

Инга Гончарова

00:00:32 — Здравствуйте, дорогие зрители канала Баланс ТВ. В студии Инга Гончарова, и мы продолжаем цикл передач «Будь здоров». В гостях у нас сегодня врач-эндокринолог, репродуктолог, специалист по диетологии Ольга Рождественская. Здравствуйте, Ольга. Здравствуйте. Сегодня мы поговорим на тему актуальную, тема диабет как бум современного мира, как распознать и предотвратить.

00:01:00 — И первый вопрос, который я вам задам, это, как практикующий доктор, вы наверняка знаете, почему в течение времени диабет стал именно бумом, какие есть для этого причины и можно ли их распознать? Вот сегодня нам выявить за одну передачу и обозначить самые какие-то острые углы, которые, может быть, мы сможем обойти.

Ольга Рождественская

00:01:26 — Сахарный диабет на сегодняшний день считается неинфекционной эпидемией XXI века. Всё большее количество пациентов страдает от его серьёзных осложнений. Ведь что такое сахарный диабет? Это показатели сахара в крови выше нормы. Абсолютно у всех пациентов, у всех людей должны быть показатели сахара в норме. Происходит хроническая такая ситуация, и повреждаются сосуды.

00:01:53 — Поэтому мы говорим, что если у вас чуть-чуть повышен сахар, никаких жалоб человек не испытывает. Но уже когда повышается даже на 1 миллимоль выше нормы гликемия, сахар в крови, соответственно, мы уже говорим, что одномоментно стартуют осложнения. И человек страдает не от сахарного диабета, а именно от осложнений сахарного диабета. На сегодняшний день насчитывается более 350 миллионов пациентов с этим недугом.

00:02:22 — Каждый второй пациент, если взять в общем в мире, не знает, что у него есть проблема с сахарным диабетом. Последняя современная тенденция в эндокринологии — выявлять на ранних этапах, а именно на стадии преддиабета. Опять же, я повторюсь, никаких проявлений, никакой клиники, только мониторинг.

00:02:49 — Но всё же хотелось бы отметить некоторые клинические симптомы, которые вы можете у себя заметить. Они могут и при других заболеваниях, но всё же при, скажем так, при сахарном диабете они чаще бывают. Такие как сухость во рту, жажда. И самый-самый такой симптом, когда вы покушали, и вы уже чувствуете, что вы устали, то есть вы устаёте от еды.

00:03:15 — Ведь часто же пациенты жалуются, а некоторые говорят, что они после еды ещё сильнее кушать захотели. Если у вас есть такие жалобы, задумайтесь. Вам необходимо пройти диспансеризацию, получить консультацию эндокринолога.

Инга Гончарова

00:03:30 — То есть правильно ли я вас понимаю, что человек себя, когда, в общем, можно чувствовать нормально. И вот, допустим, ощущение того, что он пообедал и захотел немножко

отдохнуть, у него, в общем-то, было всегда. Но в какой момент он должен понять, что эти ощущения, они, ну, может быть, усугубились, или они ненормальны? То есть в какой момент человек должен обратиться к врачу?

00:03:59 — Или рекомендуется регулярно сдавать, допустим, анализы для того, чтобы понимать, что произошло с твоим организмом.

Ольга Рождественская

00:04:05 — Диагностика сахарного диабета не представляет какой-то большой трудности. Обычный биохимический анализ крови покажет глюкозу в крови. Но часто бывает так, что сахар натошак, он в норме. А пациент уже испытывает эти жалобы. Он приходит к доктору, и доктор говорит, анализы натошак в норме.

00:04:29 — В таком случае мы рекомендуем Обратите внимание вашего доктора на то, если у вас в анамнезе, то есть у ваших родных, близких диагноз сахарного диабета, если у вас избыточная масса тела, если вам больше 45 лет и у вас еще в анамнезе есть какие-то другие хронические заболевания сосудистые, такие как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, вам необходимо пройти диспансеризацию.

00:04:57 — У кого нет такой возможности, вы знаете, можно приобрести глюкометр. Это настолько рутинный способ измерить глюкозу по анализу крови из пальца. Не представляет никакой проблемы. Поэтому вы можете в любой аптеке приобрести глюкометр и измерить дома у себя показатели сахара.

Инга Гончарова

00:05:17 — То есть сам человек может пойти в аптеку, купить глюкометр и использовать его при надобности, правильно? Правильно?

Ольга Рождественская

00:05:27 — Да. Вот вы знаете, кардиологи, они как-то нас опередили вот в этом. В каждой семье, ну, практически в каждой семье есть тонометры. А вот глюкометры только если у пациента с сахарным диабетом. На самом деле, это очень большая проблема, потому что мы уже упускаем, мы хотим видеть пациентов на старте, а лучше предупредить, предотвратить, понимаете, такое хроническое серьезное осложнение, которое ведёт за собой сосудистые катастрофы.

00:05:55 — На сегодняшний день пациенты как бы не хотят, нет жалоб, нет болезни. Диабет — это коварное заболевание. Мы мечтаем увидеть пациента на этапе преддиабета, а лучше еще, когда мы можем чем-то ему помочь, чтобы остановить или даже привести в ремиссию на старте сахарный диабет.

Инга Гончарова

00:06:20 — Как вы рекомендуете пользоваться глюкометром Человеку, который им никогда не пользовался, очень боится, почитал в Интернете, понял, что всё про него, боится каких-то изменений. Но и в принципе, человеку, мне кажется, сложно решиться на то, чтобы понять, что

есть какие-то изменения, потом уже, испугавшись, бежать к врачу и так далее. А своих членов семьи, себя, как-то можно обезопасить при помощи этой практики?

00:06:50 — Можно.

Ольга Рождественская

00:06:51 — Очень просто. Измерение на современном глюкометре капиллярной крови, никаких проблем не должно возникнуть. Помыли руки, прокололи специальными, там есть всегда в комплекте скарификтор, называется такая ручка. Это абсолютно безболезненно. Чуть-чуть сильнее, чем укус комара. И вставляете полосочку в сам глюкометр.

00:07:16 — Абсолютно все глюкометры которые при вставлении тест-полосок включаются, прислоняете пальчик этой тест-полоски, он затягивает кровь и сразу показывает показатели крови. Значит, когда нужно смотреть? Да, конечно, мы не спорим. Глюкоза натощак — важный показатель. Но очень-очень важно посмотреть, а какие же у вас показатели сахара крови после еды. Мы это называем нагрузкой.

00:07:44 — Допустим, после какого-то праздника или после приема очень сладкой пищи или жирной. Даже некоторым пациентам, которым мы подозреваем изменения углеводного обмена, мы им рекомендуем пройти тест с нагрузкой. Глюкозотолерантный тест называется. Когда они приходят, сдают сахар венозной плазмы. Именно по вене мы смотрим, ставим диагноз.

00:08:10 — Сахар венозной плазмы мы смотрим. Далее они выпивают 75 грамм глюкозы-порошок, мешается со стаканом воды, 250 миллилитров. Всё перемешивается, значит, это называется у нас нагрузка. Они выпивают эту нагрузку, и мы далее смотрим две точки. Через час и ещё через час. Если у вас показатели крови более 11, в любое время дня и ночи у вас уже диагноз сахарного диабета.

00:08:38 — То есть вам нужно срочно бежать к доктору, вас поставят на учёт, вы даже будете претендовать на получение сахароснижающей терапии. Если у вас показатели через час и через два часа, 7,8 и более, мы называем такой диагноз как нарушенная толерантность к глюкозе. Раньше мы говорили, измените образ жизни, больше спорта, правильное питание, стол номер 9.

00:09:08 — Сейчас мы говорим чувство срочности, мы не можем ждать, многочисленные исследования показывают, что одновременно нужно изменять образ жизни, и соблюдать питание, и добавлять фармакотерапию. Мы сейчас ничего не ждем, нам нужно предупредить, нам нужно остановить, нам нужно замедлить такие процессы, как нарушение углеводного обмена.

Инга Гончарова

00:09:30 — Ольга, что касается того, как мы пришли к каким-то пугающим, скажем так, показателям. Правда ли, как вы говорите, здоровый образ жизни, правильное питание и, что значит правильное, важный момент, то, что мы уменьшаем употребление сахара, стараемся жить, скажем так, без стресса, наверное, невозможно, но как-то минимизировать. Всё это помогает нам продлить состояние здоровья как можно дольше?

00:09:58 — Или это не всегда помогает, есть такие факторы, как генетика и так далее?

Ольга Рождественская

00:10:02 — Вы знаете, генетические предпосылки, они, конечно, очень важны. Но если человек знает о своих генетических особенностях, если мама, папа больны с сахарным диабетом или бабушка с дедушкой, и, скорее всего, и у вас будут изменения углеводного обмена, но вопрос, когда мы можем на сегодняшний день отлить это. Когда генетические предпосылки говорят нам о том, что у повышенный риск сахарного диабета мы можем изменить свое питание.

00:10:33 — Что именно нам нужно изменять? Нам не нужно употреблять те углеводы, которые быстро всасываются в кровь, которые быстро повышают сахар в крови, потому что на сегодняшний день современная медицина говорит не только о показателях крови, а еще говорит о времени повышения, то есть есть определенные продукты, которые имеют разницу по времени повышения сахара.

00:10:56 — Такая диета называется с гликемическим индексом, вам всем она известна.

Инга Гончарова

00:11:00 — Например, то, что мы должны уменьшать количество сахара, это, мне кажется, всем понятно, тем не менее. Куда же относятся сладкие фрукты?

Ольга Рождественская

00:11:09 — Мёд, допустим. Здесь надо понимать, что такое вообще углеводы, что они есть простые и сложные. Сложные углеводы, они содержат в себе клетчатку, они медленнее всасываются. И есть простые, которые сразу всасываются. Вот та же фруктоза в фруктах на самом деле, она еще опаснее сахарозы. И если у вас есть нарушение, уже есть нарушение углеводного обмена или вы страдаете с сахарным диабетом, будьте аккуратны.

00:11:35 — А если не знаете, есть или нет, и вообще, как вы будете реагировать на прием, скажем так, на употребление большого количества фруктов, вы всегда можете измерить и проконтролировать через час после фруктов и через два. Посмотреть две точки. И вы поймете. А последняя тенденция говорит о том, что если показатель крови, сахар крови, более 3 мм на литр, повышается после еды более 3 мм, то мы уже говорим о высокой вариабельности, о высоких рисках.

00:12:08 — То есть, если быстро и высоко поднимается сахар, уже мы начинаем действовать. Мы это уже диагноз называем преддиабетом, мы начинаем фармакотерапию, мы объясняем пациенту правильное питание именно с нарушением углеводного обмена, то есть объясняем сложные углеводы, лёгкие углеводы, и не всегда, вот

00:12:33 — хочу добавить, не всегда вот то, что сейчас модно, каждые 2–3 часа питание, да, дробное, не всегда пациентам с нарушением углеводного обмена можно именно вот это дробное питание.

Инга Гончарова

00:12:45 — Тем не менее, возвращаясь к предотвращению, очень хочется понять, вообще насколько можно это скорректировать и предотвратить, не доходя. Правда ли, что надо исключить

все сахаросодержащие продукты? Правда ли, что надо в идеале исключить все простые углеводы, печенье, булочки, пирожные, конфеты? И тогда вас это якобы защищает.

00:13:13 — Это миф или правда?

Ольга Рождественская

00:13:15 — На сегодняшний день у нас индивидуальный подход к каждому пациенту. Существует школа диабета, школа ожирения, школы здоровья. На этих школах мы обучаем пациентов контролировать себя. Допустим, мы говорим, что гречка — это полезно, это сложный углевод, который полезен. Но пациент меряет перед едой, то есть перед гречкой, да, дальше кушает гречку, далее через час меряет и еще через час.

00:13:43 — И вы знаете, бывают такие пациенты, у которых вот именно на гречку сахара больше, чем на картофель-пюре. Поэтому мы говорим «индивидуальный подход». И диета современная сахароснижающая говорит о том, что опроверьте себе, какой продукт на вас работает. Именно обычным способом измерения сахарокрови по глюкометру. В домашних условиях.

Инга Гончарова

00:14:07 — Ты примерно понимаешь, что я люблю вот эти продукты. Вот я, допустим, их покушал с удовольствием, измерил и понимаю, что, допустим, они мне неблагоприятны. Перед едой сахар меряем. И после?

Ольга Рождественская

00:14:21 — И после, через час и ещё через час. Всего три точки. Мы смотрим, если показатели сахара крови повышаются более 3 мм на литр, мы уже думаем о том, что есть изменение углеводного обмена. И этот продукт, этот продукт только усугубит. У некоторых пациентов на рис такая реакция, у кого на гречку. Но чаще, конечно, на картофель, картофельное пюре даёт нашим пациентам высокую вариабельность.

00:14:47 — Но всё же всё индивидуально. И та же ситуация с фруктами. Всё можно посмотреть и проанализировать.

Инга Гончарова

00:14:55 — То есть, в идеале, надо самому так исследовать и проанализировать весь свой рацион.

Ольга Рождественская

00:15:00 — Да. А пациенты, которые страдают с сахарным диабетом, им говорят, что вы уже как врачи, вы даже лучше справляетесь, потому что вы знаете свой организм, вы знаете, на какой продукт как реагирует ваш организм. Допустим, макароны. Очень часто у пациентов остаются такие же показатели сахара крови, как вот были до еды и после, если из грубых сортов пшеницы.

00:15:26 — Но хочу отметить по поводу молочных продуктов. Надо помнить, что жидкие молочные продукты содержат сахар в себе, который называется лактоза. По формуле это тот же сахар, что и сахароза и фруктоза, очень похож. Поэтому будьте аккуратнее с жидкими молочными продуктами. А творог, да, там уже идёт жирность, мы не смотрим, но именно жидкие молочные продукты несут в себе риски

00:15:54 — повышения, именно быстрого повышения сахара крови.

Инга Гончарова

00:15:58 — Ольга, в какой момент, когда мы измерили всё, что можно было, да, всё протестировали, а человек понимает, что что-то не так, и надо идти к врачу?

Ольга Рождественская

00:16:08 — В любом случае, в любом случае на диспансеризацию, хотя бы к доктору-терапевту нужно прийти раз в год. Это обязательно. Это необходимо, да. Но когда вы приходите и говорите, что у вас нет жалоб, или доктору приходится как-то вытаскивать эти жалобы, а вы представляете, вы придёте к доктору, уже подготовленный, у вас будет дневничок самоконтроль, артериальное давление записано, у вас будут показатели сахарокрови.

00:16:34 — Вы приносите, и уже доктор понимает, что с вами происходит, и может быстро оказать помощь или перенаправить к специалистам.

Инга Гончарова

00:16:42 — Чем раньше, тем лучше. Чем больше информации, тем лучше.

Ольга Рождественская

00:16:45 — Мы пытаемся запрыгнуть в поезд, который уже набрал скорость. Люди умирают. Каждые 4 секунды на планете Земля умирает человек от осложнений сахарного диабета. Это инсульт, это инфаркт, это сердечно-сосудистая катастрофа. Сам по себе сахар никак не чувствителен. Потому что такие же жалобы могут быть и при анемиях, и при гипотериозах и много других заболеваниях,

00:17:14 — которые могут иметь маски сахарного диабета.

Инга Гончарова

00:17:17 — Поэтому самоконтроль и чувство срочности. Готовясь к нашей передаче, посмотрела прогремевший по всему миру фильм «Сахар», который сняли ученые и там тоже не рассказывают о том, что именно потому, что мы когда-то стали употреблять простые углеводы, в частности сахар, всё, что содержит сахар, это как бум ведёт нас к диабету и к сопутствующим заболеваниям. И если мы не придём однажды к осознанному отказу от простых углеводов, то мы вынуждены будем рано или поздно испытать эти последствия.

00:17:53 — Так ли это?

Ольга Рождественская

00:17:54 — Вы знаете, не просто же так сахарный диабет называют эпидемией. И учёные всего мира думают на сегодняшний день, а что же первично? А какие изменения первичны, из-за чего вообще случается такое заболевание, как сахарный диабет. Что часто бывает, спрашиваешь у пациентов, ни бабушки, ни дедушки, даже бывает, говорят и про бабушки, никто не болел нарушением углеводного обмена. Теорий много.

00:18:21 — Говорят, и ученые доказывают, и гипотезы о микробиотах, То есть, что нарушение флора кишечника также ведет, инфекционное нарушение. Но все же мы говорим о гиподинамии, то есть малоподвижный образ жизни. У нас уже как бы даже у детей идет малоподвижный образ жизни.

00:18:47 — Сахарный диабет помолодел. Мы сейчас видим очень часто ожирение у детей. А ведь ожирение и сахарный диабет идут рядом, рука об руку, вопрос времени. А очень часто и стартуют вместе. Поэтому говорить точно, из-за чего и по каким причинам на сегодняшний день мы только предполагаемо выдаем какие-то гипотезы, но о генетических предрасположенностях это однозначно.

Инга Гончарова

00:19:17 — Ольга, еще такой очень важный фактор, который провоцирует очень много заболеваний, в том числе и диабет. Это стресс. Вообще в современном мире очень сложно защититься от стресса. Тем более люди, которые живут в мегаполисе, они много работают, они действительно ведут малоподвижный образ жизни. Плюс ещё постоянный стресс. Как-то это можно регулировать так же? Вы как доктор, может быть, дадите какие-то рекомендации?

00:19:43 — Или это стоит принять как данность и, в общем-то, проживать такую жизнь, какую мы можем проживать?

Ольга Рождественская

00:19:49 — Вы знаете, существуют такие понятия, как стрессовая гипергликемия, то есть повышенный сахар в крае стрессовый. Мы даже говорим стрессовая глюкозотоксичность, когда высокий сахар, мы говорим, что сахар токсичен, глюкозотоксичный. Любой стресс, вы знаете, стресс для организма, это не только то, что мы говорим, что нервные какие-то поражения, заболевания. Мы и говорим, что и любые операции, и любые вирусные заболевания, все это для нас, для нашего организма это стресс.

00:20:17 — В любом случае, стресс влияет на повышение сахара в крови. И как-то себя обезопасить, ну, нет стопроцентных данных, которые нам будут говорить о том, что нужно сделать какие-то капельницы, провести такое-то лечение, и мы себя обезопасим. Нет, конечно. Мы не можем себя обезопасить от каких-нибудь вирусов, Мы не можем себя обезопасить от каких-то нервных, скажем так, срывов, депрессий.

00:20:49 — Если у человека что-то, появляются какие-то хронические изменения, психосоматики, естественно, существуют доктора, неврологи, психиатры, которые помогут. И мы направляем, и мы вместе работаем.

00:21:05 — В любом случае, нашим пациентам, помимо нашей помощи, нужна помощь еще и невропатологов, и психиатров, то есть с психосоматикой мы и работаем, но абсолютно каждому пациенту индивидуальный подход. Что я могу посоветовать, если у вас есть изменения сахара крови, натошак, неважно, в течение дня обратитесь к доктору, покажите свои показатели, но глюкометр

00:21:35 — должен быть в каждой семье, неважно, худенький вы, имеете вы диагноз ожирения, не имеете, есть из родственников, кто сахарный диабет, нет, обязательно в каждой семье должен быть глюкометр. Даже хотя бы, когда происходит какие-то стрессовые ситуации, дико заболела голова, померьте артериальное давление и измерьте сахар. Кто знает, мы же говорим о стрессовой гипергликемии.

Инга Гончарова

00:21:59 — Ольга, скажите, пожалуйста, какие средства современной медицины, может быть, какие-то препараты, медикаменты человек может использовать в качестве, возможно, биологически активных добавок, в качестве профилактики заболевания диабета?

Ольга Рождественская

00:22:12 — А вы знаете, современная медицина основывается на доказательной медицине. Соответственно, никаких биологических добавок мы не назначаем ни в лечении, ни в профилактике сахарного диабета. Но есть фармакотерапия, которая доказала с многолетним, скажем так, исследованиями, доказала свою базу, которая несет нам полную протекцию на определенном этапе времени.

00:22:42 — То есть нет такого препарата, супер-супер-средства, который вот дал таблеточку, и точно у тебя ни сахарного диабета не будет, и похудеешь, и все хорошо. Конечно, со временем присоединяются какие-то стрессовые ситуации и какие-то другие заболевания соматические, и получается Происходит всё равно прогрессирование сахарного диабета, но всё же мы пытаемся,

00:23:06 — мы тормозим, мы приводим в ремиссию начальной этапа сахарного диабета, но диагноз мы не снимаем никогда. Такие препараты существуют, существуют даже такие препараты, которые и снижают вес, то есть они и снижают сахар, и снижают вес. В Америке они называются прививка от ожирения, кишечные гормоны. У нас они есть, мы их уже используем вовсю, и пациенты наши показывают прекрасные результаты.

00:23:36 — Более того, мы эти препараты можем назначить при нормальном сахаре. То есть профилактика, мы делаем профилактику, наша основная цель — снизить массу тела, наша основная цель — снизить показатели жирового обмена, потому что сахарный диабет и нарушение жирового обмена, они идут параллельно. Такие препараты, конечно, кишечные гормоны, они современные.

00:24:03 — Но есть один нюанс, они слишком финансово затратные и для государства, и для пациентов. Средняя стоимость по России идет от 6,5 тысяч, если есть сахарный диабет.

А препараты, которые мы даем, даже когда у пациента нет диабета, они тоже приближаются к 10 тысячам рублей в месяц.

Инга Гончарова

00:24:31 — Их надо принимать регулярно или только по назначению, в зависимости от состояния здоровья?

Ольга Рождественская

00:24:36 — Мы их назначаем на определенном этапе, кому-то на месяц, кому-то на 2–3 на год, в зависимости от показателей метаболизма. Туда мы относим показатели сахара крови, показатели, все показатели липидного профиля, то есть жирового обмена, это холестерин, триглицериды, хороший холестерин, который мы называем липопротеидов высокой плотности, липопротеид низкой плотности, то, что вот мы говорим, плохие холестерин, которые идут в бляшки.

00:25:05 — Мы абсолютно контролируем весь метаболизм, и когда мы уже достигаем цели, мы убираем эти препараты. Но они существуют, фармакотерапия развивается, с каждым днем всё больше и больше. И вот сегодня я была на летней школе эндокринологов, приезжали коллеги из Германии, из Дании, из Италии,

00:25:29 — и мы делились опытом применения вот таких препаратов, то есть нового класса препаратов сахароснижающей терапии. И на фоне данных препаратов мы отмечаем положительное влияние и на сердечно-сосудистую функцию. То есть мы делаем как бы защиту, протекцию относительно сердечно-сосудистых катастроф.

00:25:51 — Отмечаем также положительное течение функций почек, потому что наши пациенты часто имеют избыточную массу тела, это значит артериальное давление, то есть у них гипертоническая болезнь еще присутствует. Гипертоническая болезнь, функция почек, все взаимосвязано. Уникальная группа препаратов и более того она безопасна. Мы очень боимся, дать препарат, который навредит пациенту. Самая большая катастрофа — резкое снижение сахара.

00:26:23 — Так вот, современные препараты и сахароснижающие современные, и для похудения современные, они начинают работать только тогда, когда высокий сахар, понимаете, когда высокий показатель сахара крови. Когда сахар в норме или он низкий. Допустим, человек давно не кушал, занимался спортом. Естественно, показатель сахара снижается. Они не работают на снижение сахара.

Инга Гончарова

00:26:46 — Есть такое, скажем так, миф или правда, такое утверждение, что есть полезные жиры, которые приносят только пользу организму, а есть полезные и неполезные, соответственно, такие же вредные жиры, омега-3, омега-6, которые также могут навредить, либо наоборот, улучшить состояние здоровья. Что вы думаете по этому поводу?

Ольга Рождественская

00:27:10 — На сегодняшний день проведено исследование, которое длилось 10 лет, называется исследованием Origin, участвовал весь мир. Учёные всего мира бились над тем, чтобы повысить хорошие липиды, вот эти липопротыды высокой плотности, давали омега-3. И данные этого исследования очень печальные. С повышением хороших липидов мы не делали протекцию ни сердечно-сосудистой патологии, ни для похудения, ни в образовании бляшек, то есть атеросклероз все равно прогрессировал.

00:27:45 — И современная концепция уже считает, что не просто нужно липопротеиды увеличить, а нужно увеличить их активность. И соответственно появляется новая группа препаратов, которые имеют, скажем так, подгенетические иммунные механизмы, которые снижают не просто холестерин, а Активирует ещё липопротеидовысокую плотность.

00:28:09 — Конечно, ценовой диапазон таких препаратов очень велик, он гораздо выше наших кишечных гормонов, но существуют такие препараты, и люди, которые имеют атеросклеротические поражения сосудов, эти препараты для них необходимы. Но надеяться на то, что мы дали омега-3 и мы сделали протекцию, однозначно уже, как говорим, нет.

Инга Гончарова

00:28:31 — Переболев какими-то заболеваниями, вы обращали внимание на то, что могут быть последствия, допустим, гриппа, простудных заболеваний. Многие люди лечатся антибиотиками, потом пробивают какие-то полезные бифидобактерии или пробиотики. Рекомендуются? Или это миф?

Ольга Рождественская

00:28:51 — Помогает или нет? На сегодняшний день ученые всего мира занимаются, мы так называем, микробиотой, микроорганизма, кишечник. Проблема в том, что микроорганизмы, да, мы их знаем, мы их можем выделить, но мы не знаем, что нужно сделать, чтобы они остались в кишечнике. Есть гипотеза, что пробиотики нужно принимать на основе клетчатки, то есть дополнительно принимать отруби, но доказательной базы не имеет данная гипотеза.

00:29:23 — Поэтому после антибактериальной терапии, да, мы назначаем, но в мире нет диагноза дисбактериоз. Антибактериальная терапия, антибиотики, они увеличили продолжительность жизни бесспорно, и их не нужно бояться. Но флора действительно страдает, и одному человеку подойдет один препарат, а другому абсолютно другой.

00:29:46 — И сказать, и предугадать, какой именно, у какого человека какой препарат произойдет, усвоение этого препарата, то есть эти микроорганизмы останутся в кишечнике, мы сегодняшний день затрудняемся.

Инга Гончарова

00:29:58 — Все индивидуально или доктор может все-таки дать какие-то рекомендации по тенденции, что это эффективно именно вам, а это нет?

Ольга Рождественская

00:30:06 — Мы говорим так, что настолько все индивидуально, что после антибактериальной терапии мы назначаем несколько препаратов, которые пациенты, скажем так, по клинической картине понимают, работают они или нет. Но это вспомогательная терапия, То есть это не лечение.

Инга Гончарова

00:30:25 — Ольга, спасибо вам за такую развернутую, где-то пугающую, но где-то очень важную информацию, потому что я, допустим, не знала, что такое глюкометр и зачем он нужен обычному человеку, у которого нет лишней массы тела, но сегодня пойду, куплю его и с удовольствием использую, буду применять и рекомендовать своим близким, друзьям. И надеюсь, что наши телезрители, посмотрев нашу передачу, задумаются о своем здоровье и посетят доктора.

00:30:54 — Спасибо вам. Спасибо вам. Всего доброго. До свидания. Дорогие телезрители, я хочу напомнить, что эту и другие понравившиеся вам передачи вы можете увидеть у нас на сайте [balance-tv. Ru](https://balance-tv.ru). Всего доброго и до новых встреч.

Источник: <https://olga-media.ru>