



Газета про здоровье и про жизнь

Панacea

Учредитель – Клиническая больница №122 им. Л.Г. Соколова
Лауреат Премии Санкт-Петербурга по качеству 2003 года
Дипломант Премии Правительства России по качеству 2004 года

№7 (74)
июль
2010

ДИЕТА КАК ОБРАЗ ЖИЗНИ

Мы едим быстро, вкусно и сытно, а значит, как правило, сладко, жирно и без клетчатки. Наша пища содержит большое количество наполнителей – консервантов, стабилизаторов, усилителей вкуса, разрыхлителей, которые придают еде привлекательный внешний вид, запах, форму и вкус, но ничего общего с основными продуктами питания не имеют. Отсюда и проблемы нашего века – ожирение, сахарный диабет, болезни сердечно-сосудистой системы, нарушение минерального и липидного обменов...



Ольга Александровна Смирнова, диетолог Клинической больницы №122

Рассказывает Ольга Александровна Смирнова – диетолог Клинической больницы №122.

– *Ольга Александровна, в последнее время все стремятся избавиться от лишних килограммов и правильно питаться, но к диетологам обращаются далеко не всегда...*

– Похудеть быстро и просто сегодня предлагают все: фармакологи, выпускающие все новые и новые препараты, фитнес-центры, косметологи и хирурги. Их обещания очень заманчивы. Но быстрый результат часто достигается в ущерб нашему собственному здоровью. Сбрасывать вес сразу и много в принципе неправильно – это тяжело для нашего организма. Да, мы снизили резко вес, но кто даст гарантию, что это не вызвало перегрузку, скажем, в работе почек? Лучше выбирать та-

кие диеты, которые дают возможность худеть пусть медленно, но спокойно и наверняка. По крайней мере, дополнительных проблем со здоровьем не будет, плюс отпадет проблема возврата веса, как обычно бывает при жестких диетах. Подход диетологов – худеть с наименьшим риском для здоровья, чтобы не иметь в будущем дополнительных заболеваний и не обострять уже имеющиеся.



Продолжение на стр. 2 ▶

ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В МЕДИЦИНЕ



Заведующий II хирургическим отделением Клинической больницы №122 кандидат медицинских наук хирург высшей квалификационной категории Важа Васильевич Тоидзе удостоен почетного звания «Заслуженный врач Российской Федерации». В сфере здравоохранения Важа Васильевич работает почти 40 лет, из них последние 16 лет возглавляет хирургическое отделение Клинической больницы №122. Тоидзе одним из первых в городе и больнице занялся лапароскопическими вмешательствами – под его руководством была апробирована и отработана методика эндовидеохирургических операций в плановой и экстренной хирургии.

Он является автором разработки оригинальной методики операций при гигантских грыжах разной локализации, получившей всеобщее признание у хирургов. Под его руководством внедрены уникальные операции по эндовидеохирургии органов брюшной полости и забрюшинного пространства, малого таза; в ангиохирургии – пластические эндоваскулярные операции на крупных сосудах. Важа Васильевич выполняет сложнейшие операции по онкологии, реконструктивной хирургии, хирургии печени и желчных протоков, хирургии поджелудочной железы, операции по федеральной программе высокотехнологичной медицинской помощи. В Клинической больнице он создал новое по форме хирургическое отделение, лечебные и коммерческие показатели работы которого – одни из лучших в городе. Важа Васильевич является организатором специализированного городского Центра хирургии печени и желчевыводящих путей, проводит бесплатные консультации пациентов в Центральной поликлинике по вторникам.

– Не все захотят ждать, когда достичь результата можно быстро...

– Принято считать, что таблетки гораздо эффективнее, чем специальная диета. Но это смотря как сравнивать и за какую единицу времени оценивать результат. Одна из моих пациенток сбросила 14 килограммов за пару месяцев без таблеток и других дополнительных средств за счет правильного сбалансированного питания и физической нагрузки. Это, бесспорно, сложнее, чем принимать препарат, но гораздо безопаснее.

– А часто приходилось сталкиваться с последствиями самостоятельного выбора диет?

– Я имела возможность оценить все побочные эффекты тех или иных диет. Помню волну Гербалайфа, когда для одной из пациенток прием этого препарата в прямом смысле стоил жизни. Другие отмечали, что просто не могли отказаться от него, лишний вес возвращался быстро и стремительно. Никто не исследовал влияние этого препарата на возникновение каких-либо заболеваний органов и систем. Но то, что они могут появиться от длительного приема, я не сомневаюсь. Вторая волна – так называемый морозник. С его помощью, действительно, худели, при этом ели почти все, но потом, к сожалению, сталкивались с более серьезными проблемами сердечно-сосудистой системы, и от препарата приходилось отказываться. Как только это происходило – сразу же возвращался вес гораздо больший, чем изначально. Следующие препараты – ксеникал и меридия – тоже очень неоднозначные. Видела конкретные результаты после их приема – проблемы с сердечно-сосудистой системой и возвращение потерянных килограммов.

– Как вы оцениваете кремлевскую диету?

– Эта диета вызвала, действительно, большой ажиотаж в массах. Но в чистом виде это такая нагрузка, такой белковый удар по организму, что особого эффекта здесь я не вижу. Вижу рациональное зерно в раздельном питании. Когда в наш организм закидывают кучей рыбу, мясо, овощи, фрукты, наша ферментативная система теряет, что же первым переваривать. Если вспомнить историю, то наши предки питались как раз правильно: поймали мамонта – и его скушали, потом сходили в лес за ягодами и их поели.

– Предположим, мамонта нет, и человек садится на жесткую диету, ограничивая себя в еде...

– Голодание или неправильная жесткая диета приводит к сбою всех органов и систем организма. Это нам только кажется, вот перестану есть – и точно похудею. Для организма – это стресс, и реакция на этот стресс может быть прямо противоположной. Многие это сами замечают: вроде, и есть стали мало, и ограничивают себя во всем, а вес ни с места. К тому же человек, севший на диету, становится заложником собственных мыслей о еде. Когда меньше ешь, начинаешь гораздо больше думать и говорить о еде. Иногда это просто невыносимо.

То же самое и с переядением. Когда мы забрасываем в свой желудок все подряд и много, нашим органам и системам придется сильно потрудиться – по транспортировке, переработке, выведению и утилизации всего съеденного. И так постоянно, без выходных дней и отпуска. Понятно, что если организм долгое время находится в стадии компенсации, то когда-нибудь настанет момент декомпенсации – и начнут выходить из строя по очереди все органы и системы.

Даже если мы сели на правильную диету, прописанную диетологом, нарушать любую диету можно, нужно и полезно. Все время держать себя в жестких рамках – это сильный психологический стресс, после которого можно и сорваться. Если захотелось чего-то такого, что нельзя, съешьте, только в меру, немного. Если это никаким образом не отражается на весах, значит, только на пользу.

– Если просто заниматься фитнесом без изменения привычек в еде, насколько это эффективно?

– Когда мы занимается любимыми физическими упражнениями, мы сжигаем калории. Но если после тренировок, когда чаще всего очень хочется есть, снова съесть лишнее, желаемого эффекта не будет. А если заниматься фитнесом и правильно питаться при этом (до и после физических нагрузок), результат будет виден, практически сразу. Это наиболее эффективный вариант.

Вообще, все человечество можно разделить на две неравные части – счастливые и несчастные. Так вот, счастливые – те, кто может есть все в любое время и никаких проблем с весом не имеет. Но есть и другая категория – несчастных, для которых борьба с лишним весом является действительно борьбой и чаще всего неравной. Почему так? Научного ответа на этот вопрос не даст никто.

– В каком возрасте стоит задумываться о диетическом питании?

– После 20 лет редко встретишь человека, который бы не нуждался в какой-либо коррекции питания. Физиологические особенности, экология, лишний вес, заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, целый ряд заболеваний, связанных с обменом веществ, – все это обязательно требует коррекции. Как говорили кардиологи в нашем институте – после 20 лет уже можно носить с собой какое-нибудь сердечное средство.

– А не рановато ли?

– Это уже не возбраняется. Как не возбраняется и коррекция питания.

– Часто к вам обращаются пациенты, не имея особых проблем, на этапе, когда еще ничего не болит?

– Чаще всего обращаются с конкретными проблемами сердечно-сосудистой системы или желудочно-кишечного тракта, заболеваниями почек, печени. Для каждого конкретного пациента приходится составлять индивидуальную диету с учетом состояния здоровья, возраста, активности и т.д. Здесь мы уже говорим о лечебном питании. Когда попадают в стационар, то волей-неволей приходится следовать рекомендациям врача. Как правило, к нам поступают с обострением какого-либо заболевания, которое мы лечим. Но наличие его не исключает и другие хронические формы заболеваний. Бывает так, что пациенту показаны 2-3, а то и 4-5 лечебных стола – один для коррекции одного заболевания, второй – для другого. Часто это даже взаимоисключающие столы: предположим, по одной диете пациенту показаны крупы, тот же суп молочный. В то же время у него сахарный диабет. Нужно составлять индивидуальную диету и индивидуальное меню. Не во всех больницах вам предложат такой подход, а у нас есть специалисты и возможность предоставить индивидуальное питание.

– Индивидуальное питание? Но ведь больница – это и не ресторан, где можно заказать любое блюдо.

– Но и ставить пациента в жесткие рамки больничного питания мы тоже не хотим. У нас свой подход к этому вопросу, и проблеме питания именно в нашей клинике уделяется особое внимание на уровне главврача. Во-первых, как я уже сказала, это индивидуальное питание для каждого конкретного пациента. Информация, что и кому сегодня приготовить, доводится до сведения повара пищеблока. Наши повара знают, кому конкретно они готовят, вплоть до фамилии, палаты и отделения. Такой системы ни в одной клинике города нет. Во-вторых, даже если пациенту предписана лечебная диета №15, это не значит, что он будет стеснен рамками одного прописанного меню и будет знать, когда и что ему принесут. Если нет противопоказаний, то пациент может выбрать три варианта лечебной диеты №15, которые разработала наша диетслужба: низкокалорийную диету (для тех, кто хочет снизить вес, – при минимальных физических нагрузках в больнице количество необходимых калорий значительно ниже), молочную диету – для тех, кто любит и хорошо переносит молочные продукты, и основную диету.

– Лечебное питание, действительно, может корректировать многие состояния и заболевания?

– Пока не все пациенты это четко понимают. Вот к лекарствам мы все привыкли. И психологически ждем от них чудес и быстрого излечения. Лечебная диета оттого так и называется, что лечит и назначается так же ответственно, как медицинский препарат. Она направлена на восстановление работы органов и систем, восстановление их функций. И существует более 26 различных диетических столов. Одни показаны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки), кишечных расстройствах (колитах, энтероколитах, запорах), другие – при заболеваниях печени (циррозах, гепатитах), третьи – при заболеваниях обменного характера, например, подагре, четвертые – при ожирении и избыточном весе, а также при мочекаменной болезни, заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемической болезни, инфарктах и инсультах), инфекционных заболеваниях, кожных и так далее. Определенное меню назначается после хирургических вмешательств, в челюстно-лицевой хирургии, когда питание пациента крайне затруднительно. Многие наши пациенты отмечают роль диетического и правильного питания в лечебном процессе. Правда, убедившись в этом только после пребывания в нашей клинике.

P.S. Мы часто говорим – сапожник без сапог. Но наш сегодняшний собеседник, Ольга Александровна – исключение из этого правила. Все, что она советует пациентам, с успехом проверила на себе. Составив индивидуальную диету, Ольга Александровна похудела на 14,5 килограмма за 2,5 месяца, чем вызвала искреннюю зависть своих многочисленных коллег.

Тел. 559-9748

ЛЕЧЕНИЕ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ОЖИРЕНИЯ

и связанных с ним заболеваний специальным хирургическим методом лечения (хирургия ожирения, метаболическая хирургия).

**Большинство вмешательств
выполняется лапароскопическим
методом.
558-9640**

ЛЕЧЕНИЕ КИСЛОРОДОМ

ПОД ПОВЫШЕННЫМ ДАВЛЕНИЕМ В БАРОКАМЕРЕ

- заболеваний нервной системы • желудочно-кишечного тракта
- ЛОР-органов • периферических сосудов
- дерматологических и гинекологических заболеваний
- сахарного диабета
- пародонтоза
- реанимационных больных
- синдрома хронической усталости

Консультация врача бесплатная.

559-9456