



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

Южная (Ростовско-Донская) выпуск Российской Диабетической Газеты. 9(279)1-2013

Ростов-на-Дону

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!



А.Д. Кондратьева

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



Колонка
президента
РДА

Отскребём планету от жира.

Нес. Пожар! Спасение грешных заповедано 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 негативно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы и способствует развитию артериальной гипертензии (инсулинорезистентности), влияя по отношению к расходу энергии в процессе обычных физических нагрузок когнитивных человека неизбежно увеличивает массу жировой ткани. Служит причиной ожирения (увеличение массы жировой ткани) от повышенной, по отношению к росту, массы тела. У ожиревших людей снижается способность к снижению массы тела повышенной за счёт мышечной ткани. У женщин тогда девушки с нежной массой тела имеют более высокие процент жировой ткани и биологические симптомы ожирения. По статистическим данным третья часть населения нашей страны имеют повышенный вес именно за счёт жировой ткани. В силу действия сложной патологической биохимической процессов ожирение приводит к повышению уровня холестерина в крови, повышению уровня артериального давления, повышению уровня сахара (глюкозы) в крови. Такое сочетание симптомов было подробно описано Грейном членом РДА профессором Ренефом (США) под названием «метаболический синдром», «синдром Фейнман», «метаболический адвент», «синдром инсулинорезистентности», «загустевший и болтающийся профессор» мы публикуем в этом номере. Люди с этим синдромом живут достаточно долго. Они умирают от инфаркта или инсульта (поражения сердца), инсульта (поражение мозга), при аугментации «нажима конечностями и от них пролам». Это может сделать человек даже без участия Медсестры и других государственных органов для улучшения своего 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 два по 45-50 минут аэробными видами спорта: СЕЗ (БЕДЖИМ); лыжи, в том числе роликовые; плавание; спортивная или охотничья (с палками) ходьба; велосипед. Вы можете сделать это самостоятельно, заказав (лучший тренажер). На сайте РДА, в разделе «запрос». Камера пологого знака РДА «Вместе мы сильнее!» Э-степинг профессор Светлана Воробьева (Директор спортивной школы Университета Южной Каролины) обучающая «легко» «бегать» и заниматься упражнениями как лекарство, позволяющая рассчитать индивидуальную физическую нагрузку.

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

Будь это степинг на воде вращение на Фигуре сайта РДА www.diabetes.ru/dg Живое членство стрессоустойчивости, физической активности, приятного аппетита при питании по-прежнему для здоровья подарите!

Вместе мы сильнее!

Президент РДА М. Богомолов,
врач психоневролог, диетолог.

ЖИТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

На наши вопросы отвечает заведующий кафедрой эндокринологии Ростовского Государственного Медицинского Университета, профессор, Сергей Владиславович Воробьева.

— Сергей Владиславович, сегодня на повестке дня очень важная тема – лишняя вес, ожирение. О чем бы Вы сказали в первую очередь, обсуждая её?

— Для начала, хотелось бы сказать, что ожирение – это не обязательное явление, а тяжелый патологический процесс. Вопросы, связанные с избыточной массой тела, которые очень много обсуждаются в СМИ, порой поднимают как простые проблемы. Это совсем не так. На самом деле, это серьезное заболевание, которое требует участия со стороны медиков в плане его диагностики, подбора адекватного лабораторного обследования, для выяснения причин этого процесса и последующего адекватного лечения.

— Не будем лукавить, основной причиной этого заболевания является избыточный калораж, который превышает энергетические затраты.

— Если сказать проще: человек ест больше, чем может расходовать?

— Да! Причем, все это известно достаточно давно и происходит по законам физики и обмена веществ. «Изюминка» ожирения заключается в том, что жировая ткань, стала превращаться в пространство с тем, что было раньше – десятилетия и сотни лет тому назад. Мы стали получать высококалорийную пищу, она очень нам нравится, ее любят наши вкусовые рецепторы. По вкусу для человека жир – самый желанный продукт, даже больше чем сладости. Если употребил человек жир, он должен его потратить – через физическую нагрузку. Мы сидим за столами, в офисе, перед компьютером, а жир должен куда-то деться. Вот он и превращается в жировую клетку, которая растет.

— Большое количество людей с избыточной массой живут в Америке. Есть исследования, которые показывают что в 80-м году в США было около 35 млн людей с избыточным весом, а в 90-м – это количе-

продолжение на стр. 2



Воробьева С.В.

4 стр., ГОСТИНАЯ



Эвклид Курджилис
«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»

представление, напечатано на стр. 1

ЖИТЬ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

ство стало 54 млн, а в 98-м их насчитывалось около 75 млн. Американцы полагают, что затраты на лечение твое возрастает с 40 млрд. долларов до 100 млрд. долларов. Есть еще проблема: люди с избыточной массой тела в определенных случаях дискриминируются. Есть исследования, показывающие, что женщины с ожирением реже выводят замуж, у них меньше беременностей и родов, они меньше социально защищены в финансовом плане. А если говорить о детях, то они всегда испытывают трудности в общении со сверстниками, их дразнят, обзывают.

— Это было и раньше, просто, детей полных было больше.

— Вы правы. А сейчас безудержно количество полных детей. А почему? Потому что они едят много шоколада, чипсов, гамбургеров, газировки и не могут перейти мимо этих соблазнов.

— Чем опасно ожирение в юном возрасте, и как можно мотивировать молодежь на правильный образ жизни?

— Прежде всего, мотивация должна быть у родителей, которые должны понимать, если их ребенок страдает избыточной массой тела, то, прежде всего, у него могут быть проблемы с депрессивной функцией.

И у мальчиков, и у девочек вопрос продолжения рода может стать проблемой. Нужно заниматься, чтобы в дублируемом периоде дети были в нормальном весе. Но секрет, что с ожирением приходит и диабет. В настоящее время появились сахарный диабет 2-го типа у детей, чего раньше вообще не было. У многих детей в 13-14 лет появляются избыточная масса тела, и часто это превышает допустимый вес на 30-50%. Призываю родителей уделять больше внимания режиму и качеству питания своих детей!

— Сергей Владиславович, как Вы считаете, насколько важна эстетическая составляющая в этом вопросе?

— Эстетика — очень важная составляющая в решении этого вопроса. Есть данные: людей, страдающих избыточной массой тела, примерно на 17-22% меньше берут на работу, их рабочий день по экономической составляющей менее эффективен, следовательно — заработок меньше. Исследования тем самым подтверждают, если человек хочет хорошо зарабатывать, он должен хорошо выглядеть.

Надо помнить, что есть одно исследование — Гарвардское, когда наблюдались 500 худых и 500 туч-

ных людей в течение 55-ти лет. По данным этого исследования было выявлено, что смертность среди страдающих ожирением была в 1,8 раза больше, чем среди худых.

— Ваши рекомендации по рациональному питанию?

— Питание должно быть изменено по качеству и количеству. Больше белков и меньше углеводов и жира. Основной аспект приема пищи должен быть сосредоточен в утренние и дневные часы, а вечером — очень простые минеральные продукты (салаты, нежирные кисломолочные продукты). Непременным условием является регулярная физическая нагрузка. Желательно — ежедневная, или три раза в неделю, но меньше. Вот еще, какой момент: физическая нагрузка всегда должна быть эмоционально положительной сарказма, должно быть удовольствие. Не гулять вдоль загазованных шоссе, а по парку, где прыгают дети. Заниматься не в равных проходах и выветривших атлетах, а в аэробном тренажерном зале, чтобы занятия были в радость. Люди с избыточной весом остро реагируют на свою проблему, полагаю, что все вокруг осуждают их. Активность как, например, вызывает одобрение у окружающих. Для тучных людей это имеет колоссальное значение!

Бередаева Э. Зорина

О ДНЯХ ДИАБЕТА В РГДООИ «ДИАДОН»

На протяжении двух месяцев в Ростовской городской диабетической организации проводилась самая большая работа по подготовке и проведению Всемирного дня больного сахарным диабетом.

В октябре нами было проведено 7 лекториев для всех районов города для больных, с целью помощи по сахарному диабету. Лекторы провели лекции в рамках эндокринологического отделения ОКБ-2, национальные главные эндокринологические Бовен Е.В., и президент ассоциации врачей эндокринологи Курдюков В.И. 2501 человек с диабетом получили знания о том, как жить с диабетом и управлять им.

Нами было проведено 200 лекций тысячам человек и составлены анкеты по проблемам БСД. Осталась проблемой обеспеченности, особенно родственных льготников, лекарствами для лечения диабета и тест-полосками пациентам. Лучше всего было дано у региональных льготников и это потому, что администрация области были выделены дополнительные средства на лечение. Мы рады за наших

членов, но дискриминация по границе «Федералы и регионалы» нам очень не нравится.

Особое внимание мы сфокусировали на санаторно-курортному лечению регионалы, которые вообще путевки не получают. Федералы практически тоже ничего не имеют. Лишь в столице в очереди на путевку 2 года. Далеко есть предложения, от которых больные диабетом не отказались бы. Это приобретение путевки для желающих поехать лечиться с частичной оплатой клин, потому что, если закупить путевки фонд социального страхования, они стоят на 30% дешевле, чем в санаториях для частных лиц. Конечно, это дополнительные затраты фонду, но тогда бы охватывались и регионалы, и федералы. У нас нет для больных диабетом реабилитационных центров, поэтому лечение в санатории так важно для нас.

У нас организация получила лицензию «Диадон» в основном, благодаря помощи после 40 лет. Наша организация работает с 1996 года. Больные СД, активные в нашей области в 1996-1997гг, сегодня имеют

средний возраст 70 лет. Из-за осложненной диабета 61% насчитано — инвалиды больные. Наши ветераны мы не забываем. Огромное спасибо Генеральному директору магазина «Диетпродукты» (Пушкинская, д.7) Манисю В.В., которая пригласила 61 пациентку. 5 или 60 человек имели свиные салаты и комплекс обязательных мероприятий по лечению и реабилитации наших ветеранов.

С сожалением, на встрече 17 ноября от нас было 257 человек из 522 человек. Считаю, что и на лекториев и на встрече должно было быть больше значительное количество наших членов и людей с диабетом из нашего города. Вслед подготовки и проведения этих значительных мероприятий и внимание городских и областных администраций, врачей эндокринологов к нам, говорят о необходимости заниматься этой социальной проблемой.

В день диабета большой интерес вызвала выставка изданий профессиональной интуиции членов нашей организации. 23 человека награждены грамотами РОДО.

На встрече врачи эндокринологи и хирург консультировали больных СД, желающим проводить сахар уровня сахара крови.

Большую помощь при подготовке и проведении дня диабета оказали граждане и актив нашей организации. Все поблагодарил с легкой охотой и искренностью. Всем спасибо!

Председатель РГДООИ «Диадон»
Нашкина Л.А.



В ТАГАНРОГЕ ОТМЕЧАЕТСЯ ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ.

Совет Директоров МОО «Российская Диабетическая Ассоциация» (РДА) по инициативе Регионального Совета по Диабету Ростовской Диабетической Галереи (РДГ) «Жизнерадостная Газета» (Главный редактор — Кошарникова А.Д.) номинировал Председателя таганрогского диабетического общества «Диадон» Надежду Богомолову на награждение Дипломом Капитана Почетного знака РДА «Вместе мы сильнее» — 3 степени за значимый вклад в развитие регионального общественного движения по защите интересов людей с диабетом. Знак и диплом будут переданы через региональную редакцию РДГ. День диабета служит важным напоминанием всему прогрессивному человечеству о том, что распространение заболевания неуклонно возрастает, ежегодно увеличивается на 5-7%, а каждый из 13-15 лет — добавляется на планете один диабетом больный 2% населения планеты. В Ростовской области острое заболевание, приводящее к инвалидности и смерти, страдает около 150 тысяч человек, в нашем Таганроге — восемь тысяч человек.

Вот почему медицина всего мира испытывает тревогу и уделяет все большее внимание этой проблеме. Миллионы людей из 145 стран мира объединены в диабетическое общество с общепризнанной целью: повышение осведомленности о сахарном диабете и его осложнениях.

Есть общественная организация «Диабет» и в нашем городе. В этом году им исполнилось пять лет.

Этим днем события были посвящены торжественные мероприятия, состоявшиеся в диалог в Городском Доме культуры.

Заместитель главы администрации города Александр Забежалов, правительства участвовал мероприятии, в первую очередь поблагодарил активных руководителей организации, отметил, что их работа имеет большое социальное значение.

— От нашего положительного настроя зависит результат работы, которую вы ведете совместно с управлением здравоохранения. Желаю вам крепкого здоровья, бодрости духа, энергии и достижения поставленных задач — сказал Александр Забежалов.

Начальник управления здравоохранения Таганрога Татьяна Подкопнова в своем выступлении отметила, что в рамках городской программы борьбы с диабетом более 1000 человек обследованы средствами самоконтроля, до 70% людей с диабетом регулярно получают тест-полоски.

— Средства, выделяемые на поддержку больных диабетом, ежегодно увеличивается, и, по сравнению с 2008 годом, когда программа в городе только стартовала, в текущем году ее финансирование увеличилось

в три раза. Благодаря действию программы и разносторонней работе специалистов детей в возрасте до 3 лет снизилась в два раза заболеваемость, взрослые сахарными на 24%. Самоанкетой от этой болезни в Таганроге охвачены на 18%, — подчеркнула Татьяна Подкопнова.

Председатель таганрогского диабетического общества «Диадон» Надежда Богомолова поздравила всех членов общественной организации, насчитывающей более 2,5 тысяч человек, с праздником, добавив, что сегодня отмечаются еще и 50-летие изобретения глюкометра — важного показателя у больных диабетом. Так, праздник получился тройным.

Кстати, в колледж ПУО с помощью самых современных глюкометров все желающие смогли проверить уровень сахара в крови и, тем самым, сделать первый шаг в сторону борьбы с опасной болезнью.

Днем раньше в Центральном Доме Литератора в Москве члены Президиума Совета Директоров РДА организовали презентацию представителя фирмы «Байер-Допель» и докторов наук РОСЧЕТНОГО ЦЕНТРА РДА Геннадия Кларку, изобретателя глюкометра. Пресс-релиз и фоторепортаж об этом событии в ближайшее время будут опубликованы на сайте РДА.

Богомолова М.В.

«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 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 стесняюсь 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 незаметные люди. На них держится мир, как правда.

— 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 хороший «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 перешел в нищего и пошел просить подаяние, ему давали деньги все. Прострела иудейка, которая завала в кармане, достала единственную монету и подала ему в руки. Он сказал, спасибо всем, конечно, но вы все дали мне от излишества, 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 — 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 картинку. 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 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 любима 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 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 гравитация 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, перемешать с мацони, добавить немного чеснока, соли, укропа или мяты, размять и помешать 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
"Светлофор" на фруктозе

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



Dr. Dias
Полезь в квадрате!

000-ТД «Диамир К»
141000, МО, г. Балашиха,
ул. Текучевского, 24, стр. 2
Т: +7 (495) 739-2200
info@diamirka.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 поможет правильно составить режим и скорректировать свой 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 лишними килограммами и желаящих похудеть.

Помимо прекрасного эффекта в похудении и положительного воздействия на все перечисленные и периферические органы и системы, 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 Т. 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 сладкими и солеными.



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 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 ПОЛНЯНА (с дикоросами)
- ИЗЯЩНАЯ
- ИММУНИТЕТ ПЛЮС
- КЕДРОВЫЙ ОРЕШЕК (30% кедровый орех)
- КОРЗИНКА ЗДОРОВЬЯ (груша, яблоко, шиповник, кедровый орех)
- ЛЕДЫ СТРОИТЕЛЬЩИ хрусточки
- ЛЁГКИЙ ВЕС хрусточки
- ЛЬНЯНАЯ С ТРАВАМИ
- ЛЬНЯНАЯ С ФРУКТАМИ
- ЛЬНЯНАЯ С ЯГОДАМИ
- ОЧИЩАЮЩАЯ
- СОКОЛИНЫЙ ГЛАЗ (кп.ребана 5%, жимолость 10%, морковь 10%, черника 10%)
- СТОП-АППЕТИТНА
- 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 результатом 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 аутентичными 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 риски? Почему 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 находится 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 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 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-третий 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 повышается качество проследивших 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 развитию 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 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. Через эти разрезы сначала вводится специальный трубки (канюли), диаметр их подбирается индивидуально в зависимости от того, сколько жировой ткани необходимо удалить. По канюликам поступает специальный раствор, который позволяет разредить жировые клетки, кроме того, хирург доводит до нужной температуры на них механически при помощи постукальных движений прибора. Через них же излишки жира удаляются из под кожи.

При ультразвуковой липосакции жировые клетки вначале разрушаются с помощью ультразвука, который подается 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 рыхлости на коже и дряблости, 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 redistribute 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 сильных головных болей (кровоснабжение 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 Dias

РОТОТАЙКА



Монтансье

Пряники



Цикорий

Пряники

Мармелад сливочный «Светофор»

Сбербанк России

АНБО "Диабетическая Газета"

Форма № ГД-2

Лепортовское ОСБ 69011668 г. Москва
ИНН 7721147806 / КПП 772101901
корр: 3010181040000000225
р/с № 4070381023230100386, БИК 044525225
в ОАО Сбербанк России г. Москва

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

Издательство

членский взнос в Российскую Диабетическую Ассоциацию
(наименование платежа)

Кассир

Дата _____ руб. _____ коп.
Сумма платежа _____ руб. _____ коп.
Платильщик (подпись): _____

Сбербанк России

АНБО "Диабетическая Газета"

Лепортовское ОСБ 69011668 г. Москва
ИНН 7721147806 / КПП 772101901
корр: 3010181040000000225
р/с № 4070381023230100386, БИК 044525225
в ОАО Сбербанк России г. Москва

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

Квитанция

членский взнос в Российскую Диабетическую Ассоциацию
(наименование платежа)

Кассир

Дата _____ руб. _____ коп.
Сумма платежа _____ руб. _____ коп.
Платильщик (подпись): _____

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	Взноса	Сумма в руб. / коп.	Общая сумма
1	Взнос на оплату научной работы по выбору путей лечения сахарного диабета			любая сумма
2	Книга Х. Канюнас «Европейские инсулинотерапии», 2004, 220 стр. А4		900	
3	Бюллетень Х. Канюнас «Клинико-физиологическая и патофизиологическая роль осложнений инсулинотерапии» комплект: пронумерованный, 5-платный, 16-платный, 2006, 54 стр. А4		350	
4	Вестник кардиологической ассоциации Российской Федерации		50	
5	Иное			

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

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

Бесплатно методическую литературу прошу выслать наложенным платежом по адресу:

Ф.И.О. _____

Оплату почтовых расходов по получению гарантирую.

Подпись: _____