



№240

Общественно-политическая газета

НФЛРЛЯ

Врачи «кремлевской медицины» - читателям «РГ»: как преодолеть последствия «шашлычного сезона» и дать бой осенней депрессии.

И осень — в подруги

Вот и лето прошло: и настоящее, и аномально долгое "бабье".

Вне зависимости от материального достатка люди летом позволяют себе пиры на природе и на дачах: водка, пиво, шашлыки. Обывательская логика: сейчас расслаблюсь, а ближе к зиме "займусь здоровьем".

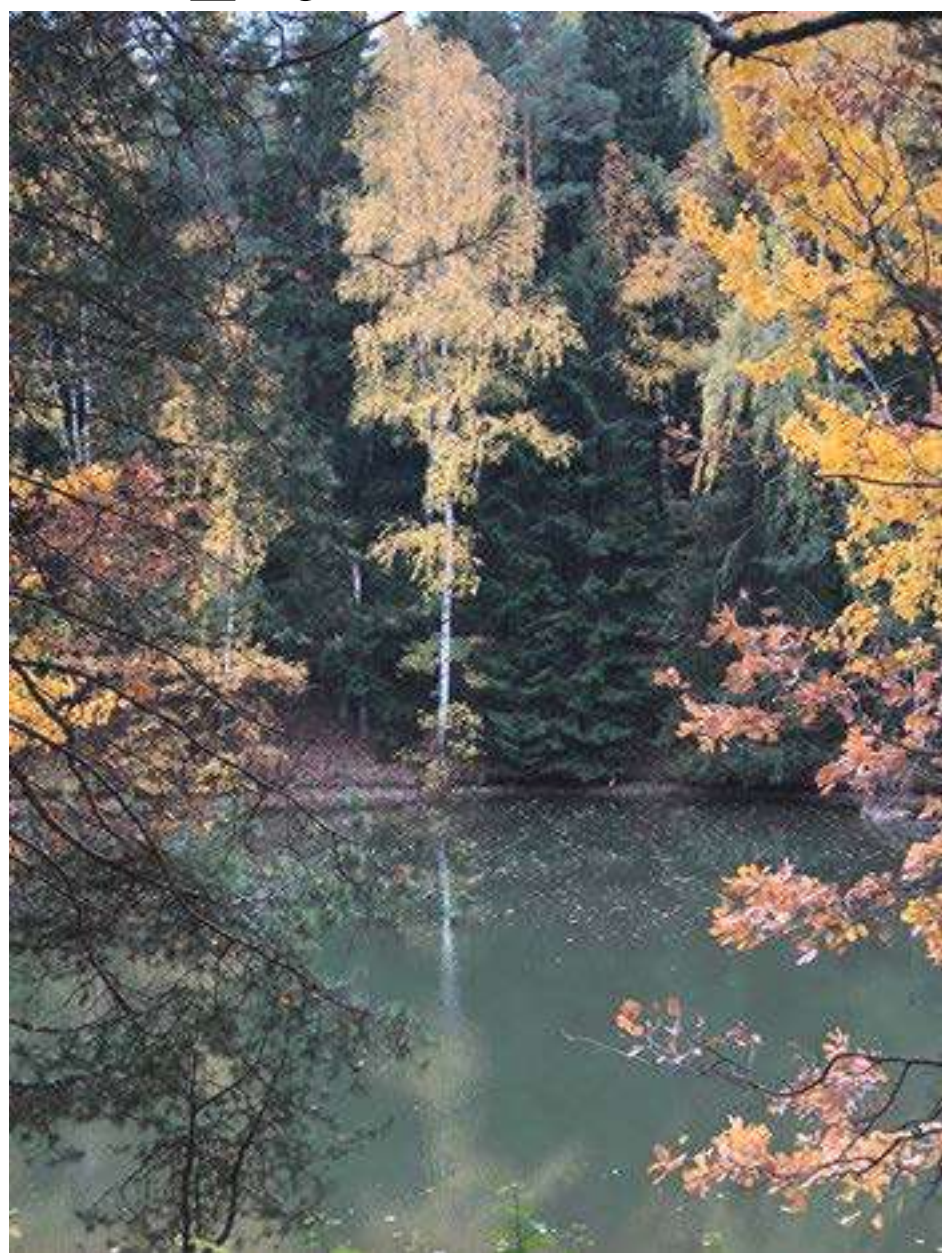
Зима на пороге. Пора. С чего начать?

Для читателей "РГ" мы собрали "консилиум" из врачей - представителей "кремлевской медицины". Ответы и рекомендации дают руководитель и специалисты одного из старейших санаториев страны - "Подмосковье", входящего в систему медицины Управления делами президента РФ. - Здоровьем нужно заниматься не только осенью, а круглый год, - говорит **директор санатория "Подмосковье" Сергей Воронцов**. - И всю жизнь. Если вы провели летний сезон с обильными злоупотреблениями, то это обязательно скажется на состоянии вашего здоровья.

Волшебных таблеток, способных все вылечить, пока не придумали, поэтому единственный рецепт - это умеренность: в еде, алкоголе. Если вы иногда себе позволяете шашлык с алкоголем, то организм справится. Но если это систематические нарушения питания, то хронические заболевания желудочно-кишечного тракта и обмена веществ вы себе обеспечили. Помните: с каждым годом последствия такого отдыха будут тяжелее, вплоть до острых состояний. В виде панкреатита, язвенных болезней, гастроэнтероколита. А иной раз - до инсультов и инфарктов.

- Кто-то сейчас читает эти строки, и на его сердце такая грусть. Что, как говорят в народе, поздно пить боржом, когда почки...

Сергей Воронцов: Не поздно! Если у вас есть машина, то вы ведь не игнорируете ее плановый техосмотр? Надо и к своему организму относиться соответственно. Найдите возможность устроить себе медицинский check-up - комплексное обследование. Ведь вы ценнее, чем автомобиль. Авто вы еще обновите, а вот новый организм не купить. "Летние нагрузки", о которых мы говорим, могут спровоцировать заболевания, которые ранее не выявлялись. Перегружены сердечно-сосудистая система и пищеварительный тракт. Но если вовремя отследить, то успеете провести профилактику или своевременно начать лечение.



Этой красотой в «Подмосковье» наслаждались Роберт Рождественский, Аркадий Райкин, Тамара Синявская и другие эпохальные личности

- А осенняя депрессия - это нормально?

Сергей Воронцов: Осень, как и весна, - это время, когда у человека обостряются все проблемные зоны: физические и психические. По статистике, самое большое количество обострений хронических заболеваний приходится именно на межсезонье. Осенью и весной человеческий организм перестраивается на зимний или летний лад, и это значит, что на него ложится большая нагрузка, чем обычно. Любая перестройка организма - это стресс. К тому же неустойчивая погода, серое небо без солнца, постоянно меняющиеся метеоусловия - дополнительные факторы риска для обострения хронических заболеваний. Поэтому в межсезонье нужно больше уделять внимания своему здоровью, самочувствию, настроению. И правильно питаться.

- До зимы чуть больше месяца. Наши организмы уже перестраиваются на зимний лад?

Лариса Дьячкова, врач-диетолог высшей

квалификационной категории: Да, наш организм уже готовится к зиме: замедляются обменные процессы, создается запас жира как основного источника тепла и энергии. Сейчас очень легко набрать пару кг веса, но убрать 200 граммов - проблемно.

- **Правильно питаться - это как?**

Лариса Дьячкова: Три белковых блюда в день. А именно: мясо, рыба, птица, творог и яйцо. Вы обратили внимание: я перечислила пять. Выберите из них три на свое усмотрение: к чему больше душа лежит.

- **Оптимальный вариант?**

Лариса Дьячкова: Сегодня на завтрак белковое блюдо, например, творог. Завтра - яйца или омлет с овощами. В обед - мясо. А на ужин либо рыбу, либо белое мясо. Основные ограничения должны касаться углеводов. Сахар, выпечка, хлебушек, блинчики и пр. - все это стараемся есть до 18.00. Каша на завтрак - пожалуйста. Каша или картофель, или макароны на ужин - ни в коем случае.

- **Эта рекомендация пожилым или молодым?**

Лариса Дьячкова: Всем. Но в большей степени людям в возрасте. После 35 лет надо серьезно задумываться о том, что у тебя на столе.

- **Летне-осеннего запаса витаминов нашему организму надолго хватит?**

Лариса Дьячкова: Прекрасно, если вы все лето ели свежие овощи, фрукты и ягоды с грядки. Но витамины в организме мало накапливаются, быстро усваиваются, поэтому фрукты и овощи обязательно должны присутствовать на вашем столе и осенью. А самый важный для укрепления иммунитета витамин С содержится в цитрусовых фруктах, киви, сладком перце. Другой не менее важной витаминной группой являются витамины группы В, которые отвечают за здоровую и крепкую нервную систему, состояние кожи и др. Витамины группы В содержатся в рыбе, мясе, молочных продуктах, яйцах и зерновых. Продукты, которые мы употребляем, должны поступать в организм в соотношении: белков - 15%, жиров - 20%, углеводов - 65%. Белки преимущественно животного происхождения (мясо, яйца, молочные продукты), а вот животные жиры необходимо заменить растительными. Постарайтесь употреблять "сложные" углеводы из продуктов, богатых клетчаткой: цельнозерновой хлеб, крупы, а также овощи и фрукты. А если ваш организм требует сладкого, то лучше всего в виде сухофруктов или меда. Такое питание не только создаст мощную защиту иммунитету зимой, но и поможет значительно потерять в весе.



Санаторий «Подмосковье» - остров здоровья на 118 га леса.



Имя великой русской поэтессы Серебряного века Анны Ахматовой увековечено на мемориальной доске санатория «Подмосковье, где в 1966 году завершилась земная жизнь Анны Андреевны. Доктора лечили ее тело, а она своими гениальными стихами врачевала нам души: «Пусть кто-то еще отдыхает на юге И нежится в райском саду. Здесь северно очень – и осень в подруги Я выбрала в этом году...»

- **Многие пенсионеры, ведущие не слишком энергозатратный образ жизни, подсаживаются на каши. Планка активного долголетия поднимается. Надо ли отказываться от привычных каш в пользу более калорийных блюд?**

Лариса Дьячкова: Каша - это очень хорошо. Но, повторюсь, сначала должно быть в рационе белковое блюдо. Кроме того, многие пожилые любят геркулесовую кашу. А вот с ней надо аккуратнее. Увеличен рафинированный компонент, снижены полезные части, эта каша вымывает кальций из костей. Много женщин слепо следовали моде и последние 25 лет себя "обезжиривали". То есть гипертрофированно боролись за стройность стана. Кальция в их костях и так немного, а тут еще его активное вымывание...

- **То нам со всех экранов вещают, что яйца вредны, в них много холестерина. Потом новая волна: яйца полезны, поскольку холестерин там хороший. Сложно ведь разобраться...**

Лариса Дьячкова: Да, и по сливочному маслу такая же картина. Слава богу, обывателю уже "разрешили" и масло, и яйца, поскольку альфа-холестерин полезен. Он, к слову, не только в яичном желтке, но и в жирной морской рыбе, в сале.

Но все равно это не значит, что каждое утро надо жарить яичницу из пяти яиц.

- **Сколько правильно?**

Лариса Дьячкова: Не больше двух, и то через день. А лучше всмятку или, повторюсь, омлет с овощным салатом. Если смотреть на проблему более глобально, то 30-40% нарушений в обмене веществ объясняется тем, что у людей нет полноценного белкового питания. Белое мясо от курочки, которое зернышко клюет и по травке бегаёт, - это один белковый состав мяса. В реальности мы едим непонятно что. А если организм не получил полноценный белок, то он начинает его "добирать". И ваша рука тянется к холодильнику.

- Лариса Евгеньевна, фермерский продукт не всем по карману. Часто вижу рабочих на окружающих стройках: достают пакетики с дошираком, бегут за кипятком. Дешево, бесполезно. Чем это заменить, не увеличив стоимость?

Лариса Дьячкова: Да хотя бы обыкновенными макаронами, но с овощами. Приготовьте их заранее. Ищите не кипяток, а микроволновку - разогреть. И к этим макаронам добавьте кусок курицы, она не очень дорогая. Да, жизнь есть жизнь, и не всегда можно организовать правильный обед. Но дошираки, сосиски и пр. - не каждый день. Лучше - не каждую неделю.

- Вы, конечно, и за шашлыки нас отругаете?

Лариса Дьячкова: Если они не повседневность, а событие, то нет. К тому же шашлыки и гриль - это лучше, чем мясо и картофель, жаренные на сковороде, особенно на жире. Полезнее вареное, на пару, запеченное или тушеное. Как говорит моя 94-летняя мама, все-таки праздничный стол должен отличаться от повседневного. Шашлыки и гриль оставьте для праздничного стола.

- А лично ваш, диетолога, праздничный стол чем отличается от повседневного?

Лариса Дьячкова: На нем тортики, высококалорийные фрукты: виноград и бананы.

- Сейчас виноградный сезон. Вроде как раз самое время успеть им "отъестся"?

Лариса Дьячкова: В нем много глюкозы. Поэтому отъедайтесь лучше яблоками, грушами и киви, которые условно низкокалорийны, а не виноградом, хурмой, бананами и дынями. Если любите виноград, то не ешьте его после 18.00. Оптимально - до полудня.

- А если позже?

Лариса Дьячкова: Напрямую все уйдет в жиры. Такова биохимия питания.



Правильное питание защитит наш иммунитет зимой, а также – мечта ленивых толстяков – поможет значительно потерять в весе.

- Какие рекомендации по "осенне-зимней физкультуре"? Она отличается от летней?

Андрей Логинов, врач по ЛФК: Задам встречный вопрос: а зима - она что, для вас какая-то неожиданность? Все нагрузки должны быть системными и регулярными весь год. Другое дело, что стоит более разумно относиться к сезонным нагрузкам. Часто случаются инсульты, которые связаны с летне-осенними "сельхозподвигами" на дачах. Вот только сегодня у меня на приеме была пациентка. "На что жалуетесь?" - "Колено болит!" - "А что делали?" - "Да картошку копала!" Пациентке под 80. Работала ударно...

- Стоит ли сгонять "летние" килограммы?

Андрей Логинов (смеется): А для чего их тогда набирали? Я люблю отвечать на вопросы примерами. Когда работал терапевтом, у меня был пациент: приезжал в санаторий регулярно. И жаловался на лишний вес: "Вешу 105 кг, моя цель - сбросить 5..." Садился на фрукты-овощи, самоотверженно наматывал километры по территории. И скидывал 5 кг. Но на следующий год опять приезжал с той же заветной целью: скинуть 5 кг...

- Вы это к тому, что проще не набирать?

Андрей Логинов: Именно! Не набирайте.

- Легко сказать. Но жизнь суматошная, времени на зарядку и вечерние прогулки в иные дни катастрофически не хватает.

Андрей Логинов: Был такой великий хирург: Николай Михайлович Амосов. Так вот он в 90 с лишним лет совершал 10 тысяч движений ежедневно. Пока ему не поставили кардиостимулятор (в 75 лет), он каждый день бегал. Вот и вы двигайтесь! Как можно больше. И регулярно. Времени нет? То есть у академика, ученого, оперирующего хирурга время на это было, а у вас его нет? Боюсь спросить, чем таким важным вы занимаетесь? Говорю не лично о вас: обращаюсь к читателям.

- А если тебе уже за 50? Еще не поздно привести себя в форму: согнать живот-"курдюк", избавиться от мешков под глазами, одышки и т.д.?

Андрей Логинов: В 44 года у меня стал расти, как вы говорите, "курдюк". Купил велосипед. Сейчас мне 57, "курдюка" нет. В этом году вот захотелось съездить и своими глазами посмотреть на Крымский мост.

- И?

Андрей Логинов: Сел на велосипед, съездил. 1700 км, с собой 25 кг груза. Крутил педали по 10 часов в день. Ночевал в палатке. Прокатился по мосту: очень сильное впечатление, грандиозное сооружение.

За дальнюю велопоездку раньше сбрасывал 4-5 кг веса, сейчас - ничего. Питание в пути: каши, макароны с тушенкой, колбаса, орехи. Иногда обедал в кафе по маршруту.

КОРОТКО О ГЛАВНОМ:

- Осенний дефицит солнечного света негативно влияет на настроение. Обхитрите организм: установите в доме и на рабочем месте освещение теплой световой гаммы.
- Уберите подальше депрессивные темные одежды. Коричневый, красный, желтый цвета помогут улучшить настроение.
- Не нужно искусственно «взбадривать» организм кофе, крепким чаем и энергетиками. Замените их натуральными экстрактами

Резюмирую: главное - начать. И заниматься регулярно. Физические нагрузки втягивают, получаешь удовольствие, в организме вырабатываются эндорфины. Это, образно говоря, внутренний наркотик: повышает настроение, снижает аппетит.

- Подскажите, что сейчас выбрать, чтобы и в преклонном возрасте не менять привычки?

Андрей Логинов: Надо попробовать все и выбрать то, что понравится. Скандинавская ходьба - хороший вид аэробных нагрузок. Лыжи - тоже, но это сезонное занятие. Плавание подходит, если душа к воде лежит. А вот бег в предпенсионном возрасте, пожалуй, не стоит. Если ты до этого не бегал.

- Даже трусцой?

Андрей Логинов: Даже трусцой. Лучше ходить. Только правильно, можно взять мастер-класс. Та же скандинавская ходьба фактически не имеет возрастной планки. Главное, чтобы ты это делал не из-под палки, не искал причины, чтобы пропустить прогулку. Занимайтесь этим с удовольствием, это - главное.



С детства каждый знает: солнце, воздух и вода – наши верные друзья. Солнце в аптеке не купишь, а вот за водой и воздухом обращайтесь в ближайший санаторий.



- Меня никто не уполномочивал говорить от имени поколения. Но наберусь нахальства и задам вопрос от самой ленивой его части. Я готов лечь в ванну с особой водой, проглотить чудо-таблетку, заснуть, а во время сна нанороботы приведут в порядок печень и поджелудочную, растворят лишние килограммы... Есть на горизонте такие препараты и технологии? Если надо подождать 5-10 лет - да не проблема...

Сергей Воронцов: Безусловно, научные разработки в медицинской сфере не стоят на месте. В целом человечество на пороге больших технологических прорывов! Уже сегодня имеются принципиальные возможности работать на уровне генетических кодов, проводить трансплантацию практически всех органов человека. И все же, несмотря на все фантастические возможности медицины настоящего и будущего времени, большинство вмешательств в организм человека напоминают мне попытку ремонта "Мерседеса" с помощью лопаты и кувалды.

Человек является венцом мироздания, высшим творением Создателя. Стратегической задачей медицины является сохранение и приумножение физических и психических возможностей человека, данных ему от природы. В этой связи нельзя не вспомнить пророческие слова одного из величайших русских хирургов Н.И. Пирогова: "Будущее принадлежит медицине предохранительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству".

А надеяться на чудо-препараты и медицинские чудотехнологии можно в самую последнюю очередь.

Текст: Игорь Елков

Фото: Сергей Михеев