все принятые пищи: что съели и сколько, где, когда, с кем. Это своеобразный дневник болезни, куда человек все записывает. Главное, чтобы дневник питания отражал достоверную информацию. Это очень хорошая инструмент для анализа – врач видит все продукты, которые съел пациент. Если есть ошибки, мы помогаем от них избавиться, изменяем рацион, предлагаем замену продуктов на менее калорийные. Также в этом дневнике можно увидеть очень много нюансов: прослеживаются нарушения пищевого поведения. Например, если задумался неприятные эмоции – человек ел, нервничал, расстроился и автоматически начинает есть. Еще пример: человек съел, идет мимо булочной, из окна которой вкусно пахнет, он не может удержаться и покупает сладкую булочку с абрикосом и корицей. Эти явные нарушения пищевого поведения отслеживаются врачом, комментируются, фиксируются внимание пациента на наиболее сложных моментах и, соответственно, диетой корректируются по их устранению.

— А как быть с пресловутой генетикой – ведь люди все разные, и телосложение в том числе.

— Есть такое понятие – конституция. Есть нормостенический, астенический и гиперстенический типы конституции. Эти люди имеют разный внешний вид: астеники, как правило, высокие и худые, у них низкий метаболизм, они редко прибавляют в весе. Гиперстеники – полные противоположность – невысокого роста, с широкой грудной клеткой, плотные, у них высокий метаболизм. Однако очень сильное влияние оказывают факторы окружающей среды – в первую очередь доступность пищи, низкая физическая активность, особенности питания в семье, особенности пищевого поведения, национальные традиции, наличие финансовых средств и многое другое. В первую к тому, что организация правильного питания и рациональной физической нагрузки лежат в основе здорового образа жизни. Видя как сейчас обстоят дела – еда доступна, можно кушать все, что хочешь. Очень много высококалорийной, жирной пищи, много рекламы, возбуждающей аппетит. При этом, очень низкая физическая активность, мало людей, которые постоянно занимаются физкультурой. Правильное питание и рациональная физическая нагрузка лежат в основе снижения массы тела и ее поддержания.

— Елена Евгеньевна, не будем пугать наших

читателей, но все же, до чего может довести безразличное отношение к ожирению?

— Хочу сказать, что такие ситуации бывают достаточно часто. Человек не обращает на себя внимание, не контролирует ситуацию (или думает, что контролирует), его все устраивает, окружающие – тоже. Часто подобная ситуация встречается у женщин, которые встают в пенсионный возраст: заматываются внуками, жарят, лекут, варят – дом полная чаша. Но, наступает момент, когда она понимает, что организм практически разрушен! К чему это может привести? Ожирение само по себе не только является болезнью с плохим прогнозом, но и повышает риск развития заболеваний, связанных с ним: сахарного диабета, артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, поражения суставов. Если пациент зашел далеко и глубоко в своем заболевании, то могут быть и тяжелые психологические проблемы. Человек утрачивает интерес к жизни, снижается самооценка, развивается депрессия, нарушаются социальные контакты, наблюдается уход в себя и свое болелье.

В этих случаях будет необходимо принимать самые жесткие меры.

Но сейчас будет сказать, что сейчас развивается еще одно направление – баритрическая хирургия, и у нас в Ставрополе появилась такая клиника и возможность оказывать помощь пациентам в этом новом направлении.

— Прокремацию, пожалуйста, с чего надо начать, чем продолжить, и чем закончить день? Это я про еду...

— Дано всем известно, что питание должно быть сбалансированным и содержать белки, жиры и углеводы (и некая их пропорция). Углеводы – главный источник энергии и должны быть в каждом приеме пищи. Надо избегать избыточного количества жира. Жир самый высококалорийный, и его избыток приводит к увеличению массы тела. Должен быть и белок. Распределение должно быть следующим: 60% – это углеводы, 25% – жиры, 15% – белки. Как правило, должно быть 5-6 приемов пищи: три основных и две небольших «закусок». Завтрак составляет 25% рациона, обед 30-35%, ужин – 15%, и две «закуски» по 10%. Идея такая – максимальное количество пищи приходится на первую половину дня, когда человек наиболее активен умственно и физически. Последний прием пищи за 4 часа до сна – это общие рекомендации для всех.

— Елена Евгеньевна, хочу уточнить, а как быть полуночными (такими мигот)?

— Для тех, кто поздно ложится, правильно – за 4 часа до сна – тоже остается. Можно полдник переделать на это время. Традиционно это – фрукт или кисломолочный продукт.

Босодвала З. Зорина

СТАРИННЫЙ ЗАМОК

Среди жителей Ставрополя давно поговаривают о том, что изрядно подзабыли себе неслышно в одном из брошенных домов на улице Комсомольской. Безусловно, это архитектурное строение притягивает к себе внимание.

Одни только окна – большие прямоугольные и узкие «гоthicские» – вызывают трепет и восхищение, а симметричные части дома – одна закругленная, другая квадратная – также говорят о былом изыске.

Улицу Комсомольская раньше именовалась Барятинской. Это одна из самых старых центральных улиц Ставрополя. И отсылка на нее в XIX веке исключительно состоятельные люди. В основном чиновники, мясники, купцы и, конечно, военные. Но никаких архивных документов по его строительству найти пока не удалось. По одной из легенд, дом был построен «кляным королем» Глумевым для своих любовниц. По другой – особ-

ником владела грузинская княгиня, ставшая второй царшей Тавриды, которая заманила сюда мужчин, а потом убивала их. И души ее любовников до сих пор витают в комнатах замка.

Но это легенды, а история говорит, что усадьбе место принадлежало купцу Игнатию Волкову, дочь которого и решила возвести дом в четыре этажа, напоминающий древний замок, а после смерти мужа продала его. Новая хозяйка сделала комнаты в доме. Верадь эти «замки» занимали монахи из Захаровского, которые пугали обитателей дома мрачным видом и поведением.

Во время Русско-японской, Первой мировой и Гражданской войны здесь располагался госпиталь. А в советские, 1920-е, годы большевики допрашивали тут противников новой власти. Поэтому мрачные истории становятся еще больше, и жители обходят это место стороной.

После войны в бывшей усадьбе долгое вре-



мя располагался туберкулезный диспансер, что также не придало славы строению. А до последней поры дом-замок служил объектом для медицинских работников. Медики, проживавшие в особняке, жаловались лишь на отсутствие удобств, обветшалый потолок – в дождь приходилось спастись тазиками и другой посудой. В конце концов, обитатели закрыли, сохранившие на «срочно необходимую реставрацию».

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 распространено получить 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 макроэлементов, 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 анализах 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

Бодрость на весь день

На вопросы Зорины Зориной отвечает Генеральный директор Торгового дома «Диамир К-Диет» 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 шалотенсом.
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 глициновый 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 «испеченным» 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, подарив 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 является гражданином мира, и 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 призрак.

— 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: библейская история, когда Иисус Христос (прошу прощения у людей других вероисповеданий, но я — человек православный, и рассказываю христианскую историю), так вот, когда Иисус Христос перешел 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 — авант-ленд и вышел 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 — сложившиеся в то время люди, 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 окунаться и снимать картину. Сериальный псевдоним «2» и там есть эпизод, где снял 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 осязания 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 сложный и большой. Я путешествоваю 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.



своей лич. 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. Любось имеют разные грани, но доверие обязательная составляющая отношений. 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 полезным 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, придерживаясь 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 высококалорийным, а не гастрономическим. Причем продуктом отходами. 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 отделах 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, кальций, 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 запивать их молоком. Не следует превышать суточную норму отрубей, то есть 30 г.

Очень важно учитывать сочетание особенностей продуктов с отрубями. Например, отруби со свежей помидоры 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, морковью, raspberries, 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 – продолжил 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 – продолжил 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 перерабатывает. 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, шиповник, кедровый орех)
- ЛЕДЫ СТРОИТЕЛЬЩИ хрустят
- ЛЁГКИЙ ВЕС хрустят
- ЛЬНЯНАЯ С ТРАВАМИ
- ЛЬНЯНАЯ С ФРУКТАМИ
- ЛЬНЯНАЯ С ЯГОДАМИ
- ОЧИЩАЮЩАЯ
- СОКОЛИНЫЙ ГЛАЗ (кп.ребна 5%, жимолость 10%, морковь 10%, черника 10%)
- СТОП-АППЕТИТ
- 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 австралийскими 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 операция билипанкреатического шунтирования, помимо этого, снижает всасывание жира в кишечнике, устраняет причину развития диабета — инсулинорезистентность, т.е. создает 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, 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 будут воспитывать себе примером детей с раннего детства к табачку, наркотикам и алкоголю, то во многих семьях 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 «нафта», за которым последует «накипь» 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 окулаются 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 — даёт возможность пациенту не болеть дальше и избегать 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 «сквозь строй» добровольцев, 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 прошедшие операцию пациенты, 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

ЛИПОСАКЦИЯ: 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 помогает успешно сбросить, 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. Через эти разрезы сначала вводится специальный трубки (канюли), диаметр их подбирается индивидуально в зависимости от того, сколько жировой ткани необходимо удалить. По канюлкам поступает специальный раствор, который позволяет разрыхлить жировые клетки, кроме того, хирург доводит до нужной температуры на них механически при помощи постукивания давящей рукой. Через них же излишки жира удаляются из под кожи.

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

данный 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 убирает растяжки на коже и целлюлит, а при вакуумной или ультразвуковой липосакции к ним прибавятся 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 (кровоизлияние под кожу). При неправильно сделанной операции (например, при слишком агрессивном воздействии на подкожную жировую клетчатку) возможны и более серьезные осложнения: некроз кожи, разлитый инфаркт, 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».

- | | |
|---|---|
| 1. Объем Вашей талии 85 см и больше?
Да. Нет. | 8. Ваше артериальное давление утром до завтрака составляет 140/90 мм рт.ст. и выше?
Да. Нет. |
| 2. Соотношение объема талии к объему бедер более 1,0?
Да. Нет. | 9. Ваш уровень холестерина в крови 6,2 ммоль/л и выше?
Да. Нет. |
| 3. Индекс массы тела более 25 кг/м ² (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/м ²).
Да. Нет. | 10. Ваш уровень сахара в крови через 2 часа после еды 7,0 ммоль/л и выше?
Да. Нет. |
| 4. Вы спите менее 6 часов в сутки?
Да. Нет. | |
| 5. Ваш рабочий день длится более 8 часов в сутки?
Да. Нет. | |
| 6. Ваши выходные составляют менее 48 часов непрерывного отдыха в неделю?
Да. Нет. | |
| 7. 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. | |

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 билетом)

(ПИН члена РДА)
Устав и принципы работы РДА прилагаю и принимаю.
Обучусь следовать здоровому образу жизни.

Информация о члене РДА (является членским билетом)

(ПИН члена РДА)
Устав и принципы работы РДА прилагаю и принимаю.
Обучусь следовать здоровому образу жизни.

Заполнение ПИН (23 цифры)
1. Первые 8 цифр – номер населенного пункта.
2. Вторые 8 цифр – дата рождения (число, месяц, год)
3. Третьи 6 цифр – дата установления диагноза заболевания (диабета нет – 000000)
4. Следующая цифра – величина инсулина (капли – 1, отсутствие – 2)
5. Следующие две цифры – год, за который вносился взнос
6. Следующие две цифры – номер счета, на который производится целевое перечисление

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!

Новинки Торгового дома «Диамир К»

Dr Dias



Цикорий



Пряники



Пряники

РОТОТАЙКА



Монпансье



Мармелад сливочный «Светофор»

Сбербанк России

Форма № ГД-2
АИНО «Диабетическая Газета»

Лифортское ОСБ 69011668 г. Москва
ИНН 7721147806 / КПП 772101061
корр: 3010181040000000225
р/с № 4070381023230100386, БИК 044525225
в ОАО Сбербанк России г. Москва

Извещение

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

членский взнос в Российскую Диабетическую Ассоциацию
(наименование платежа)

Дата _____

Сумма платежа _____ руб. _____ коп.

Платильщик (подпись): _____

Сбербанк России

АИНО «Диабетическая Газета»

Лифортское ОСБ 69011668 г. Москва
ИНН 7721147806 / КПП 772101061
корр: 3010181040000000225
р/с № 4070381023230100386, БИК 044525225
в ОАО Сбербанк России г. Москва

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

Квитанция

членский взнос в Российскую Диабетическую Ассоциацию
(наименование платежа)

Дата _____

Сумма платежа _____ руб. _____ коп.

Платильщик (подпись): _____

Кассир

Главный редактор – Кондратьева Алла Дмитриевна
Секретарь – Северин Михаил Борисович
Выпускающий редактор – Зарина Зарина Игоревна
Верстка, макет – Самарин Михаил Борисович
Специальный выпуск. Адрес редакции: 143000, МО,
г. Балашиха, ул. Гагаринского, 24, стр. 2,
т. +7 (495) 736-02-00, e-mail: gd@diabeta.ru
Сектор выпуска ООО «ТД «Диамир К»

«Российская Диабетическая Газета» зарегистрирована в Книжке по печати РФ
28.08.1984 г. № 012843 «Индустрия». Российская Диабетическая Ассоциация (РДА).
Издательское учреждение РДА АИНО «Диабетическая Газета»
105026, г. Москва, ул. Новая Перловская, д. 3-30
Воскресный рабочий период: 9:00-20:00, www.diabeta.ru, www.diabeta.ru@yandex.ru

Отпечатано: ООО «Прессполиграфическая компания «МЕТРА-141200», Московская область, г. Пушкино, ул. Краснофлотская, д. 5
Подписано в печать 28.01.2013 г.
Объем 12 н.л. Тираж 2000 экз. Заказ №130165

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

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

2. Несоблюдение добровольной части взноса – на Ваш выбор:

№	Наименование	Взнош	Сумма за 1 год / руб.	Остаток
1	Взнос на оплату научной работы по выбору лучшей научной работы сахарного диабета			любая сумма
2	Книга Х. Канюнас «Европейские инсулинотерапии», 2004, 220 стр. А4		900	
3	Брошюра Х. Канюнас «Клинико-физиологическая и патофизиологическая роль компенсации углеводного обмена: составление инструкций по составкам: транскрипция, С-пептида, Н-пептида, инсулина. М., 2006, 64 стр. А4		350	
4	Вестник кардиологической школы РДА		50	
5	Иное			

Всего по позициям 1-6: _____ рублей _____ копеек.

Взнос внесен мною добровольно и безналочно на счет АИНО «Диабетическая Газета». Устав и границы работы РДА приняты и разделены.

Бесплатно методическую литературу прошу выслать на следующий платежом по адресу:

Ф.И.О. _____

Оплату почтовых расходов по получению гарантирую.

Подпись: _____

Все размещенные товары подлежат обязательной сертификации, оптом – лицензированию. За содержание рекламных объявлений несет ответственность рекламодатель. Материалы, помещенные в номера, не являются ни рекламой, ни рекомендацией, ни консультацией. Материалы являются информационными и предназначены для ознакомления и не являются ни рекомендацией, ни консультацией. Материалы являются информационными и предназначены для ознакомления и не являются ни рекомендацией, ни консультацией. Материалы являются информационными и предназначены для ознакомления и не являются ни рекомендацией, ни консультацией.

