

Алена Бородина

00:00:00 — Добрый вечер всем, кто слушает и смотрит Live на сайте live. Ru. Можно под хештегом «Звук» посмотреть прямую трансляцию из студии. С вами Алена Бородина, и напротив меня сидит гость, врач-эндокринолог Ольга Рождественская. Добрый вечер. Добрый вечер. Я почему пригласила сегодня Ольгу? Дело в том, что Ольга большой специалист по здоровью, в том числе по женскому здоровью, в основном по женскому здоровью, и хотелось бы поговорить, Оль, сегодня вот о чём. О женском здоровье, о том, на что нам нужно обратить внимание.

00:00:26 — Мы иногда, входя в какой-то возраст, начинаем находить в себе какие-то изменения, которые не всегда нам приятны, не всегда понятны, и хочется с ними наконец разобраться. А приходил ваш коллега ко мне в гости, и мы как раз тогда занимались пугалками мужчин. Почему пугалками? Да потому что, ёлки-палки, мужчины совсем забросили себя и часто очень много работают, и ленятся, или не хотят, или не знают, или не могут посещать врачей, вовремя этого не делают, а потом женщины остаются без мужчин.

00:00:54 — И как бы это ужасно не звучало, это правда. Продолжительность жизни сильно снижена. Да, что нам делать с женским здоровьем?

Ольга Рождественская

00:01:02 — На что обращать внимание? Учитывая наши гендерные особенности, в каждом возрасте у женщин есть свои риски. Ну начнем, скажем так, с наступления менструации, когда девочка становится девушкой, какие же риски в этом возрасте? Очень часто обращаются пациенты с жалобами, что девочке уже 16 лет менструация не наступает.

00:01:32 — Как правило, обращаются к эндокринологам, к гинекологам, но чаще, конечно, к гинекологам. Гинекологи делают ультразвук, дают диагноз как дисфункция яичников, но очень редко проверяют функцию щитовидной железы, именно саму щитовидную железу.

00:01:54 — Часто бывает, что из-за повышенных тиреотропного гормона нарушается менструальный цикл, а в данном случае не начинается менструация.

Алена Бородина

00:02:05 — То есть мы сейчас просто хотим обратить внимание мам, которые нас слушают. Вряд ли нас сейчас слушают 12–15-летние подростки. Но если мамы у вас подрастают, девчонки, обратите внимание, средний возраст он сместился. Сейчас гораздо раньше начинается всё это. Девчонки раньше созревают.

Ольга Рождественская

00:02:19 — А вот здесь тоже момент. Чем раньше начинается половое созревание, тем больше рисков эндокринологических заболеваний. Если менструация началась, скажем так, в 9–10 лет,

у ребёнка избыточная масса тела, то у данного ребёнка большие склонности к получению сахарного диабета. То есть всё взаимосвязано, очень-очень большие риски. Будьте аккуратны, будьте внимательны.

00:02:46 — Если у вашего ребёнка индекс массы тела больше нормы, то есть вес увеличен, обратитесь, пожалуйста, к эндокринологу, проведите обследование. Как правило, не только ожирение прячется за этой патологией.

Алена Бородина

00:02:58 — Да, кроме эстетики здесь ещё есть и здоровье, потому что сейчас огромное количество деток действительно имеют избыточную массу тела. Я с ужасом наблюдаю, как родители водят детей в выходные дни отведываться фастфудом, и это является неким вознаграждением. Будешь хорошо себя вести, пойдем, я куплю тебе гамбургер или молочный коктейль, или еще что-то в этом роде. Обратите внимание, ведь раньше мы действительно больше проводили время на свежем воздухе. Я не буду сейчас мозолить кому-то уши, говорить «гаджеты, гаджеты», сидят в компьютерах.

00:03:28 — Мы, безусловно, сами, и я признаю за собой в том числе такой же грех, мы демонстрируем нашим детям то самое поведение, когда мы сидим, уткнувшись в телефон, лайкаем друг друга.

Ольга Рождественская

00:03:37 — И они сидят там же дольше, больше. Да, на самом деле, если обратиться вовремя к эндокринологу, проблемы решаются довольно-таки быстро.

Алена Бородина

00:03:44 — То есть нужно обратиться к эндокринологу, если у ребёнка какие возникли сложности?

Ольга Рождественская

00:03:47 — Если повышен вес, если раннее взросление, что касается... Ну раннее-то во сколько, в 9–10? В 9–10 лет, да. Если уже менструация, обязательно надо обратиться к эндокринологу.

Алена Бородина

00:04:02 — Хорошо, нас подстерегают, какие ещё, женский род, какие ещё сложности, с какими этапами взросления мы его всталкиваем?

Ольга Рождественская

00:04:08 — Дальше этап идёт репродукция. Вот тут всё сложно, на самом деле сейчас все делают карьеру на европейские манёвры, и уже ближе к сорока приходят и говорят, доктор, почему-то

мы пробуем, пробуем, ничего не получается. Ну вот буквально сегодня у меня была семейная пара, мы беседовали, я спрашивала анамнез, и в итоге выясняется,

00:04:34 — что у них половая жизнь раз в две недели, потому что постоянные командировки, усталость и тому подобное. В общем-то спрашивается, а когда вообще подкараулить овуляцию, когда это всё должно случиться. И репродуктивный период, на самом деле, очень непростой. Некоторые девушки предрасположены, что как их мамы, бабушки, раннее старение, то есть ранняя менопауза, и, соответственно, у них не такой большой репродуктивный период.

00:05:06 — Есть определенные гормоны, я так называю это чек-ап женский репродуктивный, когда женщины на определенный день цикла приходят к эндокринологу или к гинекологу-эндокринологу и сдают гормональный фон женских половых гормонов, также щитовидные железы и многие другие анализы, которые также влияют на репродукцию. Вот хотела бы немножко уделить внимание антимюллеровому гормону АМГ.

00:05:34 — Сейчас диссертация за диссертацией идёт, делается на основе этого гормона. Кто-то говорит, уже считает, что этот гормон отражает наш биологический возраст, гормон молодости. На самом деле, это отражает, какой у нас ещё период резерв яйцеклеток. Соответственно, чем ниже, тем меньше шансов.

Алена Бородина

00:05:57 — Мы прекрасно понимаем, что на свете огромное количество женщин, которые в 50–60 лет в состоянии стать мамой. Совершенно верно. Кто-то впервые, кто-то не впервые.

Ольга Рождественская

00:06:07 — А потому что во всех правилах бывают исключения. Есть женщины и мужчины, которые половоактивные, да, и гормоны у них зашкаливают, и, скажем так, активный образ жизни, им всё надо, и работа, и карьера, и дети, и образование. То есть это очень активные люди, это исключение из правил.

00:06:30 — Как правило, это возраст, ассоциированное с состоянием, то есть с возрастом антимюллеров гормон, снижается у всех.

Алена Бородина

00:06:39 — Да, но так как его не так давно открыли, антимюллеров гормон, то не всегда можно проследить на протяжении, как взять какую-нибудь конкретную женщину, не знаю, среднего возраста 35 лет, мы же не знаем, какой у него был антимюллеров гормон, когда ей было 25.

Ольга Рождественская

00:06:51 — Всё правильно, поэтому сейчас я, когда вижу молодую девушку, я говорю, сделайте гормональный паспорт. Нам будет от чего отталкиваться, потому что всегда в гормонах важна динамика.

Алена Бородина

00:07:02 — Кстати, интересное вообще даже понятие.

Ольга Рождественская

00:07:04 — Гормональный паспорт. Гормональный паспорт. А почему бы не сделать нашим детям, у меня, допустим, есть гормональный паспорт.

Алена Бородина

00:07:11 — Ольга, выступайте с инициативой наверху, чтобы обязать всех. Я помню, когда я стала мамой 9 лет назад, я впервые увидела такой документ, даже не помню, как он называется, как раз паспорт ребёнка, что-то в этом роде, куда заносились абсолютно все данные, когда ребёночек сел, пополз, какой там был анализ, какой вес при рождении, и так далее, всё в одном месте. На мой взгляд, это очень удобная система, другой разговор, что её можно потерять, было бы здорово хранить это, наверное, в каком-то ещё электронном виде, в

00:07:38 — каком-нибудь заоблачном пространстве.

Ольга Рождественская

00:07:40 — Алёна, а я предлагаю гормональный паспорт сделать и повесить на стенку. То есть какие были половые гормоны, допустим, в 20 лет и гордиться этим?

Алена Бородина

00:07:50 — А у докторов у них у всех вот так, как у вас, такое эстетическое восприятие к миру, чтобы вешать гормональный паспорт на стену вместо картины. Друзья мои, мы продолжаем разговоры с моей сегодняшней гостью. Ольга Рождественская, врач-эндокринолог в гостях. Мы говорим о женском здоровье, я думаю, будем частично касаться и мужского, так что, мужчины, не расходитесь. Более того, если вдруг сейчас вашей второй половинки рядом с вами нет, вы можете послушать, намотать себе на ус, а потом поделиться с ней, когда вы всё-таки встретитесь.

00:08:17 — Хорошо. Я так понимаю, есть несколько периодов, когда девочка превращается в девушку, когда девушка хочет или не хочет, может, не может становиться мамой, то есть её репродуктивный возраст, и потом менопауза.

Ольга Рождественская

00:08:30 — Предклимактерический период и уже менопауза.

Алена Бородина

00:08:32 — А если рассматривать женщину во всей своей красе, у которой есть дети, у неё всё в порядке, она, в принципе, не знает, пока хочет ли она ещё становиться мамой или нет, среднего

возраста. Как я говорю, мне очень понравилось, так как мне в этом году исполнилось 40, мне очень нравится эта новая система европейская, когда 45–50 — это молодой ещё возраст. Потому что после 50 идёт средний возраст, я, в принципе, больше классификацию такую принимаю.

00:08:57 — Так вот, хочется представить себе, женщина, есть всё в порядке у неё, да, и на что ей необходимо обращать внимание, чтобы поддерживать своё здоровье, чтобы у неё было время вырастить своих детей, чтобы у неё было время увидеть внуков, и чтобы она была рядом счастливая, цветущая, а не замученная, затюканная тётя Мотя.

Ольга Рождественская

00:09:15 — А главное — остановить процессы старения, замедлить. Хороший очень вопрос. Сейчас давайте разберём по частям. Сверху начнём с щитовидной железы. Чтобы определить функцию щитовидной железы, необходимо сдать териотропный гормон ТТГ. Он очень сильно влияет абсолютно на всё. Если он хоть чуть-чуть повышен, женщина начинает толстеть, задержка жидкости, сухая кожа, выпадение волос, нервозность и тому подобное.

00:09:45 — И получается так, что менструация может вплоть до того, что и закончится. Понимаете, этот период можно спутать с менопаузой. А если, скажем так, не лечить данное заболевание, то идут нарушения сердечно-сосудистой системы, аритмии и получают осложнения, такие как инфаркт миокарда. То есть всё может до этого даже дойти.

Алена Бородина

00:10:07 — Милые девушки, пожалуйста, слушайте нас внимательно. Это очень важно. И сейчас не тот период, когда мы можем позволить себе засунуть голову как страус в песок и не обращать на это внимание. Знания, сила, и надо слушать. Ольгу Рождественскую мы слушаем.

Ольга Рождественская

00:10:24 — Далее хочу обратить внимание на пролактин, тоже безумно важный гормон. Многие девушки родили ребёнка, откормили и никак не могут похудеть. И спортом занимаются, и питание, всё идеально, никак вес не уходит. И тут, как правило, виновник всему является гормон пролактин, тоже гормон гипофиза, очень крайне важен он на репродуктивную систему и также на вес. Обращаем на это внимание.

00:10:55 — Если у вас избыточная масса тела, как вариант, помимо ТТГ необходимо сдать пролактин. Но сдача пролактина имеет нюанс. Если, допустим, прибежать в лабораторию в ППХ, физинагрузка, нервничать, он будет повышен. Необходимо прийти, 5–10 минут посидеть, отдохнуть, попить водички и уже пойти сдавать.

00:11:20 — Успокоиться, прийти в себя. Успокоиться, да, чтобы высокого не было. Также важный гормон — гормоны ЛГ и ФСГ. Это наши половые гормоны, это самые такие вот красивые, что не наест гормоны, по которым мы определяем, есть ли у женщин овуляция, как у них фолликулярный Аппарат работает.

Алена Бородина

00:11:39 — Если бы вы видели сейчас, а вы можете видеть на live. Ru нашу гостью, под хэштегом «Звук посмотреть», «Зайти», вы бы видели, с какой любовью она говорит об этих гормонах, называя вот эти страшные слова ругательные. Мы продолжим нашу беседу буквально через мгновение. В гостях сегодня Ольга Рождественская, врач-эндокринолог. Я очень люблю приглашать людей, увлечённых своим делом, делом своей жизни. Вот как раз моя сегодняшняя гостья из таких.

00:12:03 — Она с большой любовью говорит о том, чем занимается, разбирается в вопросе, который мы сегодня обсуждаем, женское здоровье, и мы перешли постепенно от гормонов щитовидной.

Ольга Рождественская

00:12:12 — Железы к половым гормонам. К половым гормонам, самым моим любимым гормонам. Значит, гормоны ЛГГ и ФСГ, за что они отвечают? Они отвечают за эволюцию, за нашу репродукцию. С возрастом эти гормоны увеличиваются, ну как бы компенсаторная такая реакция. Мы можем, скажем так, мы, доктора, можем, скажем, Если низкие гормоны, мы их можем поднять, но если такой гормон, как ФСГ, увеличен у женщин, выше нормы, и правильно был сдан именно в нужный день цикла, он увеличен, то получается, что мы не всегда даже можем помочь.

00:12:49 — То есть если женщина хочет родить, у неё высокий ФСГ, как правило, мы бессильно тут, мы предлагаем пациентам экстракорпоральное оплодотворение, иногда даже дочерние яйцеклетки получается, добавляем в лечение, в терапию, крайне важный гормон, так же, как и антимюллеров.

00:13:10 — Это два гормона, антимюллеров и ФСГ, по которым можно определить репродукцию и вообще биологический возраст женщины. Призываю каждой в год сдавать обязательно, раз в год, чек-ап.

Алена Бородина

00:13:23 — Такой, раз в год. Хорошо. А если мы представим себе женщину, которая говорит, «Да что там, господа, когда вы последний раз были у гинеколога-эндокринолога?» Спрашиваем мы иногда друг у друга. «А, я там не помню, ребёнку уже 10 лет, вот когда после родов ты и была».

Ольга Рождественская

00:13:38 — «У меня и так всё нормально».

Алена Бородина

00:13:39 — Да-да-да, и в целом... А вот кстати, вот мы сейчас отвлечёмся на секундочку от описания гормонов и разбора полётов, а может ли быть действительно всё нормально? 10 лет женщина не ходила к врачу, и всё нормально. Нормально она себя чувствует, хорошо у неё всё, в семейной жизни прекрасно, Выглядит она здорово, энергию хоть отбавляясь, с весом всё в порядке, детей она родила столько, сколько хотела. Может ли быть, всё в порядке, 10 лет не появляется у врача?

Ольга Рождественская

00:14:03 — Смотря во сколько эти роды были. Если она в 16 лет родила, и в 26 вполне вероятнее всего, что у неё всё хорошо. Но старше 30, уже больше рисков, больше шансов, что половые гормоны ФСГ начали расти, антимюллеров снижаться. То есть уже ближе дело к окончанию репродуктивного периода. А наша сегодняшняя медицина, наша цель — продлить репродуктивный период, замедлить процесс старения.

00:14:31 — Мы даже терапию называем антиэйджинговой терапией. Также хочу обратить внимание на тестостерон. Считается, что он мужской гормон, главный мужской гормон. На самом деле ничего подобного. Он такой же главный и для женщин, потому что для женщин половая жизнь и либидо — также крайне важные моменты. Очень часто приходят пациенты, которые говорят, что такие пассивные, ничего не хотят, муж покинул, всё вот плохо.

00:15:02 — На самом деле, проверьте свой тестостерон, может быть, у вас ослаблена либидо. Вполне такое может быть. Также с низким тестостероном сложно будет похудеть,

Алена Бородина

00:15:19 — А какая обратная сторона есть у тестостерона, когда он избыточный?

Ольга Рождественская

00:15:24 — Существуют избыточные тестостерон-моменты, но их крайне мало. И опять же, а гормональный паспорт где наш, чтобы понять, может быть, он в 20 лет такой был, и ты полна силы, активная.

Алена Бородина

00:15:36 — И опять мы вернулись к этому пониманию, понятию «гормональный паспорт». Милые женщины, еще раз хочу обратить ваше внимание. Если у вас растут девочки, заведите им гормональный.

Ольга Рождественская

00:15:44 — Паспорт. И мальчикам тоже? Крайне важно. Крайне важно. Потому что у мальчиков раньше начинается процесс старения. Если у нас будет немножко времени, мы и про мальчиков.

Алена Бородина

00:15:52 — Чуть поговорим. Да, нам обязательно нужно про мальчиков поговорить, потому что куда же мы без мальчиков, правда? В общем, если у вас растут дети, заведите им гормональный паспорт. Во-первых, им. Во-вторых, себе. А еще лучше так. Во-первых, себе. А во-вторых, им. Потому что я живу по принципу и рекомендую всем жить по принципу. Если вы путешествуете с ребенком, наденьте сначала маску на себя. И тогда ваши дети смогут выжить и стать счастливыми.

00:16:17 — Оль, скажите, пожалуйста, а если женщина, ну вот возьмём тот самый возраст, о котором вы сказали, после 30-ти, когда необходимо начинать делать ЧК-праз в год, кроме гормонов, которые вы перечислили, зачем, за какими критериями, позициями ей ещё необходимо посмотреть, следить и держать руку на пульсе?

Ольга Рождественская

00:16:35 — На сегодняшний день очень большое внимание уделяется витамину D. Мы его даже эндокринологи называем гормон D. Учитывая то, что мы все в офисах, на работе, мы не видим солнышка, у нас снижен синтез витамина D. Мы недополучаем, нам негде его получить. Оказывается, к витамину D имеются рецепторы практически во всех органах.

00:17:00 — И получается, если у вас снижен витамин D, то нарушается вся репродукция. Абсолютно невозможно похудеть при дефиците витамина D. Идёт полнейшим со скоростью света старение. То есть крайне-крайне важно знать параметр витамина D. Я не говорю, что надо сразу идти принимать препараты, имеются передозировки.

Алена Бородина

00:17:24 — Ну да, сейчас есть возможность такая пойти купить что угодно в аптеке.

Ольга Рождественская

00:17:26 — Ну вот, понимаете, не такая уж и сильная возможность у нас есть. У нас есть, скажем так, детские препараты, да, которые....

Алена Бородина

00:17:33 — Капельки, которые капают.

Ольга Рождественская

00:17:34 — Да, да, капельки. В общем-то, и всё, и мы как бы взрослые тоже этими капельками обходимся. Ну, когда, конечно, кто-то едет отдыхать или мы сами там ездим, да, мы привозим препараты, которые существуют в мире. В Европе существуют капсулы, которые принимаются раз в две недели, то есть большую дозировку. Люди понимают важность и, скажем так, опасность сниженного витамина D.

Алена Бородина

00:17:58 — А как эта информация распространяется среди врачей? Можно себе представить простого участкового терапевта или рядового эндокринолога в обычной поликлинике, к которому пришла женщина за 30, и кто ей должен рассказать об этом витамине?

Ольга Рождественская

00:18:12 — Вы знаете, на самом деле моя кафедра проводит циклы тематические и переподготовку, и каждый врач каждые 5 лет должен быть сертифицирован. И я думаю, что на сегодняшний день, если не все, то почти все это знают. Наша задача — обратить внимание докторов. Может быть, знаете, такой человеческий фактор, каждые 10 минут следующая программа ЕМИАС, то, что сейчас ввели в поликлиническом, в поликлинике.

00:18:42 — Обратите внимание вашего доктора, чтобы он направил вас на сдачу гормона D, витамина D, и откорректировал данные показатели.

Алена Бородина

00:18:52 — Я хочу телефон прямого эфира сообщить 8925-11170, 8925-11170, если у вас есть вопросы к моей сегодняшней госте, вы можете дозвониться. Пришли вопросы через WhatsApp и через смс-портал, в 40 удалили практически все, но влечение осталось, что такой климакс я так и не поняла. Но при близости, более женские консультации, мне сказали, вы уже старая, и это нормально. Я ужаснулась от нашей врачихи, посоветуйте, куда обратиться.

00:19:19 — Как в 40 старая, ну вы меня извините, конечно, я себя вполне девочкой чувствую, как-то взрослой.

Ольга Рождественская

00:19:24 — Вы знаете, есть такой момент, что половая жизнь должна быть до последнего вздоха. Либида — это важный маркёр здоровья. Не бывает здорового человека со сниженным либидо. Ни мужчины, ни женщины. Вот я вам так скажу, что сниженная либида — это примерно то же самое, что нерегулярный менструальный цикл. Вот такой же момент. Это жалоба, которую надо предъявлять гинекологам и эндокринологам, это те доктора, которые способны

00:19:50 — вам помочь.

Алена Бородина

00:19:51 — Есть ещё вопрос, витамин D — это рыбий жир, спрашивает наш слушатель?

Ольга Рождественская

00:19:54 — Нет-нет-нет, это вы с омега-3 путаете.

Алена Бородина

00:19:57 — То есть это не рыбий жир?

Ольга Рождественская

00:19:58 — Это не рыбий жир.

Алена Бородина

00:19:59 — Я думаю, что в любом случае, спрашивайте, если интересует этот вопрос. Наверное, имеет смысл обратиться по месту к своему эдакринологу, потому что мы, во-первых, не можем какие-то марки называть, потому что все-таки не реклама, а во-вторых,

Ольга Рождественская

00:20:13 — Ольга сказала о том, что в России не очень-то разгуляешься.

Алена Бородина

00:20:17 — С витамином D для взрослых. В любом случае, как поступать с детскими капельками, наверное, малышам.

Ольга Рождественская

00:20:22 — Каждый доктор подберет сам, потому что можно передозировку сделать и, скажем так, функцию почек нарушить. Очень тут опасно, чисто под наблюдением врача нужно принимать препараты.

Алена Бородина

00:20:33 — Ну да, потому что сейчас, правда, очень много самолечением люди занимаются.

Ольга Рождественская

00:20:37 — Потому что дорогое обследование. Витамин D по Москве стоит, я не знаю, как по регионам, по Москве стоит от 2 до 5 тысяч измерений только одного параметра. Но это того стоит, понимаете, это надо знать, какой у вас параметр витамина D.

Алена Бородина

00:20:51 — Я предлагаю обратиться к вашему врачу и попытаться наладить этот вопрос, потому что, действительно, если представить себе провести сейчас комплексное обследование здоровья, то это кругленькая сумма. Допускает ли стандартная страховка медицинское исследование всех этих параметров или хотя бы основных?

Ольга Рождественская

00:21:09 — Основных все, конечно, есть, но параметры витамина D еще пока не во всех госучреждениях, поэтому, если вам полностью проведут обследование, ну сдайте, пожалуйста, это витамин D в любой лаборатории.

Алена Бородина

00:21:22 — Ну да, в конце концов, это же наше здоровье, это наша жизнь, это наша красота, это наше долголетие.

Ольга Рождественская

00:21:26 — Это наше долголетие, да, это антиэйджинг, это основа антиэйджинга.

Алена Бородина

00:21:31 — Да. Итак, у нас ещё могут быть вопросы, звоните 8925-111-107-0, 8925-111-107-0. А как быть, Оля, скажите, пожалуйста, с исследованиями, которые ещё дополнительно женщина может сделать, чтобы понять, что с ней происходит, в каком возрасте и какие исследования необходимы для этого?

Ольга Рождественская

00:21:50 — Дополнительно вообще всем рекомендуется раз в год общий анализ крови и биохимический анализ крови.

Алена Бородина

00:21:56 — На какие показатели там имеет смысл обратить внимание?

Ольга Рождественская

00:21:58 — По общему анализу крови мы смотрим густоту крови, на все параметры мы обращаем внимание, потому что сейчас очень участились заболевания крови, сейчас очень участились, скажем так, ранние тромбозы, тромбозболии, то есть тромбоциты тоже смотрим. Лейкоциты на воспаление, если, допустим, лейкоциты снижены, также очень важный маркер с подавленным иммунитетом, как правило, кроет гематологические заболевания.

00:22:31 — Очень-очень важный общий анализ крови. По биохимии, вот как раз по поводу рыбьего жира, по обычной биохимии мы можем понять наш жировой обмен, нарушен он или нет. Как правило, мы смотрим общий холестерин. Не то, что мы, а доктора назначают, но на самом деле нужно понимать, из чего состоит общий холестерин, что также важны параметры липопротеидов низкой плотности,

00:22:56 — это плохих жиров, липопротеидов высокой плотности и триглицеридов — очень важные параметры, которые определяют жировой обмен.

Алена Бородина

00:23:05 — Я так полагаю, что мы эту тему продолжим буквально через несколько минут. Не расходите, потому что очень интересная беседа сегодня, мне кажется. Продолжаем беседу о женском здоровье с моей сегодняшней гостьей. Напротив меня Ольга Рождественская,

врач-эндокринолог. Вы можете нас послушать, посмотреть на сайте live. Ru, хэштег «Звук». Заходите, там есть прямая трансляция, если вам интересно нас не только слушать, но и видеть.

00:23:28 — Мы сегодня уже коснулись с Ольгой вопросов, связанных с ранним диагностированием каких-то сложных каких-то, может быть, отклонений от нормы, с тем, что нужно завести себе и своим детям обязательно гормональный паспорт для того, чтобы понимать в течение жизни, как развивается, Оль, наш гормональный фон, как мы себя чувствуем, какие показатели у нас есть.

Ольга Рождественская

00:23:49 — Какие нормы вообще-то.

Алена Бородина

00:23:49 — Да, потому что сейчас какие-то новые исследования проводят, а мы не знаем, у нас такой показатель сейчас или, может быть, он всю жизнь был таким, высоким или низким.

Ольга Рождественская

00:23:57 — Люди другой расы, они другие нормы имеют, а мы всех под одну гребёнку, да, и референсные значения. Самая норма — это 18–20 лет.

Алена Бородина

00:24:06 — То есть если... сдавайте, имейте гормональные паспорта, и эти паспорта дадут вам возможность проникать в те сферы жизни, в которые вам захочется буквально без визы. Так, мы продолжаем говорить о женском здоровье. Мы перед тем, как ушли на жировой обмен, про биохимию,

Ольга Рождественская

00:24:24 — Что очень важно не только смотреть, не просто смотреть холестерин общий, а также с расшифровкой, мы называем эти анализы липидным профилем, такой пунктик в биохимии. Еще раз повторю, либо протеиды низкой плотности, это которые самые плохие, либо протеиды высокой плотности, они должны быть наоборот высокие. И вот как раз тут рыбий жир, причем не совсем рыбий жир, а именно омега-3 жирные кислоты, которых мы с питанием

00:24:52 — ну никак не можем дополучить.

Алена Бородина

00:24:54 — Даже если мы будем с утра до ночи есть рыбу?

Ольга Рождественская

00:24:56 — Даже если мы будем с утра до ночи есть рыбу, омегу-3, конечно, нужно добавлять.

Алена Бородина

00:25:01 — Смотри, какое хорошее сообщение пришло. Ален, добрый вечер, я учитель начальных классов, какие им можно дать рекомендации или выдать памятки, чтобы они смогли обратиться к эндокринологу и завести паспорт, о котором вы уже говорили? Какие анализы для ребёнка обязательны для ежедневного осмотра?

Ольга Рождественская

00:25:15 — Очень хороший вопрос, и самое главное, что так как учителя начальных классов, никто столько времени не находится с детьми и не обращает внимания. Так вот, если у ребёнка снижена память, гиперреактивный какой-то, ну, как правило, проблема есть щитовидной железой. Обратите внимание родителей, что йод-дефицит имеется в наличии, пускай сходят, сдадут гормон ТТГ.

00:25:42 — По одному гормону уже можно определить всю функцию щитовидной железы.

Алена Бородина

00:25:47 — То есть даже ученики начальных классов могут своим поведением, внешними какими-то особенностями в поведении, в психике продемонстрировать небольшое отклонение какое-то по....

Ольга Рождественская

00:25:58 — Её дефицит, снижена память, человек не может сосредоточиться. Эндокринология. Ребята, это эндокринология.

Алена Бородина

00:26:06 — Я хочу сказать, что когда я впервые познакомилась с Ольгой... Оль, я помню, что... Я всё время перескакиваю с «ты» на «вы», прошу прощения, услышатели.

Спикер 2

00:26:15 — Давайте на «ты», да.

Алена Бородина

00:26:15 — Да, что Ольга говорила про бабушку свою, что подобрала бабушке такое гормональное лечение, что прям всё хорошо, и чуть ли там не мысли такие, что дедушку приведёт скоро нового.

Ольга Рождественская

00:26:26 — Да, всё было замечательно, бабушка бегала, прыгала, но в один прекрасный момент бабушку не стало, потому что она сломала шейку бедра. И вот это следующий момент, когда...

Кстати, да-да-да. Да, вот мы сейчас перейдём, это чисто вот такое женское, скажем, да и мужское в последнее время. Перелом шейки бедра — это тоже эндокринология, это эндокринология.

00:26:52 — И самое главное, что мы... Вот я занимаюсь проблемами остеопороза, я ежедневно лечу людей, и я не обратила внимания на свою бабушку. Она бегала, ходила, у меня трое детей, она помогала с ними, всё там как бы, да, и уроки делала там до 89 лет. Просто в один прекрасный момент она упала. Точнее в ужасный. Да, в ужасный момент.

00:27:17 — На самом деле, когда наступает менопауза, абсолютно у всех женщин начинаются гормональные сбои, поднимаются ЛГ и ФСГ, которые я сказала, которые маркёры менопаузы предклимактерического периода и в дальнейшем менопауза, и вот в этот период начинаются проблемы с костями.

00:27:43 — Абсолютно у всех, все женщины и все мужчины в возрасте получают свой остеопороз. Скажем так, снижены половые гормоны. Это можно как-то этому помочь? Естественно. Чекап. Каждому возрасту есть свой чекап. Так вот, когда у вас начинают подниматься ФСГ, ЛГМ, эти половые гормоны, тестостерон ваш, и мой любимый гормон, начинает снижаться, Вот именно в этот период нужно к диагностике добавлять

00:28:13 — осмотр кальция, кальций ионизированный, очень важный маркер костей, также витамин D-суммарный, но D-суммарный вообще и детям надо смотреть, всем надо, витамин D.

Алена Бородина

00:28:24 — То есть мы сейчас и вообще обращаемся к женщинам, у которых есть и дети, и родители. Вам нужно взять сейчас такую ответственность на себя, потому что старшее поколение сложно убедить заниматься, не все так любят собой заниматься, как там отдельные взятые наши родители, да, есть люди, которые говорят «да, всё хорошо, всё-то и так сойдёт». Давайте прислушаемся к доктору, какие параметры нужно исследовать, в каком возрасте, это важно, потому что чем дольше наши родители будут с нами, тем дольше мы будем оставаться с детьми.

Ольга Рождественская

00:28:55 — Значит, помимо кальциевой, ионизированной и витамина D, также необходимо провести и денситометрию. Абсолютно в любой поликлинике госучреждения имеется обследование кости. Денситометрию раз в год вы должны исследовать, но не дожидаясь результатов денситометрии, на сегодняшний день есть прекрасные препараты компенсации и лечения остеопороза.

00:29:25 — Идите к эндокринологу, именно эндокринологи занимаются проблемой остеопороза. Остеопороз — это эндокринологическая патология.

Алена Бородина

00:29:34 — То есть можно помочь.

Ольга Рождественская

00:29:35 — Можно помочь. И вот тут такой момент. Вы знаете, что когда девушки приходят, которые хотят похудеть, вот худеют-худеют, худеют-худеют, и бывают и молодые попадают в остеопороз. Когда худеешь, худеют и кости. Это тоже надо понимать. И когда индекс массы тела становится ниже нормы, худеют кости. Остеопороз, переломы, частые переломы — это нужно лечить.

00:30:01 — Это патология, такого не должно быть.

Алена Бородина

00:30:04 — На что мы ещё обращаем внимание наших женщин, наших слушателей и, может быть, мужчин, которые сейчас нас слушают?

Ольга Рождественская

00:30:10 — Вы знаете, многие женщины, наверное, слушают, говорят, у меня климакс, там всё нормально, меня ничего не беспокоит. И вообще как-то даже ни приливов не было, без жалоб. Ну пропали месячные, пропали. Именно в этот период, когда пропадает менструация, у женщин повышаются риски инсультов и инфарктов. Именно в этот период, как правило, у всех женщин начинает прогрессировать гипертоническая болезнь.

00:30:35 — Это не просто так, всё взаимосвязано. Поэтому в климактерический период очень опасны заболевания сердечно-сосудистой системы. И на сегодняшний день чем мы можем помочь женщинам? Заместительной гормональной терапии. Конечно же, есть противопоказания, серьёзнейшие противопоказания. Самостоятельно препараты ни в коем случае не нужно себе назначать.

Алена Бородина

00:30:59 — Я общаюсь иногда с старшим поколением, мамой её и подруги. Огромное количество женщин боятся гормонов. То есть настолько... «Да это гормоны, нет, я не буду», «Да нет, но это гормоны». Как убедить старшее поколение в том, что гормональная терапия заместительная — это помощь, а не враг женскому здоровью?

Ольга Рождественская

00:31:21 — Я сейчас расскажу, откуда это всё идёт. Раньше действительно были такие препараты, и дозы большие, и нужно же определённое сочетание препаратов, чтобы было защитой от онкологии. Раньше действительно очень часто ионка были, и пополнили люди, и там волосы росли не там, где надо. Действительно, было много побочных. Но уже последние 80 лет.

00:31:47 — Восемьдесят? Да. Во всём мире. И не так давно у нас, скажем так, существуют хорошие препараты, которые действительно помогают и являются профилактикой инсультов, инфарктов. Профилактикой. Именно не только лечить, может, кому-то не нужно и половая жизнь, не нужно либидо, допустим, женщина

00:32:14 — одиноко, но у этой женщины всё равно есть большие риски, ещё большие риски получить свои вот эти сердечно-сосудистые патологии, серьёзные вот эти истории. Я считаю, что

если есть такие показания, и мы успели назначить эти препараты, главное, успеть помочь нашим пациентам, нашим женщинам.

00:32:36 — У докторов наш кафедра развивает такое чувство срочности для того, чтобы понять, нужно или не нужно провериться, чекап возрастной климактерического периода. Но если после окончания менструации прошло 5 лет и более, конечно, ни один врач не возьмётся на значение заместительной гормональной терапии, во всяком случае, по нашим стандартам, алгоритмам. Поэтому нужно успеть, всё нужно вовремя делать.

00:33:07 — Также заместительная гормональная терапия является профилактикой остеопороза. То есть пускай будет этот остеопороз, но не в 70 лет, а в 90 лет. Не в 90, а в 120. Или в 120 лет. Только просто со временем к заместительной гормональной терапии добавляют препараты от остеопороза, чтобы косточки наши были плотные.

Алена Бородина

00:33:28 — Ну, конечно, когда ты слушаешь врача, который говорит об остеопорозе, кажется, что это будет когда-то, ещё нескоро, да, ещё совсем нескоро, но как бы это ужасно не звучало, огромное количество болезней, и они молодеют. И, наверное, имеет смысл прислушиваться к специалистам, тем более, что сейчас молодые врачи, Оль, ваши коллеги, твои коллеги, они ездят по симпозиумам, участвуют в каких-то конференциях, специально познают мир.

00:33:54 — Люди, интересующиеся и развивающие свои знания для того, чтобы нам с вами было легче жить, для того, чтобы нам узнавать что-то новое, быть здоровыми.

Ольга Рождественская

00:34:02 — И проводят терапию, лечат пациентов, обосновываясь на исследования, то есть сегодняшний день — это день доказательной медицины. Мы не говорим наугад, мы не говорим предполагаем. Доктора обосновываются на доказательной медицине.

Алена Бородина

00:34:18 — Вопрос хороший, немножко мы тоже пересекались с этой темой. С какого возраста нужно заводить мальчикам гормональный паспорт?

Ольга Рождественская

00:34:25 — 18 лет. Если всё в порядке, если у вас какие-то проблемы, скажем так, недостаточно развитые половые органы, даже у маленьких мальчиков, то, конечно, нужно тогда к детским андрологам подойти и поинтересоваться. Также избыточный вес, если что-то чувствуете, что не так, лучше подойдите к андрологу.

Алена Бородина

00:34:44 — Телефонный звонок. У нас есть. Добрый вечер. Здравствуйте. Вы в эфире. Здравствуйте. Мы вас слушаем. Алло.

Слушатель

00:34:50 — Дорогие. Алло. Я хотел уточнить, правильно ли я понял, если в зрелом возрасте и желание есть, и хочучесть есть, и все получается, то есть гормон мужской сильный, это значит, что вероятность остеопороза меньше, чем если у человека, которому уже ничего не хочется, он ходит вялый и на женщин не смотрит. То есть это влияет как-то?

Ольга Рождественская

00:35:14 — Конечно, конечно. У мужчин тестостерон напрямую влияет с остеопорозом. Тестостерон снижается, прогрессирует остеопороз. Поэтому важный маркер — либидо. И у мужчин ещё очень важный маркер — утренняя эрекция. Это показатель мужского здоровья. Если это всё присутствует, у вас всё хорошо.

Алена Бородина

00:35:36 — Серёжа, мы вот искренне за вас радуемся. Спасибо, что позвонили. Здоровья вам, хорошего и настроения. У нас есть ещё телефонный звонок. Добрый вечер, здравствуйте.

Слушатель

00:35:44 — Добрый вечер, Елена. Здравствуйте. Вы, конечно, умница, и вы, конечно, очень много знаете, но все ваши советы и ваши знания для мирного времени. Мы сейчас живём в таком стрессовом состоянии. Вот, например, наше поколение пережило развал страны и вообще всё вот это. И мы до сих пор в этом живём, в постоянном стрессе. Но какие могут быть гормоны, когда человек постоянно в шоке находится? У меня все знакомые по 52 года повымирили.

Алена Бородина

00:36:07 — Спасибо большое за звонок, есть своего рода такое замечание. Можно только, прежде чем, Оль, ты ответишь? Я хочу сказать, что в стрессе живет каждое поколение.

Ольга Рождественская

00:36:17 — Когда снижаются половые гормоны, стрессоустойчивость снижается. Если вы постоянно получаете везде стресс, а раньше не получали, ну вот, скажем так, панические атаки пошли, неуверенность, нежелание вообще лишний раз выйти на улицу — это первый признак, что проблема с половыми гормонами. И это всё решаемо.

Алена Бородина

00:36:40 — То, что «решаемо», это всегда очень приятно слышать, особенно от докторов. 8-925-101-107-0. «Вы правильно всё говорите, но если следовать вашим советам, при нынешней экономической ситуации можно все зарплаты оставлять», — написал наш слушатель. Но мы уже говорили об этом, что огромное количество исследований, о которых сегодня говорила моя гостья

Ольга, рождественская эндокринолог, можно сделать бесплатно, это будет входить в вашу медицинскую страховку на месте? Вот только, пожалуй, витамин D?

Ольга Рождественская

00:37:06 — Да, только витамин D. Пока ещё не входит в страховку, но потратить несколько.

Алена Бородина

00:37:10 — Тысяч рублей, чтобы узнать, в здоровом ли у вас состоянии, всё ли в порядке у вас с витамином D, мне кажется, что можно себе позволить. Я с ужасом смотрю, я не хочу никого обидеть, ради бога меня извините, но я всегда говорю то, что думаю. Когда я в супермаркете иду за черным куском мяса или брокколи, я вижу, какая очередь стоит в колбасный отдел и сколько денег тратится на колбасу. Я не знаю, сколько сейчас стоит килограмм колбасы, я очень давно ее не покупаю.

00:37:36 — Но мне почему-то кажется, что 2–3 килограмма колбасы можно себе позволить не купить, сэкономить и здоровее будете, да еще и узнаете о своем здоровье много хорошего. 8 925 111 70, это телефон прямого эфира, у нас еще есть немножко времени, вы можете дозвониться и задать свой вопрос моей сегодняшней госте. Оль, мы прервемся на мгновение, а потом продолжим. Нас действительно порой волнует здоровье наше в тот момент, когда мы сильно заболеваем. Лежа на койке больничной или дома у себя, мы начинаем вздыхать.

00:38:04 — А почему раньше не следовало, не узнавало? У нас есть звонок. Давайте пообщаемся. Добрый вечер. Здравствуйте, Володь. Здравствуйте.

Слушатель

00:38:11 — Здравствуйте. Добрый вечер. Алексей Тарнахов. Напомню, я прослушал, к сожалению, вашу часть разговора про детей, про невнимательность, усидчивость и т.д. Всё, да, я просто так понимаю.

Алена Бородина

00:38:24 — Да, Алексей, спасибо большое. Мы начали сегодня с того, что точнее мы в середине программы этой темы коснулись, что детки, учителя могут обратить внимание, потому что они много проводят времени с нами, или мы, собственно говоря, родители тоже можем обратить внимание, что если детки не очень хорошо, не усидчивы, они плохо запоминают материал, который им дается в школе, даже в начальной школе, то это такой знак для чего?

Ольга Рождественская

00:38:47 — Если плохо запоминают, то, как правило, проблема щитовидной железы, йодная недостаточность, и необходимо прийти к эндокринологу и проверить всего лишь один гормон ТТГ, и будет все уже как бы понятно.

Алена Бородина

00:39:02 — Да, и опытный врач поможет разобраться с каким-то может быть препаратом. Добрый вечер, здравствуйте, вы в эфире.

Слушатель

00:39:08 — Да, добрый вечер.

Алена Бородина

00:39:09 — Здравствуйте.

Слушатель

00:39:10 — Пожалуйста, у меня дочь 18 лет, у нее маленькая грудь, она очень сильно комплексует. Мы обращались к врачам, давали анализы, и нам сказали, что у нас все хорошо, ждите, все будет, пока это возможно услышать.

Алена Бородина

00:39:26 — Спасибо большое. Восемнадцать лет не очень хочется ждать долго, хочется здесь и сейчас. Как эндокринологи в этой ситуации могут поступить?

Ольга Рождественская

00:39:33 — На самом деле, а по ультразвуку у нее есть там железистая ткань? Если там есть, ну как бы все по-разному мы составим. У кого-то склонность, скажем так, к маленькой груди, у Вот так большой, здесь я ничего такого именно врачебного не вижу в патологии.

Алена Бородина

00:39:47 — Оль, а у меня вопрос к вам как к доктору. Кстати, ведь сейчас огромное количество операций проводится по увеличению груди. Я ни в коем случае не призываю, я не против, у меня нет четко устоявшейся позиции. Мне кажется, что если есть финансовая возможность и есть потребность у женщины, страшного в этом ничего нет.

Ольга Рождественская

00:40:03 — Если человек от этого станет намного счастливее, почему нет?

Алена Бородина

00:40:09 — Ну, то есть, вы, конечно, 18 лет рано об этом задумываться, да, но переживает девчонка.

Ольга Рождественская

00:40:13 — Вы понимаете, бывают разные ситуации, может быть, это просто трагедия, это большая трагедия у девочки, тут надо думать родителям, если бы, допустим, у меня такая ситуация была, я бы, наверное, согласилась, то есть дала разрешение.

Алена Бородина

00:40:28 — А ещё общались мы на эту тему тоже с психологом, и разговор шёл о том, что безусловно, если есть внутренние проблемы, дискомфорт, неуверенность в себе, большая грудь или увеличенная грудь не принесёт эту уверенность, Она может слегка подтолкнуть девушку к тому, чтобы разобраться, что не так.

Ольга Рождественская

00:40:45 — Это, конечно, потому что может по поводу груди. Если грудь сделать, дальше какая-то там, нос.

Алена Бородина

00:40:52 — Нос не так, разрез глаз не такой, ресницы не такие.

Ольга Рождественская

00:40:53 — Это все психолог как раз рассудит. И если все везде нормально, но действительно проблемное место, то почему не решить, не помочь своему ребенку?

Алена Бородина

00:41:01 — У нас есть еще телефонный звонок. Добрый вечер, здравствуйте.

Слушатель Алексей

00:41:05 — Добрый вечер, Алексей. Здравствуйте. Хотел уточнить такой момент, на что обратить внимание, когда ищешь грамотного специалиста в эндокринологии, как вообще найти грамотного специалиста в нынешнее время, когда много там скролотанов и так далее.

Ольга Рождественская

00:41:19 — Да, спасибо, Алексей, хороший вопрос. Спасибо большое, хороший вопрос. Вы знаете, два критерия, вот лично для меня, назначил вам доктор витамин D сдать или нет, и второй момент, на какой, если женщина, на какой день цикла будут назначены половые гормоны, сдача половых гормонов?

Алена Бородина

00:41:36 — На какой правильно?

Ольга Рождественская

00:41:37 — Правильно только на второй, третий день. На второй, третий день мы можем определить репродуктивную функцию. Не на пятый, седьмой, на второй, третий.

Алена Бородина

00:41:45 — Я даже себе записала такой важный критерий — витамин D, и второй, третий день.

Ольга Рождественская

00:41:50 — А у мужчин, когда они пришли к эндокринологу, обязательно параметр тестостерона. Это главный мужской гормон, это главный круг метаболизма. Если он снижен, о чём тогда может быть... То есть ничего не получится ни ожирение вылечить мужчинам, ни сердечно-сосудистая патология там начнёт сразу ухудшаться. Почему именно мужчины меньше живут, у них инфаркты, инсульты раньше, чем у женщин? Потому что у них ровно с 35 лет у всех мужчин начинается на 0,8 в год падать тестостерон.

00:42:20 — У всех. Это нормально. Его можно поддерживать гормонально. Естественно.

Алена Бородина

00:42:25 — Мужчина, это очень важная информация. Надеюсь, вы сейчас её услышали. У нас есть звонок. Добрый вечер, здравствуйте. Добрый вечер.

Слушатель Владимир

00:42:30 — Добрый вечер, Владимир. У меня такой вопрос. Если человек в 50 лет, врач рекомендует снизить вес, но никакие диеты не помогают, сплинчо не помогает, то в каком направлении двигаться и что делать?

Ольга Рождественская

00:42:42 — Сменить эндокринолога. Главный момент, мужчина никогда не поможет ни одна диета, если у него низкий тестостерон.

Алена Бородина

00:42:52 — Вот хороший совет, простой, мы уже тоже говорили об этом. Для мужского здоровья тестостерон номер один. Номер один. Да, мы сегодня касались с Ольгой, с моей гостью-эндокринологом Ольгой, рождественской темы женского здоровья, в основном говорили о женском, но коснулись мужского. Еще раз повторюсь, был у меня ваш коллега, врач, с которым мы говорили, прям даже пугали мужчину, прям брали и пугали. Я говорила, не стесняйся, прям

давай, потому что ну фиг загонишь, ну по-другому никак не сказать, фиг загонишь мужиков обследоваться.

00:43:19 — Поэтому берегите себя, свое здоровье, пожалуйста, следите за ним. У нас есть еще звоночек, мы успеем его принять. Добрый вечер, здравствуйте.

Слушатель

00:43:25 — Добрый вечер. Быстро два вопроса. Здравствуйте. Если вы начинаете колоть тестостерон, то потом ваша природная жизнь не вырабатывается. Это вопрос относительно возраста 44 и дальше. Это первый вопрос. И второй. Вот в Америке очень много используют HGA, человеческий гормон роста. Что вы по нему скажете? Спасибо.

Ольга Рождественская

00:43:46 — Спасибо за вопрос, всё прекрасно, просто у нас, начну со второго вопроса, гормон роста, действительно, мощный анаболик, также с возрастом снижается, действительно, в многих государствах есть терапия гормоном роста, в нашей стране эта терапия запрещена.

00:44:07 — По поводу тестостерона, если есть показания, и мы можем спасти человека, в любом случае свой собственный тестостерон со временем уменьшается, уменьшается и уменьшается. И когда мы назначаем препараты тестостероном, мы, скажем так, это основа антиэйджинговой терапии, мы мужчине даём возможность быть всегда молодым.

00:44:32 — Скажем так, даже 80-летнего дедушку мы с точной уверенностью можем сделать так, как в 35–40 лет.

Алена Бородина

00:44:39 — Ой, наш слушатель шутит, который всё волновался, что зарплата может у врача остаться. Пишет, я не ем колбасу. Ну слава богу, я хочу сказать, здорово. Тестостерон 6,82 норма, спрашивает наш слушатель.

Ольга Рождественская

00:44:51 — А смотря в каких наномолях, если то крайне низкий, потому что, ну, как правило, в наномолях измерение идёт, да, в нашей стране считается восьмёрка нормально, а во всём мире уже всё, что ниже двенадцати. А вот я сейчас приехала с последнего конгресса по возрастному здоровью мужскому, там прозвучали цифры 15.

00:45:18 — То есть, если тестостерон 15 и ниже, уже проявляются клинические какие-то проявления.

Алена Бородина

00:45:24 — То есть, товарищи мужчины, на что ориентироваться мужчины?

Ольга Рождественская

00:45:27 — Завтра мы все идём сдавать тестостерон. Причём неважно, утром или вечером, он в любое время дня и ночи должен быть в норме. Конечно, утром он будет показатель выше. А если он, допустим, к вечеру вообще по нулям, тоже такое не должно быть?

Алена Бородина

00:45:41 — Так, Ольга, обещайте, что вы ещё придёте, потому что вот под конец программы, как всегда бывает, разошлись наши слушатели, давай звонить, писать. У нас, увы, заканчивается время эфира, я хочу от души поблагодарить Ольгу Рождественскую, врач Инда Кренова сегодня была у нас в гостях. Мы говорили о женском здоровье, касались мужского, потому что я считаю, мы женщины без мужчин, ну куда просто. И, наверное, так у нас есть 15 секунд, чтобы какой-то такой напоследок....

Ольга Рождественская

00:46:04 — Самое главное — это обследование, чувство срочности. У вас должно быть чувство срочности прийти и сдать анализы. Ни один человек, ни один доктор не может проявить инициативу. Это ваше здоровье, и вы должны сами себе помочь.

Алена Бородина

00:46:20 — И в некоторых случаях, хочу добавить к Ольгиным словам, это не только ваше здоровье, это жизнь ваша. А если у вас есть дети, то это жизнь ваших детей, потому что в каком-то возрасте они без вас ещё не справятся. Берегите себя. Меня зовут Алена Бородина. Мы услышимся через неделю. Пусть у вас все будет в порядке, в полном. Счастливо. До свидания.

Источник: <https://olga-media.ru>