Источник: [Медиатека эндокринолог диетолог нутрициолог Ольги Рождественской]

Спикер 6:

00:00:00 — Все программы «Радио Комсомольская правда» Вы можете найти на Яндекс. Музыке. Ищите раздел Вашей любимой передачи и подписывайтесь, чтобы не пропустить новый выпуск. Радио КП на Яндекс. Музыке. Это удобно, просто и всегда интересно.

00:00:23 — Медсовет Всё, что Вы хотели знать о медицинских открытиях, новых лекарствах и даже врачебных тайнах.

Вероника Борисенко:

00:00:34 — Здравствуйте, в студии Вероника Борисенко, в эфире программа Медсовет. Будем говорить о медицинских открытиях, новых лекарствах, врачебных тайнах. Узнаем последние новости из мира медицины, неизвестные факты об известных болезнях и, конечно, будем общаться с экспертами и врачами. Мерцательная аритмия в России достигла масштабов эпидемии.

00:00:59 — Если в 2019 году было 2,5 миллиона пациентов с таким диагнозом, то к 36-му их число, по оценкам, превысит 3 миллиона. И ущерб российской экономике от этого к этому моменту составит почти триллион рублей. Такой неутешительный прогноз озвучили эксперты не у высшей школы экономики. Чаще потери трудоспособных лет из-за аритмии фиксируются среди мужчин 35,5%, среди женщин этот показатель составляет 18%.

00:01:27 — В примерцательной аритмии мышцы предсердий перестают функционировать одновременно и сокращаются в хаотичном порядке, из-за чего происходит неритмичное сокращение желудочков. Заболевания называют возрастными. 40% беременности в России незапланированные. Из них половина заканчиваются абортом. Как отмечают врачи, многие женщины хотели бы отложить рождение детей на потом, но при этом используют не самые эффективные средства контрацепции.

00:01:54 — Как считает гинеколог Наталья Топильская, Из 31 миллиона женщин детородного возраста лишь 11,5% обращаются к гормональной контрацепции, которая считается одним из самых надежных способов предохранения. Каждый третий ребенок в России страдает от ожирения, при этом это общемировая тенденция. Сейчас на планете этот недуг фиксируется у 60% взрослых и почти каждого третьего несовершеннолетнего в европейском регионе. Причем распределение у мальчиков и девочек примерно одинаковое.

00:02:22 — Как рассказала врач-педиатр Оксана Осипенко, выделить какую-то одну причину нельзя. Это и нездоровое питание, и недостаток физической активности, плюс избыточность продуктов, в том числе нездоровых, во многих семьях. А в США создали лекарство от ожирения. Оно помогает сбросить четверть веса. В ходе испытаний выяснилось, что благодаря новому препарату люди за 16 месяцев смогли потерять в среднем 25% от своего исходного веса. Пока речь идет не о таблетках, а об инъекциях.

Спикер 6:

00:02:50 — Я только спросить. Общаемся с известными медиками, учёными и медэкспертами.

Вероника Борисенко:

00:02:57 — В студии Вероника Борисенкова и программа «Медсовет». Пить или не пить, вот в чём вопрос. Сегодня поговорим на интересную тему, надо ли всё-таки выпивать те самые 1,5−2 литра в сутки, о которых говорят почти все медэксперты и диетологи, или всё-таки значение такого количества воды для организма переоценено. У нас в гостях кандидат медицинских наук Ольга Антольевна Рождественская, врач-эндокринолог, диетолог. Человеческое тело на 70% состоит из воды, факт известный, а так как мы влагу всё-таки теряем ежеминутно, и водный баланс нужно восполнять.

00:03:31 — Но важный вопрос. Всё-таки выпивать или не выпивать те самые полтора-два литра в сутки? Если всё-таки да, то почему?

Ольга Рождественская:

00:03:40 — Действительно, питьевой режим очень важен в рационе, вообще в жизнедеятельности человека. И с толку сразу видно человек, который не пьёт воду. То есть это быстрое старение. Но что очень важно, в воде мы получаем жизненно важные эссенциальные микроэлементы. Ну, грубо говоря, если бы мы взяли воду из-под крана, убрали там оттуда хлор, да, мы бы оттуда получили жизненно важные магний, медь, прям, которые нам нужны, эти микроэлементы для работы сердца, нервной системы и половых гормонов.

00:04:10 — Ну, а воду мы пьём фильтрованную, бутилированную. И вот эти вот жизненно важные микроэлементы, вопрос времени, мы приходим к дефициту. Вследствие этого происходит запуск различных метаболических заболеваний. Так вот, люди, которые и не пьют, и пьют ещё не ту воду, ускоряют процессы старения и репродуктивного здоровья, и старения сосудов.

00:04:32 — И своё начало, там такие сосудистые катастрофы, там инфаркты, инсульты, берёт своё начало именно в нарушенном питании и водно-солевом режиме. Поэтому пить важно. Вопрос количества воды. Тут двоякая ситуация. Во-первых, не всем можно обидное питьё. Есть люди с гипертонической болезнью, есть люди с нарушением функции почек. Поэтому, если есть хронические заболевания, то к питьевому режиму подходим индивидуально.

Вероника Борисенко:

00:04:58 — Существует ведь какая-то даже формула расчёта, да, сколько нужно пить?

Ольга Рождественская:

00:05:02 — Мы уже давно по этой формуле не работаем. Там разные ситуации. Допустим, представляете, спортсмен, который ежедневно или просто любитель спорта, которые ежедневно по 2 часа в спортзале. Ну и, естественно, там будет больше потребность в питьевом режиме. Или, допустим, такая ситуация, что человек хочет на диете быть, похудеть к лету, уменьшить целлюлита, может быть, даже убрать.

00:05:28 — Только один день при похудении вы пропустите питьевой режим, вы увидите, прям ярко увидите разницу. Допустим, неделю вы пили каждый день 1,5−2-3 литра, а потом день-два у вас что-то произошло, вы перестали пить, вот вы увидите эту разницу. Она сразу видна, когда мало принимают жидкости, то есть увядание кожи, снижается турбо.

00:05:50 — Безусловно, и гормональный фон важен для красоты кожи, но, тем не менее, обезвоженность, первое, что проявляется, это сухость кожи.

Вероника Борисенко:

00:06:00 — Это вот то, что вы сказали, что вы всегда видите, кто пьёт мало, а кто много.

Ольга Рождественская:

00:06:04 — Да, в толпе сразу понятно. Пить нужно маленькими глотками постоянно. То есть тут эффект не того, что вы за раз литр выпьете, а то, что вы постоянно хоть по чуть-чуть должны пить воду. То есть постоянно подливать водички в наш организм. Вот это ценно. Потом, а ценно пить горячие напитки, тёплые, с точки зрения желчегонного эффекта, чтобы не застаивалась желчь. На самом деле, водой можно вылечить очень много заболеваний, а именно сделать профилактику.

00:06:34 — То, что точно всем нужно, полезно, и приучать детей, и возрастным людям, это однозначно маленькими глотками, но постоянно. То есть это должно быть как привычка, образ жизни.

Вероника Борисенко:

00:06:47 — А вот ещё хорошая привычка, тоже Аня читала, что натощак важно выпить стакан воды, и причём многие советуют делать этот стакан воды тёплым и даже чуть ли не горячим, потому что тёплая и горячая вода запускает важные процессы.

Ольга Рождественская:

00:07:02 — История тёплого, горячего утром напитка заключается в том, что мы должны заботиться о желчном. Соответственно, чтобы не было отёков, чтобы выглядеть хорошо, у нас должно быть хорошо всё с пищеварением. Пищеварение наше влияет очень на желчную систему. Если утром выпить горячий, чтобы не обжигаться, конечно, но максимально горячие напитки, и сделать зарядку

00:07:28 — после этого выдавить из этих желчных протоков, допустить желчегонные процессы, то, в общем-то, и настроение будет лучше, и чувствовать вы себя будете лучше, будет лёгкость. В течение дня чай, кофе — тоже очень хорошая история относительно профилактики желчекаменной болезни. Но вода без физнагрузки — это тоже не решение проблемы.

Вероника Борисенко:

00:07:54 — Ольга Анатольевна, а вот важный вопрос. То есть просто всё-таки другие виды жидкости входят в ту самую норму? Супы, соки, морсы, кофе, чай?

Ольга Рождественская:

00:08:05 — Только вода имеет такую валентность, чтобы войти внутрь клетки. Соответственно, соки, чай, кофе уже к воде не относятся. Но если у вас есть серьёзная сердечно-сосудистая патология или почечная патология, то жидкая еда тоже считается как жидкость.

00:08:25 — Если мы говорим про красоту похудения молодости и профилактику различных заболеваний, то вода есть вода.

Вероника Борисенко:

00:08:34 — А вот кофе и чай, учитывая их мочегонность, получается, что эти напитки нас всё-таки обезвоживают?

Ольга Рождественская:

00:08:41 — Частое мочеиспускание, потеря вот этих важных электролитов. Чем опасен мочегонный эффект? То, что мы можем нарушить ритм сердца, получить аритмию. Почему я сразу начала говорить о том, что вода как раз источник жизненно важных полезных электролитов.

Вероника Борисенко:

00:08:58 — Хотела у вас спросить ещё про такую еду, солёную, острую, всякие соленья, которые, вот если так поешь вечером, они дают такую опухлость, отёчность, получается, они, наоборот, задерживают жидкость внутри.

Ольга Рождественская:

00:09:13 — Вы знаете, натрий не так плох. Сейчас даже соль продаётся, натрий с магнием, то есть часть натрия заменена жизненно важной магнией, без соли жизни нет. То есть все ферментативные продукты, квашеная капуста, там, мочёные яблоки, солёные огурцы, они нам важны с точки зрения ферментативной диеты, то есть для улучшения микробиомных кишечников.

00:09:40 — И отсекают на самом деле не столько от соли, сколько в комбинации с углеводами. То есть, если съест человек один огурчик, он не так оттечёт, как если съест огурчик и картошечку-пюре. Один грамм лёгких углеводов держит 4 грамма жидкости.

Вероника Борисенко:

00:09:56 — Я хотела узнать, у состава воды какая всё-таки вода, на ваш взгляд, наиболее полезна? Существует масса каких-то вариаций. Кто-то пьёт талую, кто-то добавляет шунгит, кто-то там не кипятит, потому что кипячёная вода всё убивает.

Ольга Рождественская:

00:10:13 — Мне близка история минерализованной воды с магнием, с различными микроэлементами жизненно важными. Мне близка история с живой водой, когда вода проходит ионизацию. А вообще, просто начать надо просто воду пить.

Вероника Борисенко:

00:10:31 — Какой совет дать нашим слушателям или тем, у кого не отлажен питьевой режим? Как себя приучать? Может, какие-то напоминалки делать? Может быть, пользоваться какими-то приложениями в гаджетах, которые тебя будут напоминать?

Ольга Рождественская:

00:10:43 — Только раздражать будут, бесполезно. Тут нужно заходить с метода осознанности, с обучением. Вот мы сегодня поговорили, да, как красивее выглядеть, быть без отёков, продлить молодость и так далее, да. Хотите выглядеть красиво без питьевого режима, ну, это самое элементарное, что можно сделать вот прямо сейчас, прямо здесь и сейчас. Какое-то должно такое появиться некое чувство срочности.

Вероника Борисенко:

00:11:08 — И главное, что это дёшево, сердето и доступно. Абсолютно доступно для всех метод. Спасибо большое! У нас в гостях был кандидат медицинских наук, врач-эндокринолог-диетолог Ольга Анатольевна Рождественская. Говорили о том, сколько пить воды, пить или не пить, какой воды, насколько это важно, где золотая середина. Мы продолжим через несколько минут.

Спикер 6:

00:11:34 — Медсовет. Всё, что вы хотели знать о медицинских открытиях, новых лекарствах и даже врачебных тайнах.

Вероника Борисенко:

00:11:46 — В эфире программа «Медсовет» в студии Вероника Борисенкова. Говорим о медицинских открытиях, новых лекарствах, врачебных тайнах и в том числе узнаем много интересного из истории медицины.

Спикер 6:

00:12:00 — «Медицинские истории». Отправляемся в прошлые века, чтобы узнать, как появлялись болезни и лекарства.

Вероника Борисенко:

00:12:08 — В конце прошлого века в мире началась эпидемия самого страшного и непонятного вирусного заболевания современности — СПИДа. Его заразность, стремительное

распространение и неизлечимость снискали заболеванию славу чумы XX века. Эта болезнь, вызываемая вирусом иммунодефицита человека, по-прежнему одна из самых опасных, и лекарства от нее так и не найдено. Во второй половине XX века американских и европейских врачей встревожили случаи странных болезней с летальным исходом.

00:12:40 — Организм молодых пациентов совсем отключался от борьбы за жизнь. Так, летом 1981 года в медицинских кругах США появилось первое официальное сообщение о новой для человечества болезни. Её назвали синдром приобретённого иммунодефицита — СПИД. Поначалу заболевание считалось гомосексуальным раком. Именно в этой категории жителей США появились первые жертвы.

00:13:04 — Но вскоре было замечено, что этой болезнью страдают не только гомосексуалисты, но и, например, женщины-проститутки, а позднее похожие симптомы были обнаружены у наркоманов. Болезнь стала приобретать угрожающий характер, когда синдром иммунодефицита получил распространение среди больных гемофилией. Подозрение о том, что болезнь может передаваться при переливании крови, подтвердилось в конце 1982 года.

00:13:31 — Вирус-убийца человеческого иммунитета был пойман учеными в 1983-м. Также было установлено место его рождения — Африка. Большой группой носители этой загадочной болезни стали выходцы из Гаити. При этом они не были гомосексуалистами или наркоманами. Краткая история происхождения эпидемии сегодня выглядит следующим образом. В 1959-м с симптомами спид скончался житель Конго.

00:13:58 — Предполагается, что там инфекция в это время уже была распространена, и выходцы из Африки могли перенести СПИД в страны Карибского бассейна. В США болезнь попала из Гаити в 60−70-х, к такому выводу пришли ученые из основания анализа самых ранних американских образцов ВИЧ. Сексуальная революция 60−70-х, движения хиппи сделали свое дело, сотни тысяч человек уже были заражены СПИДом к моменту, когда врачи забили тревогу.

00:14:26 — В 80-е СПИД охватил всю территорию США, откуда он стал известен во всем мире. Было подтверждено, что страшная болезнь передается через кровь, сперму, материнское молоко. С тех пор она распространилась по всей Земле, заразив более 50 миллионов человек. Ежегодно от СПИДа умирает около 650 тысяч человек во всем мире. Именно это заболевание стало причиной смерти многих известных людей. Музыканты Фредди Меркьюри, танцовщика Рудольфа Нуриева, писателей Айзека Азимова и других.

00:14:57 — Россия сегодня входит в первую тройку стран мира по темпам распространения ВИЧ-инфекции. Впереди только ЮАР и Нигерия. На современном этапе развития медицины лекарства, способного полностью вылечить это заболевание, не существует. Однако при своевременном начале лечения ВИЧ можно надолго отодвинуть в момент перехода вируса иммунодефицита в развитие спида, а следовательно и продлить более-менее нормальную жизнь больному.

00:15:24 — Уже разработаны схемы лечения, которые могут существенно замедлить развитие заболевания, а так как инфекция протекает в большинстве случаев длительно, то можно надеяться на создание за это время эффективных лечебных препаратов. Продажи противозачаточных препаратов в России достигли максимума за шесть лет, выручка с таких средств с начала года превысило 20 миллиардов рублей.

00:15:54 — Почему россияне не хотят заводить детей и когда ситуация изменится? Подробнее в нашем сюжете.

Спикер 5:

00:16:01 — В России продолжают расти продажи противозачаточных средств. Выручку с таких таблеток с начала года превысило 20 миллиардов рублей. Это на 5% больше, чем в прошлом году. В натуральном выражении продажи выросли почти на 25%. По словам некоторых экспертов, рост популярности противозачаточных препаратов связан с ограничением, которое действует на продажу средств для прерывания беременности. Например, некоторые из них сейчас можно купить только после посещения врача и отпускаются они только по рецепту.

00:16:30 — Это было сделано по инициативе Минздрава России. При этом фармацевты утверждают, что рост спроса на пероральные контрацептивы растет с прошлого года, хотя еще четыре года назад продажа таких препаратов падала. Об этом радио «Комсомольская правда» рассказал эксперт фармацевтического рынка и директор по развитию компании РНСИ Форма Николай Беспалов.

Спикер 1:

00:17:16 — Начиная, по-моему, с 19-го года продажи контрацептива снижались.

Спикер 5:

00:17:22 — Некоторые эксперты считают, что в результате такой тенденции Россия может столкнуться с демографической ямой, которая была в нашей стране в 90-е годы. Напряжённая социальная обстановка наложилась ещё и на общее нежелание современного поколения заводить детей, и изменения ситуации можно ждать только через 10 лет. Такое мнение радио «Комсомольская правда» высказал социолог, кандидат социологических наук Филипп Малахов.

Спикер 2:

00:17:44 — В конце 90-х, да, то есть у нас тоже раздаемость сильно упала, и родители, которые в 90-е прекратили воспроизводство демографическое, они как раз после нулевых начали успешно размножаться, но возраст у них уже был там за 40, а то и за 45. Возможно, что мы с чем-то подобным сталкиваемся. Мне кажется, это связано с тем, что просто люди откладывают до лучших времен. На самом деле есть такая история, она связана именно с установками на деторождение. Она быстро не меняется.

00:18:10 — Если сейчас современное поколение, которое как раз в детородном периоде, оно нацелено на то, чтобы иметь меньше детей, то, скорее всего, эта установка резко не изменится. То есть это может быть и десяток лет.

Спикер 5:

00:18:22 — За первую половину этого года рождаемость в России снизилась на 3%. В следующем году правительство ожидает снижения ещё на 6%, а к 2026 году она может снизиться до минимума с начала 90-х. Егор Волгин, Радио «Комсомольская правда».

Вероника Борисенко:

00:18:40 — А мы продолжаем. Эта программа «Медсовет» — всё самое важное, интересное и неизвестное из мира медицины. А ещё здесь можно получить советы и рекомендации от специалистов, не записываясь на приём. Оказывается, внешний вид может указать на некоторые проблемы со здоровьем.

00:19:05 — Понаблюдайте за собой в зеркале в течение какого-то времени. Проблемы с сердечно-сосудистой системой проявляются в покраснении кожи лица, особенно вокруг носа. Тёмные круги вокруг глаз свидетельствуют о нарушении работы почек, а бледность говорит о болезни лёгких. Морщины под глазами и на лбу — признак застоя жидкости в организме, вызванного нарушением работы почек. Вертикальная морщина между бровями может означать проблемы с печенью.

00:19:32 — Прозрачная радужка глаз — признак здоровой печени. Слишком тёмный зрачок, может означать проблему с почками. Многие люди испытывают проблемы со спиной, которые возникают из-за сидячей работы, малоподвижного образа жизни или возрастных изменений. Для борьбы с этой проблемой следует в свободное время выполнять несколько небольших упражнений. О них рассказала фитнес-тренер Анастасия Петрова. Первое — скручивание в положении стоя.

00:19:58 — Исходное положение — руки вытягиваем по сторонам в одну линию ладонями вниз, сохраняя положение таза и вытяжение макушкой вверх, на выдохе начинаем скручивать корпус в одну сторону, руки при этом остаются на одной линии, вращение только в позвоночнике. Выравниваемся и повторяем в другую сторону. Исходное положение для следующего упражнения. Наклоняем корпус, упираясь руками в бедра, колени немного согнуты, на выдохе скругляем спину, подтягивая подбородок грудной клетки, на вдохе прогибаемся в позвоночнике.

00:20:28 — Третье упражнение — сцепить руки перед собой в замок, скруглить спину и потянуться вперёд параллельно полу. При этом таз должен быть подкручен и стабилизирован, а ягодицы поджаты. И начинаем делать движение замком из рук в виде знака бесконечности. Сначала в одну, затем в другую сторону. Всё выполнять. Важно мягко и без рывков. Старайтесь употреблять как можно меньше фастфуда и полуфабрикатов.

00:20:52 — Они повышают риск развития депрессии на 50%. И чем больше порций, тем хуже, утверждают исследователи из Гарварда. В список опасных продуктов входят ультраобработанные зерновые, сладкие закуски, десерты, соусы, колбасы, сосиски, блюда фастфуда, чипсы и газировка. Все они разрушают полезный микробиом в кишечнике, который играет важную роль в метаболизме и производстве белков, активирующих работу мозга.

00:21:20 — А ещё перечисленные продукты выводят из организма магний, регулирующий нервную систему. С вами была Вероника Борисенкова и программа «Медсовет». Не болейте и будьте здоровы!

Источник: [Медиатека эндокринолог диетолог нутрициолог Ольги Рождественской]