

Источник: [Медиатека эндокринолог диетолог нутрициолог Ольги Рождественской](#)

Радио

00:00:10 — Клиника Фадеева.

Петр Фадеев

00:00:16 — Клиника Фадеева на майских закрывалась, там красили стены, меняли всякие полы.

Виктория Колосова

00:00:22 — Карты заводили новые. И вот опять мы открыли двери клиники Фадеева, у нас Мы сегодня в гостях врач-эндокринолог Ольга Рождественская. Ольга, здравствуйте.

Петр Фадеев

00:00:31 — Добрый день.

Виктория Колосова

00:00:32 — Доброе утро. — Да, вы можете снять наушники, они вам и прическу испортят и будут мешать. Да, Петька?

Петр Фадеев

00:00:38 — Да.

Виктория Колосова

00:00:38 — Да. И по традиции вы сегодня можете задавать Ольге вопросы. Я надеюсь, что она постарается на них ответить.

Петр Фадеев

00:00:45 — С удовольствием. — Да. Для начала Ольга расскажет, чем она занимается и какая особенно проблема сейчас её волнует. Она коротко стала говорить там до эфира, а вы говорили «в эфире, в эфире, в эфире». Всё, давайте, Ольга.

Ольга Рождественская

00:00:56 — Сегодня я хотела рассказать о сахарном диабете. Сахарный диабет второго типа является эпидемией XXI века.

Виктория Колосова

00:01:05 — Ольга, мне всегда... Прошу прощения, мне всегда казалось, что сахарный диабет — это такая проблема тучных людей.

Ольга Рождественская

00:01:11 — Или это вовсе не так? Не обязательно. Сахарный диабет второго типа помолодел. Приходит пациентам, которым 18 лет.

Виктория Колосова

00:01:19 — А как в таком случае симптомы тогда давать? И опасность в том, что практически никаких симптомов нет, если.

Ольга Рождественская

00:01:30 — Только быстрая утомляемость, чуть повышенный аппетит, иногда ночное мочи-испускание. Всегда можно сказать, устал, переутомился, на ночь попил много воды. — Может, это пиво?

Петр Фадеев

00:01:43 — Нет. Вот просто нет. Вы, Ольга, говорили, что приходят в поликлинику люди и их куда-то не туда отправляют с этим диагнозом. Думаю, что это другое.

Ольга Рождественская

00:01:49 — Да, на терапевтическом приёме пациентов я теряю. Они не доходят до меня.

Петр Фадеев

00:01:55 — У нас теперь так принято говорить, вот я у меня... А вы сейчас к терапевту ходите, он вас тогда направит или не направит?

Ольга Рождественская

00:01:59 — Да, у нас теперь к эндокринологу только через терапевту.

Петр Фадеев

00:02:02 — Да, я вот так вот прихожу к терапевту, говорю, вот терапевт. У меня вот всё, что вы перечислили, да?

Ольга Рождественская

00:02:05 — Да, вам назначают биохимический анализ крови, на сахар анализ, и у вас такие результаты, допустим, 6,0, 6,1. Вроде бы это не диагноз сахарного диабета, но уже пошли все изменения в организме. То есть стартует диабет второго типа вместе со осложнениями одновременно. И вот если бы нам удавалось на данном этапе получать наших пациентов, то есть мы бы проводили мощнейшую профилактику.

00:02:38 — То есть мы бы тормозили старт диабета. Но, к сожалению, к нам приходят с сахарами, бывает и 15, бывает и 20. То есть люди не осведомлены. А норма по международному уровню до 6,2 по плазме крови.

Виктория Колосова

00:02:56 — То есть, если у тебя где-то в районе 6, это ты уже должен как бы...

Ольга Рождественская

00:03:00 — Я бы сказала так, если у вас натошак больше 5,5, уже нужно бежать к эндокринологу. Мы же меряем сахара в основном натошак в поликлинике, правильно? Мы никто не меряем через час после еды, через два часа после еды. А современная медицина сейчас говорит о том, что очень важна вариабельность, то есть вот эти сахарные пики. Вот на этом большом сахарном пике, допустим, вы съели торт, и у вас сахар резко поднялся.

00:03:26 — Если углеводным обменом нет проблем, в течение двух часов сахар будет в норме. А если, допустим, уже начались проблемы, он не опустится до нормы. Но мы тоже таких пациентов теряем. У наших людей почему-то у всех есть томометры, а вот, начиная спрашивать, глюкометров ни у кого нет. — Да вы что!

Виктория Колосова

00:03:44 — Вот очень обидно получается для эндокринологов. — То есть, получается, что и глюкометр надо дома каждому?

Ольга Рождественская

00:03:50 — Обязательно, в каждой семье.

Петр Фадеев

00:03:52 — И борзомер, кстати. — Борзомер — это у тебя зашкаливает. — Да я как на тебя поворачиваю, всё время он ломается. Долго работает, ломаешься.

Виктория Колосова

00:04:00 — А я просто всегда боюсь, вот, вдруг я не смогу проткнуть себе палец.

Ольга Рождественская

00:04:06 — Ваш доктор-эндокринолог вас научит, там ничего страшного нет. Я всем говорю, это примерно как помазать кремиком, не более того. Да.

Петр Фадеев

00:04:13 — Вот, короче говоря, если у вас какие-то есть подозрения, симптомы или ваш любимый вопрос, стоит ли волноваться, 5-5-3-3, начинается сообщение со словом ОЯК, у нас ещё есть WhatsApp.

Виктория Колосова

00:04:22 — Плюс 7-9-6-7-10-3-5-5-3-3, врач-эндокринолог, но не только же диабет, да, но пока мы начали вот с диабетом. Итак, значит, если вы быстро утомляетесь, если у вас повышенная моча и спускание, если вы... А вот когда пьют много воды?

Ольга Рождественская

00:04:38 — Боже, ну это уже сахара, скорее всего, совсем большие.

Виктория Колосова

00:04:42 — Потому что мы водили ребёнка, потому что очень много воды. Но там вроде как ничего не показало, а воды очень много пили.

Ольга Рождественская

00:04:54 — Ну, на самом деле воды много нужно пить, вода простой. Вопрос, диурез измерить, сколько мочеиспускания происходит. Если там есть нарушения, то, скажем так, разные есть заболевания, которые несут в себе такую патологию.

Виктория Колосова

00:05:11 — И как часто нужно проверять кровь-то на сахар, получается?

Ольга Рождественская

00:05:17 — Ну, давайте сделаем так, что в ближайшее время пойдём и все проверим сахарно-тощак. Посмотрим. Если уровень больше 5,5, мы задумаемся во всяком случае, приобретём глюкометры.

Спикер 5

00:05:29 — Да.

Ольга Рождественская

00:05:30 — Дальше. Дальше мы пробуем что-нибудь очень вкусное, сладенькое. Что мы больше всего любим? Ну, кто что, да?

Петр Фадеев

00:05:37 — Водочку. — Ну, это очень сладко.

Спикер ?

00:05:39 — Чего хочет Басик?

Петр Фадеев

00:05:40 — Басик хочет водочку.

Ольга Рождественская

00:05:42 — А это, кстати, снижает сахар, но на время. Это такая обманка.

Петр Фадеев

00:05:45 — Но если постоянно пить, то это время можно подлить постоянно.

Ольга Рождественская

00:05:48 — Тогда можно получить инсулинозависимый диабет.

Петр Фадеев

00:05:52 — Да.

Ольга Рождественская

00:05:52 — Если панкреонекроза. — Очень много пьяниц. — Поджелудочное не выдержит и будут проблемы.

Виктория Колосова

00:05:58 — У пьяниц, у многих вот диабет, да, я знаю.

Петр Фадеев

00:06:04 — Ну, скажи, потому что я-то далеко от этой темы нахожусь. Тяжело вам приходится в семье, да? — Петь, я не к этому сейчас сказала. — Можно я процитирую одного человека очень хорошего? «Это пьющая семья!» Понимаешь? Говорил, да?

Виктория Колосова

00:06:21 — Так.

Петр Фадеев

00:06:22 — Ему теперь диаметр не страшен.

Виктория Колосова

00:06:24 — Оля, а еще... Да, я поговорю со специалистом сейчас, ладно?

Петр Фадеев

00:06:28 — Хорошо, да, пожалуйста.

Виктория Колосова

00:06:28 — Оля, а ещё очень часто, как бы ты приходишь в поликлинику, вот со мной так было много раз, и дети сдают кровь. Я говорю, ну, вот время день, да, и, ну, сколько вы не ели? Я говорю, ну, часа 4–5, и как бы всё равно ты идёшь, сдаёшь кровь, и они смотрят там твоё показательное. Вот здесь кровь как бы на сахаре, это она будет показательной или нет?

Ольга Рождественская

00:06:51 — Ещё какой показательный? Мне, как доктору, даже интересно, через час после еды, через 2 часа после еды, мы смотрим даже не только сахар, а даже такой параметр, как 3 глицериды, да, постпрандиальный показатель, то есть после еды. И всё больше мы понимаем, что в любое время дня показатели анализа должны быть в норме.

Виктория Колосова

00:07:16 — А вот до днём какие они? Вы говорите, 5,5 уже вбьет тревогу.

Ольга Рождественская

00:07:20 — А, значит, в течение дня сахара должны быть до 7,8. Ага.

Виктория Колосова

00:07:27 — Вот так, друзья. Ясно? 7,8. Вот. Значит....

Петр Фадеев

00:07:32 — Прислали демотиватор. Всего лишь... Вот такая красивая девушка с стетоскопом стоит, врач. Всего лишь 26 литров пива достаточно человеку для покрытия дневной потребностью в кальциях. Здоровое питание — это так просто.

Виктория Колосова

00:07:46 — Так, у нас на WhatsApp плюс 79 735 533 уже люди пишут, ага, дома имеете. Одни пластинки 50 штук, тысячи рублей стоят. Лучше в поликлинику сходить.

Ольга Рождественская

00:07:56 — Конечно, вы можете померить и в поликлинике уровень гликемии, но в поликлинике проблематично будет измерить сахар в течение дня. И тут ничего другого не придумать. Ну, нет каких-то признаков, симптомов. Мы никак не можем по цвету кожи определить, какой сахар. У нас есть показатели глюкозы по капиллярной, по плазме крови.

Виктория Колосова

00:08:20 — То есть мы вот купили этот глюкометр, аппарат, и теперь расскажите, как часто, потому что сейчас люди, ну, мнительнее начнут вообще себя в течение дня, все эти 50 пластинок они тоже себе и изведут.

Ольга Рождественская

00:08:35 — Смотрите, тут всё индивидуально, если пациент наблюдает сон докринолога, да, то там доктор на приёме расписывает схему. Кому-то интересно, вообще раз в неделю, потому что всё стабильно, сахарная кривая прогнозируема, то и всё стабильно, да, часто можно и не мерить. А у кого-то очень агрессивное происходит лечение сахарного диабета, и нам нужно человека привести в компенсацию.

00:09:01 — Нас будут, конечно, интересовать сахара и перед едой, то есть это за 4 часа голода в течение дня минимум. Это и после еды, и через час, и через два. Нам нужно посмотреть вариабельность. Бывают такие ситуации, когда натощак — норма, Дальше покушал человек. Через час, допустим, сахар 15, а через 2 часа 6, то есть тоже в норме. Раньше мы только через 2 часа мерили и успокаивались.

00:09:27 — У вас всё нормально? Приходите через год. А теперь сегодняшняя медицина, наши учёные проводят мониторинг в кардиореанимациях, в нейрореанимациях, и мы видим, что в серьёзных во всех ситуациях происходит как раз высокий пик сахара, гликемии. И на этом пике как раз случаются все осложнения. А мы пропускаем эти пики, мы не можем же поставить прибор суточного мониторинга глюкозы, CJMS такой называемый.

00:09:54 — Это проблематично. Поэтому призываю тех, у кого уже стоит диагноз диабет, а измерьте через час после еды, через два, посмотрим, какие у вас сахара, кривая, резкая у вас сахара или нет, обратитесь к эндокринологу, он обязательно вам интерпретирует ваши анализы.

Виктория Колосова

00:10:12 — Оль, мы прервёмся ненадолго, а потом продолжим. Врач-эндокринолог у нас сегодня в гостях.

Радио

00:10:26 — Клиника Фадеева.

Виктория Колосова

00:10:28 — Врач-эндокринолог Ольга Рождественская у нас сегодня в гостях. Мы начали говорить с диабета. Оль, а как вообще предотвратить вот эту болезнь диабета? Откуда, как она возникает вообще?

Ольга Рождественская

00:10:41 — Учёные всего мира не могут открыть истинные причины возникновения сахарного диабета. Но на сегодняшний день мы придерживаемся, во-первых, наследственной предрасположенности, то есть не факт, что она возникнет, но есть риски, малоподвижный образ жизни, частое употребление фастфудов, продуктов быстрого приготовления, избыточная масса тела, многие другие заболевания ведут к развитию сахарного диабета.

00:11:15 — А вот иммунные причины, да, которые не ясны, много разных. Но вот так вот сказать, что вот есть такая причина, которую мы уберём, и у нас ни у кого не будет диабета, это в будущем. Учёные ещё работают над этой темой. А и вылечить, я так понимаю, это тоже невозможно? Никогда не получится вылечить сахарный диабет.

00:11:37 — Есть такое состояние, как нарушенная толерантность к глюкозе. Мы называем преддиабет как бы. Пациентам объясняю. Вот если, допустим, вовремя это состояние выявить, назначить нужные препараты, дозированные физические нагрузки в зависимости от состояния сердечно-сосудистой системы. Да, это состояние можно, скажем так, отодвинуть. Для обеда он выстрелит, ну пусть он там 95 лет, почему бы нет?

00:12:05 — Но не в 50, не в 40 и не в 30.

Петр Фадеев

00:12:09 — Два месяца назад поставили диагноз панкреатит, диету соблюдая, но каждый вечер поднимается температура до 37,3. Чувствую слабость. Может ли щитовидка влиять на поджелудочную или на оборот?

Ольга Рождественская

00:12:18 — Щитовидная железа не может влиять на поджелудочную железу. Если у вас температура, вам нужно подойти к хирургу, поскольку посмотреть ещё раз вопросы

с поджелудочной железой, и к эндокринологу, потому что как гипофункции, так и гиперфункции могут изменять температуру тела.

Виктория Колосова

00:12:39 — Ну, а с диабетом сейчас я посмотрю. Ну, есть у нас ещё вопросы. У моего отца гипогликемия с 10 лет. Расскажите про низкий сахар. Мне кажется, что это гораздо опаснее высокого сахара, так как человек может не стать за 5 минут.

Ольга Рождественская

00:12:58 — Очень интересный, хороший вопрос. Спасибо большое. Есть такой диагноз, как инсулинома. Это опухоль новообразованная, которая выделяет много гормонов. Инсулинов. Много инсулин. Но, как правило, при выявлении сразу оперируют, и проблема исчезает. То есть вот так вот сказать, что всю жизнь живет с низким сахаром — такого быть не может. Просто у всех нормы разные.

Виктория Колосова

00:13:25 — Спросите, пожалуйста, при каждой сдаче крови говорят, что у меня высокий гемоглобин. Это опасно?

Ольга Рождественская

00:13:32 — Опасно. Это говорит о густоте крови. Это как минимум, если не считать начало развития гематологических каких-то проблем. Есть такой доктор-гематолог, который грамотно интерпретирует общий анализ крови с лейкоцитарной формулой.

Петр Фадеев

00:13:50 — Пришло сообщение, немножечко не по теме. Не вижу, у нас трансляция, не вижу в Воронеже, она такая же симпатичная, как Коус, в разводе 3 года, если что. Такая же, такая же симпатичная.

Виктория Колосова

00:14:00 — Так, о профилактике заболевания вот просят рассказать. Ну, я так поняла, хватит говорить уже о больных диабетом, надо спасать здоровых.

Ольга Рождественская

00:14:09 — Согласна. Лучше остановить поезд, чем запрыгивать уже в идущие. Согласна полностью. Значит, первоначально, что мы должны делать? Мы раз в год обязательно должны проводить так называемый чек-ап. Чек-ап для каждого возраста разный. Вот у нас в клинике,

в поликлинике РУ, мы проводим для мужчин чек-ап, для молодых мужчин, для возрастных мужчин, также для женщин.

Виктория Колосова

00:14:34 — Возрастные мужчины, прошу прощения, это сколько?

Ольга Рождественская

00:14:37 — Ну, судя по последним данным медицины, начиная с 35 лет, у мужчин начинает снижаться гормон тестостерон, который, между прочим, является главным мужским гормоном. Главным. — Ага. — Он главный игрок всего метаболизма. И, извините, если он снижается, начинаются возрасты ассоциированных заболеваний. У кого-то это будет проявляться артериальным давлением, повышением.

00:15:05 — Пусть небольшим, но оно уже стартует. У кого-то будет повышаться повышением холестерина. Кто-то будет обращать внимание, что у него увеличивается талия. Кто-то будет обращать внимание на потенцию, снижение потенции. Это тоже эндокринология, это тоже решает доктор-эндокринолог. Это всё гормональный процесс. И если уже начались возрастные изменения, то есть половые гормоны начали снижаться.

00:15:32 — Естественно, и сахарный диабет тут как тут подкрадется.

Виктория Колосова

00:15:36 — А что ж тогда, если вот у мужчины....

Петр Фадеев

00:15:38 — А вот когда получена сексуальность, вдруг как-то вот на тебя... — Это хорошо. — Это хороший метаболизм.

Спикер ?

00:15:43 — Это хороший метаболизм.

Петр Фадеев

00:15:43 — Реагирует на тебя противоположная помощь. — Это даже не ты реагируешь, а она на тебя реагирует. — Ложатся просто штабелями, я не понимаю.

Виктория Колосова

00:15:51 — Это значит, у вас высокий тестостерон.

Петр Фадеев

00:15:53 — Да, да.

Виктория Колосова

00:15:54 — Так это же не он реагирует, а он, говорит, на него реагирует.

Петр Фадеев

00:15:57 — Между прочим, по последним инструкциям ООН, Организации Мировых Наций, если кто не знает, молодым человеком считается человек до 45-ти лет включительно. — Да это угодно. — Они подтянули границу. — Это правда.

Ольга Рождественская

00:16:08 — Но исследования мужчин доказывают, что, начиная с 35-ти лет, у всех мужчин снижается постепенно, но снижается. — А как же его поднять? — А это уже вам подскажет доктор-эндокринолог.

Виктория Колосова

00:16:21 — А это есть какие-то лекарства или это, допустим, можно физическими упражнениями?

Ольга Рождественская

00:16:26 — Это и физическими упражнениями, это советы в питании, большая роль отдаётся правильному питанию. Также препараты существуют, ну и нам нужно знать, из-за чего. Бывает же, что это как вторым симптомом, а основное заболевание надо искать.

Виктория Колосова

00:16:43 — Оля, а мужчины, у которых, прошу прощения, я про потенциал, вот они говорят, что вот я сейчас медкуда, сахаркуда, ещё и сметанки, это же не всё, это же не полезно особо-то.

Ольга Рождественская

00:16:54 — Чем больше объем талии, тем ниже ваш тестостерон. Помните это, дорогие мужчины.

Виктория Колосова

00:17:01 — А вот это все иллюзия, это не поднимет потенцию вот эти вот....

Петр Фадеев

00:17:05 — А зачем? Уже так доходим. Я же рассказывал про одного знаменитого-знаменитого советского исполнителя, который пришел уже в возрасте к врачу и говорит, вот у меня вот проблема с этим доктором. Говорит, вы знаете, ну, наверное, уж все, ну и возраст у вас Говорит, это точно всё? Доктор говорит, да, точно всё. Говорит, ну хорошо, хоть, наконец, теперь для себя поживу. Вот так вот. Вы задавали этот вопрос уже или нет?

00:17:33 — Норма сахара, приходит на вопрос, норма сахара отличается у женщин и мужчин?

Ольга Рождественская

00:17:37 — Нет, не отличается.

Петр Фадеев

00:17:38 — Не отличается.

Виктория Колосова

00:17:39 — А с возрастом, хорошо, вот да, правильный вопрос.

Ольга Рождественская

00:17:42 — На самом деле, раньше мы всех там к пяти и пяти подгоняли, а сейчас уже доказали, у возрастных людей, у пожилых. — Пожилых, это 40 плюс. — Нет, это 70 плюс. — Ага. — Или моложе, но у которых в анамнезе, то есть в истории заболевания, есть какие-нибудь инсульты, инфаркты, такие острые состояния. Вот опасно приводить к низким сахарам, к низконормальным, потому что на низконормальных повышается риск повторных инсультов, инфарктов, макрососудистых осложнений.

00:18:12 — И поэтому сейчас, когда мы выставляем диагноз, мы пишем такую фразу — целевой уровень гликированного гемоглобина. То есть мы примерно пишем, какой норме мы данного человека будем подгонять.

Виктория Колосова

00:18:25 — А 5,5 — это должно до 70-ти быть, лет.

Ольга Рождественская

00:18:28 — Не в этом дело. А если, допустим, в 40-х был инсульт и сахарный диабет, ну, точно человек большой.

Петр Фадеев

00:18:34 — Да.

Ольга Рождественская

00:18:34 — Всё индивидуально.

Петр Фадеев

00:18:36 — Вот напишет Аркадий из СПб. Сколько слушаю врачей, столько убеждаюсь в правоте Жванецкого. Что с человеком не делай, он упорно ползёт на кладбище.

Виктория Колосова

00:18:43 — Да, мы продолжим. После новостей и новостей спорта, вы пишете врач-эндокринологу. У нас сегодня в гостях Ольга Рождественская. Ну, жадно задавайте вопросы. Плюс 7, 9, 6, 7, 103, 55, 33. Продолжаем разговор с врачом-эндокринологом Ольгой Рождественской. Вот у нас сейчас люди плавно переносят на проблемы щитовидной железы.

00:19:10 — Они встречаются у мужчин и у женщин, нужно сказать. Действительно, но чаще у женщин. Да. Вот, смотрите, у меня тиреотоксикоз. Говорят, пить радиоактивный йод или удаление щитовидной железы. Что выбрать? Я не знаю. Сможет ли щитовидная железа восстановиться сама и что надо делать? Спасибо.

Ольга Рождественская

00:19:26 — Спасибо за вопрос. Правильно вам говорят, у вас выбор между оперативным лечением и лечением радиоактивного иона. Какое лечение выбрать, вам подскажет ваш личный доктор лечащий, потому что будет зависеть от антител к рецепторам тиреотропного гормона, от анамнеза, от того, сколько вам лет, какая соматическая патология сопутствующие.

00:19:52 — Я бы во всех возможных случаях, конечно, выбирала ради её терапии.

Виктория Колосова

00:19:58 — Но ведь в некоторых случаях железа щитовидная сама разрушается. Вот бывает же такое. — Нет, естественно.

Спикер ?

00:20:04 — И оно переходит в гипотериоз.

Ольга Рождественская

00:20:05 — Со временем всё усыхает, но тут другая история немножко. Это вот иммунное заболевание, которое в принципе мы не понимаем, из-за чего появились какие-то антитела на нашу щитовидку, да, и нам не удастся терапии, ничего поделать. Мы только можем гормоны в норму привести, но на определенных препаратах. Они, скажем так, как химиотерапия при онкозаболевании, просто в маленьких дозах. У нас нарушается полностью коглограма, у нас

на фоне таких препаратов нарушаются лейкоциты, да, мы очень боимся осложнений, когда лейкоциты ниже нормы.

00:20:42 — И мы поэтому пациентам говорим, вы каждую неделю вы всё меряете, общий анализ крови на фоне наших препаратов. Это очень некомфортно. Поэтому пациенты всегда стоят перед выбором либо оперативное лечение, либо йод-терапия, радиоактивным йодом. Но в нашей стране статистика, конечно, больше по хирургическим операциям.

00:21:02 — Но в мире всё совсем наоборот.

Виктория Колосова

00:21:04 — Нет, я просто знаю, что тиреотоксикоз они лечили гормонами, таблетками и всё потом.

Ольга Рождественская

00:21:10 — Всегда может быть рецидив. Да, да. Вот, может быть рецидив, а представляете, рецидив возникнет в 80 лет, да, у вас и так там сердечно-сосудистые патологии, стенокардия, атеросклероз там, кардиосклероз там, да, и что делать? И еще добавится аритмия, ведь щитовидная железа напрямую на сердце. Зачем надо? Или, допустим, пациентка забеременеет, у нее тиреотоксикоз обострится.

Виктория Колосова

00:21:37 — Так, я надеюсь, мы вам помогли. Влияет ли гипотиреоз на зрение, спрашивают?

Ольга Рождественская

00:21:43 — Естественно, гипотиреоз влияет на всё, но некомпенсированный. Если заболевание компенсировано, то есть гипотиреоз при гипотиреозе ТТГ в норме, ни на что у вас ничего не влияет. Можно и рожать, можно и заниматься спортом, у вас не будет никаких проблем с этим.

Виктория Колосова

00:22:01 — Ну, а компенсированный — это ты пьёшь таблетки, насколько я понимаю?

Ольга Рождественская

00:22:04 — Да, естественно, пожизненный приём препаратов левотироксина.

Виктория Колосова

00:22:07 — Спрашивают, а действительно, если есть много сладкого, это будет диабет?

Ольга Рождественская

00:22:12 — Не всегда. Можно сказать и по-другому. Если есть много жирного, уже быстрее возникнет сахарный диабет. В самом деле, еще должны быть некоторые факторы. Малоподвижный образ жизни, наследственная предрасположенность. Долгий период времени у вас должно идти набор веса, должно быть инсулинорезистентность. То есть, много-много инсулина, и он не работает.

00:22:39 — Какие-то определенные должны быть состояния, чтобы возник диабет. Он не сразу, в один момент возникает.

Виктория Колосова

00:22:46 — Что означает повышенная утавляемость после еды? Клонит в сон после приема пищи. Общий вес тела скорее ниже среднего.

Ольга Рождественская

00:22:53 — После еды, если вам хочется спать. Кажется, это всем хочется. Да, это гормон инсулин. Вы поели пищу с высоким содержанием легких углеводов, которые быстро повышают сахар. На любое повышение сахара повышается инсулин. А когда инсулин повысился и больше, чем надо, потому что мы очень сладкое там съели, то всегда будет такая усталость, как будто в огороде покопали после еды.

00:23:19 — Хочется поспать.

Петр Фадеев

00:23:21 — Здравствуйте. У меня ТТГ высокий, 15–20 был, пару месяцев подскочил до 100 единиц. С чем это связано? Чем грозит, и как это лечить, кроме эутерокса?

Ольга Рождественская

00:23:30 — Кроме эутерокса никак. Пожизненный приём эутерокса или эльцероксина, то есть мы не будем сейчас рекламировать, да, препарат называется — левотероксин, а уже названий очень много. — Да.

Виктория Колосова

00:23:42 — У брата в 30 лет обнаружили сахарный диабет, он занимается в тренажерном зале, поднимает тяжести, штанги всякие. Слышала, что при поднятии тяжестей у больных с сахарным диабетом есть опасность потери зрения. Правда ли это? И какие виды спорта вы бы посоветовали?

Ольга Рождественская

00:23:56 — Любые виды спорта. На самом деле, это диабет первого типа, как правило. Мы называем ЛАДО-диабет, когда в 30 лет. Чаще первый тип диабета на инсулине, он в детстве.

А если уже, скажем так, старше 20-ти, уже мы называем ладо-диабет, типа как исключение. Любой вид спорта, просто нужно грамотно входить в спорт. Вы должны померить сахар и предпринять определенные условия для того, чтобы ваш сахар был в норме, потому что любые физические нагрузки снижают сахар.

00:24:28 — И мы больше всего боимся гипогликемии. Говорят, человек может гипануть, то есть сахар ниже нормы, вплоть до потери сознания. Если человек уже давно диабет первого типа, они очень обычные, они даже лучше докторов разбираются, когда им что и как. Приходят ко мне на прием молодежь, и я прям очень рада за них. Идеально компенсированы. Без таблеток?

00:24:51 — Без таблеток. И на инсулине. У них нет собственного инсулина. То есть, инсулин — это важный жизненный гормон. Если его нет, человек помрет. Ну, а у нас очень хороший инсулин. Поэтому образ жизни никак не меняется, ни образ, ни продолжительность, ни качество. Что есть диабет, что нет, уже ребята говорят, как почистить зубы, сделать инъекцию.

Виктория Колосова

00:25:13 — Как Вы относитесь к тому, что кефир, выпитый на ужин у большинства диабетиков, поднимает сахар в крови натоцк на 1–1,5 единицы, хотя врачи рекомендуют стол 9?

Ольга Рождественская

00:25:25 — Да, стол девять — очень такой хороший стол на самом деле. Ещё некоторые говорят, три группы продуктов, светофор. На самом деле, что такое жидкие молочные продукты? Это лактоза. Это тот же самый сахар, только лактоза. Вот очень хорошо знают люди, которые на инсулине, что они на любой жидкий молочный продукт делают инъекции инсулина. Поэтому и повышается сахар.

Виктория Колосова

00:25:52 — Ну, так можно пить кефир или не можно? — Ну, а почему нет? — Подскажите, пожалуйста, что такое днём потеют ладони и подмышки, а вечером — нет?

Ольга Рождественская

00:26:03 — Ну, это, скорее всего, к невропатологу надо, это замешанная вегетатика. — Выпиваю по восемь кружек кофе в день.

Виктория Колосова

00:26:11 — Вредно ли это?

Ольга Рождественская

00:26:12 — Ну, вообще, да.

Петр Фадеев

00:26:14 — А вот тут пишут тоже. У меня муж с первым типом диабета, но в иной раз пьет, иногда пьет пиво или водку.

Ольга Рождественская

00:26:24 — Если муж умеет компенсировать свои сахара, он знает, как подойти к застолью грамотно, то это, в принципе, не страшно.

Виктория Колосова

00:26:36 — Расскажите, пожалуйста, про пользу и вред применения гормона роста. Просто сейчас он очень популярен.

Ольга Рождественская

00:26:41 — Очень провокационный вопрос в эфире. На самом деле у нас не зарегистрирован прием препаратов гормона роста, если не доказан дефицит. Допустим, если у детишек дефицит гормона роста, то государство выделяет им этот гормон роста. Очень много пациентов, мужчин и женщин спортивного телосложения обращаются ко мне на консультации, чтобы прописать схемы гормона роста.

00:27:08 — На самом деле, этого делать нельзя, должны быть показания. В европейских странах возрастные люди, помимо дефицита половых гормонов, они также смотрят на дефицит гормона роста и замещают. Это да, это можно при возрастных изменениях. А когда вот именно, чтобы мышечная масса выросла для красоты, скажем так, ну, тут нужно грамотно подходить.

Виктория Колосова

00:27:36 — Ну, вот много вопросов. Делаю так. До начала ЭКО делает человек, до начала программы ТТГ был 3,24, мне назначили ЭУТИРОКС, а 100 — 125. Так как я понизила за неделю ТТГ до 1,45 и продолжаю эту дозу, через 2 недели ТТГ упал до 0,19, может это повлиять на зачатие ребёнка? И как мне выбрать одну дозу эутерокса? Просто вот спрашивают про дозу эутерокса.

Ольга Рождественская

00:28:01 — Смотрите, это всё индивидуально. Здесь не хватает начальной цифры ТТГ. Сколько изначально у вас было? Почему назначили 100–125? Да, 3,25 и ТВК — это много. Лучше всё, что ниже 2,5. Но изначально какая цифра была, нужен Ваш вес, потому что препараты левотероксина высчитываются по весу. Недостаточная информация, чтобы полностью ответить.

Виктория Колосова

00:28:26 — Я съел на левой руке онемение, а что это такое сейчас? Про онемение. Спрашивают двух крайних пальцев, но это я не думаю,

Спикер ?

00:28:37 — Что это эндокринолог. — Нейропатолог, да.

Виктория Колосова

00:28:38 — Почему?

Ольга Рождественская

00:28:39 — Есть диабетическое поле нейропати, но у нас чаще с ножками проблема у наших пациентов. Они менее мерзнут ножки, парастезия, как это сказать, сводят ноги, да? Это всё полинейропатия, и с этим обращаются к эндокринологу.

Петр Фадеев

00:28:55 — Ну, чтобы ноги стали зябнуть, неправильно? Дерябнуть, правильно?

Ольга Рождественская

00:28:58 — У диабетиков. А, то есть это надо проверить сахар? Раз в год пациент с сахарным диабетом проходит всех специалистов, смотрит чувствительность ножек. Есть такой доктор, падиатор.

Виктория Колосова

00:29:11 — Оль, мне кажется, что нет такого человека, у которого бы икронужную мышцу не сводила, такого диаспортика в детской — Мы сейчас говорим про диабетиков.

Ольга Рождественская

00:29:20 — Когда уже установлена диагноз сахарного диабета, и если часто проблемы с ногами — мерзнут, сводят, болят, какой-то дискомфорт, то есть доктор-эндокринолог, который называется падиатр, он занимается стопой, диабетической стопой. То есть, если, грубо говоря, это всё запустить, получить травму ноги, то можно довести себя до ампутации.

Виктория Колосова

00:29:41 — Дорогие друзья, у нас сегодня в гостях врач-эндокринолог Ольга Рождественская. После небольшой рекламы мы продолжим, продолжайте писать свои вопросы. Вас говорят, правильно, педиатр, не педиатр. По-диатр. По-диатр. Продолжим после паузы.

00:30:08 — Продолжаем беседу. Ещё одна тема, которую хотелось бы поднять, это остеопороз. Да, Оль, вы сказали, что тоже молодеет эта вся история.

Ольга Рождественская

00:30:16 — Да, костиво-пороз молодеет. Истончение костной ткани — у всех, у кого снижаются половые гормоны, это женщины именно пазального возраста, у мужчин, кстати, у кого снижается тестостерон, тоже всё дело идёт к костиво-порозу, а у девушек, у мальчиков, которые очень сильно худеют, у которых индекс массы тело ниже нормы, и получается так, что кости тоже худеют.

00:30:47 — Кальций не усваивается, и получается самое такое серьёзное осложнение — это перелом шейки бедра. Как это всё предупредить? Во-первых, есть определённые обследования, но самое главное — это денситометрия. Такой, скажем так, простейший метод типа рентгена.

00:31:12 — Денситометрия в трех местах делается, участок позвоночника, участок шейки бедра, участок костей можем посмотреть. Ну, все доктора разные смотрят. Неважно.

Виктория Колосова

00:31:24 — В трех местах в среднем, да? А можно самому пойти сделать, чтобы не беспокоиться? Конечно.

Ольга Рождественская

00:31:28 — Попросите терапевта направления на денситометрию.

Виктория Колосова

00:31:32 — Обязательно.

Ольга Рождественская

00:31:33 — Если Т-критерии подходят под диагноз остеопороза, мы назначаем дальнейшее обследование, чтобы понять, какие препараты назначить. Также мы смотрим ионизированный кальций, паратериоидный гормон, также мы смотрим витамин D-суммарный, мой любимый витамин, который сейчас считается даже гормоном.

00:32:01 — Вот при его дефиците как раз кальция не усваивается. И любое лечение...

Спикер ?

00:32:06 — Солнышко.

Ольга Рождественская

00:32:07 — Да, но у нас этого солнышка практически нет. У нас нет солнечных дней. У нас не синтезируется это витамин Д вообще. А рыбий жир? А рыбий жир, это, конечно, хорошо, но там в этом рыбьем жире нам что нужно? Нам только нужны омега-3. Ну, да.

Виктория Колосова

00:32:22 — А в рыбьем жире... А в рыбьем жире много продаётся этих препаратов?

Ольга Рождественская

00:32:24 — Омега-6 и омега-9. А это нам всё вредно. Нам только омега-3 с нужной дозировкой. Поэтому я бы не сказала, что у нас много продаётся препаратов.

Виктория Колосова

00:32:32 — Ну, просто бы, я имею в виду, омега-3.

Ольга Рождественская

00:32:35 — Да, есть такие доктора, которые называются липидологи. Это чаще либо эндокринологи, либо кардиологи. Да, которые грамотно могут интерпретировать липидограмму и назначить омегу-3 в правильной дозировке. Обалдеть. Да, поэтому всё так просто. Вы покупаете омегу-3, там, допустим, написано 1000 мг. Из них 800 мг витамин Е. И что это получается за омега-3?

Петр Фадеев

00:33:01 — Ерунда, а не омега-3.

Виктория Колосова

00:33:03 — То есть, остеопороз, он тоже как бы лечится, и это всё препараты.

Ольга Рождественская

00:33:10 — Да, это всё препараты, но если это возрастной остеопороз, то единственное правильное лечение — это заместительная гормональная терапия.

Виктория Колосова

00:33:19 — А то, что сейчас люди начнут кальций покупать....

Ольга Рождественская

00:33:23 — Кальций покупать не надо, потому что при приёме кальция кальций оседает у нас в сосудах, в сосудах сердца, в сосудах головного мозга, происходит кальцинос аорты, начинают образоваться камни в почках. Тут всё должен делать доктор после обследования. В первую очередь, денситометрия, в вторую очередь, анализ крови на ионизированный кальций, паратериоидный гормон и витамин D-суммарный.

00:33:51 — Это вот такой вот минимальный чек-ап при остеопорозе.

Виктория Колосова

00:33:56 — Недавно сдавал кровь из вены натощак, а анализ показал 5,6, хотя норма 6,1, а вы говорите, что до 5,5 уже опасно. Стоит ли бить тревогу?

Ольга Рождественская

00:34:05 — Стоит. Нужно пойти повторно сдать. И если повторно такой сахар, вот как раз вам было бы очень интересно посмотреть, а через 2 часа какие у вас сахара будут после нагрузки.

Виктория Колосова

00:34:16 — После нагрузки или после того, как ты поел?

Ольга Рождественская

00:34:18 — Мы еду называем нагрузкой. А, вот что. Да, у меня в клинике мы делаем глюкозотолерантный То есть 75 грамм глюкозы в порошок, разбавляем в 250 миллилитров воды, вот такую вот нагрузочку делаем, да. Пациент сначала меряет натощак, потом выпивает эту нагрузку. Мы меряем через час после нагрузки сахар и еще через час. И смотрим сахарную кривую.

Виктория Колосова

00:34:41 — Ну что, дорогие друзья, было сегодня интересно и познавательно. Спасибо Ольге Рождественской, врачу-эндокринологу.

Петр Фадеев

00:34:47 — Я думаю, что она еще раз к нам придет. Обязательно.

Виктория Колосова

00:34:50 — Спасибо. Спасибо большое, Ольга. Спасибо.

Источник: [Медиатека эндокринолог диетолог нутрициолог Ольги Рождественской](#)