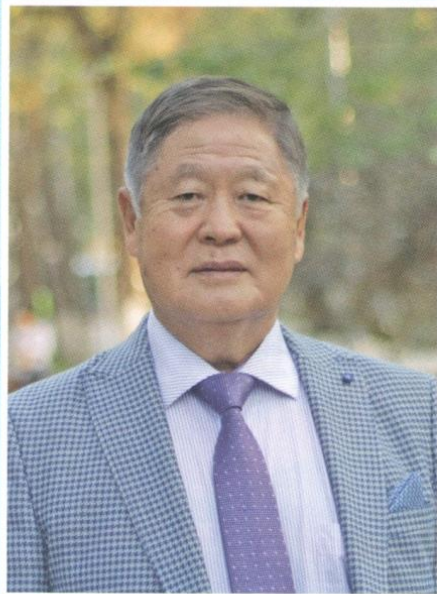


Беседа с доктором



Когай Роман Львович – основатель, директор школы диабета доктора Ко, эндокринолог, нутрициолог, кандидат медицинских наук

– Роман Львович, расскажите, пожалуйста, как Вы пришли в медицину, какое учебное заведение окончили?

– У меня несколько высших образований. Первым вузом был Ленинградский Государственный Университет. Я учился на географическом факультете, который окончил в 1972 году. Меня до сих пор волнует романтика странствий. Поэтому один или два раза в год люблю путешествовать по дальним странам. Второе образование – высшее экономическое. Я защитил кандидатскую диссертацию по экономике труда в 1985 году в г. Душанбе. Окончил докторантуру по этой же специальности в Московском НИИ Труда в 1992 году.

Мы встретились и поговорили с Когаем Романом Львовичем – кандидатом медицинских наук, специалистом в области эндокринологии, нутрициологии и диетологии, основателем и директором школы диабета доктора Ко.

Но докторскую диссертацию не защитил. Так как к тому времени диабетом заболели самые близкие мне люди – отец и брат. В медицину я пришел из-за желания помочь им. Для этого пришлось окончить Душанбинский медицинский институт. Однако, к сожалению, помочь им мне не удалось. Отец умер, не дожив 68 лет, а брат в 46 лет. Позже я потерял тетю и двоюродную сестру по той же причине.

А 13 лет назад диабет коснулся и меня. Зная не понаслышке о последствиях диабета, я начал поиски путей компенсации сахарного диабета.

– Расскажите, как проявляются симптомы диабета, какие суще-

ствуют первичные признаки? Как не довести себя до критического состояния?

– Самой большой проблемой современности является ожирение. Эта проблема не только развитых, но и развивающихся стран. В 80% случаев ожирение – причина сахарного диабета 2 типа. Оно приводит ко многим заболеваниям, включая гипертонию, онкологию, проблемам с ЖКТ. Также ожирение является причиной ранней смертности. Одно из главных последствий ожирения – это то, что люди стали много есть и катастрофически мало двигаться. Закон сохранения массы и энергии никто не отменял. Ученые доказали – ожирение существенно сокращает жизнь!



Когай Роман Львович в окружении своих пациентов, октябрь 2018



Другая причина лишнего веса – снижение гормональной активности эндокринных желез. Ожирение приводит к инсулинорезистентности, дефициту гормонов, половой дисфункции, окислительному стрессу и заболеваниям, вызванным ими.

Вначале сахарный диабет может протекать бессимптомно. По этой причине не сразу больным удастся диагностировать заболевание. Они лишь замечают небольшую усталость и сонливость. По мере развития заболевания человек замечает за собой увеличение аппетита и массы тела. Далее наблюдается усиление жажды и мочеиспускания. Нередко люди жалуются на сухость во рту, кожа становится не эластичной, появляется зуд и потемнение. Возникают гнойнички и фурункулы. Раны заживают плохо. Могут появиться грибки на ногах. Ухудшается зрение. Часто больные значительно теряют вес.

бет пожилого возраста отличается от диабета у молодых людей?

– Для лиц молодого возраста характерны нарушения в работе самой поджелудочной железы, а для старшего возраста свойственна плохая восприимчивость и недостаточность инсулина. Говоря о сахарном диабете 2-го типа, можно констатировать, что он значительно помолодел. Нередко диабет можно встретить у 30-ти, а то и 20-тилетних молодых людей. В основе заболевания у страдающих сахарным диабетом 2-го типа лежит инсулинорезистентность. Однако, у пожилых людей после 50-ти лет происходит постепенное старение организма с утратой или снижением выработки гормонов и функционирования многих органов и систем организма, включая и поджелудочную железу, которая снижает как синтез, так и секрецию гормона инсулина. У молодых

Старайтесь чаще принимать солнечные ванны, больше смеяться, спать не менее 8 часов. Занимайтесь любимым спортом или совершайте пешие прогулки. Правильно питайтесь! Наслаждайтесь жизнью!

Даже при проявлении этих симптомов человек редко обращается к врачам. По этой причине число незарегистрированных людей с диабетом вдвое, а то и втрое превышает зарегистрированных. За этим стоит слабая осведомленность о сахарном диабете и его осложнениях. Чтобы не допустить и предотвратить развитие заболевания, нужно знать врага в лицо, а не «прятать голову в песок». Однако, быть осведомленным – мало. Необходимо принять твердое решение бороться за свое здоровье! Но и этого не достаточно, нужно действовать. Необходимо каждый день делать одни и те же действия, невзирая на самочувствие.

– Какие Вы дадите советы людям с сахарным диабетом 1-го типа?

– Не падать духом! Есть немало примеров больных сахарным диабетом 1-го типа, которые прожили до глубокой старости. Много выдающихся спортсменов с 1-ым типом диабета. Конечно, без инсулинотерапии этой группе больных не обойтись. Советую им больше есть овощей и несладких фруктов, меньше продуктов, содержащих углеводы. Исключить быстрые углеводы. Найти любимое дело и заниматься спортом.

– А людям с диабетом 2-го типа?

– Утро начинать с физической зарядки и пеших 5-7-ми километровых прогулок каждый день в любую погоду и время года. Ограничить прием углеводной пищи (крупы, мучные продукты). Запретить себе прием быстрых углеводов. Снизить вес до нормы и следить за ним.

– Роман Львович, расскажите, пожалуйста, диа-



Козай Роман Львович и популярная советская и российская актриса театра и кино, режиссер Елена Октябревна Цыплакова

людей инсулин синтезируется в достаточном, нередко даже в большем количестве. Это приводит к гиперинсулинемии, вследствие чего возникают лишний вес и еще бо́льший рост уровня глюкозы в крови.

– Как пожилому человеку определить, что у него проявляется сахарный диабет?

– Выше мы говорили о симптомах сахарного диабета. При появлении вышеперечисленных симптомов, пожилым людям нужно незамедлительно обратиться к врачу-эндокринологу. Одним из ярких проявлений са-



харного диабета у старшего возраста является полиурия – частое мочеиспускание. Если пожилой человек ночью просыпается несколько раз и обильно мочится, это повод обратиться к врачу.

– Расскажите, пожалуйста, как вести себя родственникам, если у их бабушки или дедушки сахарный диабет?

– Проблема сахарного диабета у бабушек и дедушек, это не только их проблема, но и родственников. Если им не помочь, то обязательно наступят осложнения. Больные нуждаются в помощи близких родственников. Например, во время приготовления пищи в соответствии с рекомендациями по правильному питанию. Им необходима финансовая помощь для приобретения некоторых препаратов, средств самоконтроля уровня сахара, специальной обуви, лечения, в том числе, в стационаре. Старшему поколению

обязательно нужна моральная поддержка детей и внуков.

– Эндокринологи говорят, что толчком для диабета может послужить стрессовая или неординарная ситуация. Роман Львович, Вы согласны с этим мнением?



Когда Роман Львович и его пациентка Рыскуль

– Согласен отчасти. Ведь причинами развития диабета являются не только стресс, но и лишний вес, неполноценное питание, малоподвижный образ жизни, гипертензия, лекарственные препараты, наследственный фактор, нарушение баланса рН крови и другие.

– Роман Львович, дайте, пожалуйста, несколько советов нашим читателям.

– Сначала я хочу пожелать читателям Вашей газеты больше радости в жизни, которая возможна при наличии всех гормонов, отвечающих за наше здоровье. И рассказать о некоторых правилах, которые необходимо выполнять. Старайтесь чаще принимать солнечные ванны, больше смеяться, спать не менее 8 часов. Занимайтесь любимым спортом или совершайте пешие прогулки.

Правильно питайтесь!

Наслаждайтесь жизнью!

**Беседовала
Диана Клочко**