

# Медицинская среда



Выпускается совместно с ГБУЗ МО «Орехово-Зуевская ЦГБ».  
Главный врач — Сергей БУНАК.  
Страницы подготовила Ольга КОСТИНА.

## ШКОЛА САХАРНОГО ДИАБЕТА

ЭТО ВАЖНО!

# Диета: выбираем правильно

Наталья УТЁМОВА, врач-эндокринолог.



**В**ы страдаете лишним весом и приняли твердое решение его сбросить? Что ж, отлично! Теперь осталось определиться с тем, как правильно это делать. Казалось бы, чего проще: сел на диету — и худей. Однако и здесь есть свои нюансы.

### ДУМАЙТЕ САМИ, РЕШАЙТЕ САМИ

Как показывает практика, в отношении динамики снижения массы тела ни один диетический подход не имеет преимуществ перед остальными. И диета с ограничением жирных продуктов, и диета с ограничением углеводов, и средиземноморская диета примерно одинаково эффективны. У кого-то лучше работает одна, у кого-то — другая (хотя наиболее сбалансированной из всех является средиземноморская). Так что выбор диеты, ограниченной по калорийности продуктов, должен осуществляться в соответствии с индивидуальными предпочтениями человека и, главное, состоянием его здоровья.

Потеря массы тела требует ограничения калорийности потребляемых продуктов или усиления физической активности. А лучше всего, чтобы эти два фактора совместились, потому что дефицит калорий заставит организм использовать свои «запасы», а физическая активность позволит увеличить количество мышечной массы, а значит, повысит основной обмен.

Что такое основной обмен? Это то, какое количество энергии расходует наше тело только на дыха-

ние и работу внутренних органов. Допустим, вы 24 часа спите лежа. Так вот, то количество калорий, которое вы потратите за эти сутки, и будет равно вашему основному обмену.

### ДОРОГОЙ МОЙ ДНЕВНИЧОК

Если вы начали процесс похудения, заведите (хотя бы на первое время) дневник питания. Он, во-первых, поможет вам лучше оценить, что именно вы едите и в каких количествах, во-вторых, позволит понять, в чем именно причина вашего избыточного веса, а в-третьих, подскажет, как лучше определиться с примерной тактикой необходимых для снижения массы тела мероприятий. Кстати, сейчас существует множество приложений для смартфонов, которые не просто фиксируют потребляемые продукты, но и считают, какое количество калорий, белков, жиров и углеводов в них содержится. В дневник питания нужно заносить абсолютно любой кусок, который вы съели.

Когда пойдете на прием к эндокринологу, обязательно возьмите дневник с собой: доктору это даст возможность предложить индивидуальный план изменения образа питания, основанный именно на ваших пищевых предпочтениях.

### ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ДИАБЕТОМ

Людам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями или сахарным диабетом второго типа, перед тем, как они начнут худеть, крайне необходима консультация

врача. Ведь им важно не просто соблюдать диету с ограничением калорий, но и изменить свое питание так, чтобы снизить риск осложнений данных заболеваний.

А потом в процессе снижения массы тела таким пациентам надо обязательно следить за артериальным давлением, уровнем холестерина, а большим сахарным диабетом — еще и за уровнем сахара. Эта необходимость связана с тем, что снижение массы тела на более чем 5 процентов от исходного веса само по себе приводит к снижению уровня давления, холестерина и сахара крови. Так что если вы принимаете препараты для коррекции данных показателей и при этом снижаете вес, вам может потребоваться изменение дозы лекарственных средств, а то и вовсе их отмена. Ведь если дозу не поменять, давление или сахар могут упасть слишком сильно.

### ЧТОБЫ ОН НЕ ВЕРНУЛСЯ

Итак, вы снизили вес. Теперь важно его удержать. Для того чтобы не было возвращения к прежним килограммам, важно не просто придерживаться определенной диеты, а в принципе изменить пищевые привычки и предпочтения.

ОБЫЧНО ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НОВОЙ ПРИВЫЧКИ ДОСТАТОЧНО **30 — 40 ДНЕЙ**

И помните: снижение веса — процесс долгий. На это уходит много месяцев. Но результат того стоит.

### СКОЛЬКО И КОМУ?

В среднем для снижения массы тела дефицит в день должен составлять хотя бы 500, а лучше 1000 килокалорий. Чтобы получить дефицит калорий больше 500 в сутки, женщины за 24 часа должны потреблять 1200 — 1500 килокалорий, а мужчины — 1500 — 1800.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ВАЖНЫЙ МОМЕНТ: ЖЕНЩИНАМ НЕОБХОДИМО ПОТРЕБЛЯТЬ НЕ МЕНЕЕ **1200** КИЛОКАЛОРИЙ, А МУЖЧИНАМ — НЕ МЕНЕЕ **1500** КИЛОКАЛОРИЙ В СУТКИ

В противном случае снижение веса происходит за счет мышечной массы и белков внутренних органов, что со временем крайне неблагоприятно может сказаться на здоровье. Именно по этой причине гипокалорийная диета (когда потребляется менее 800 — 1000 килокалорий в сутки) и очень низкокалорийная диета с потреблением менее 800 килокалорий в сутки не рекомендованы в домашних условиях.



### В МАРТЕ ОТМЕЧАЮТ ЮБИЛЕИ:

Маргарита Семеновна БАТЮК, врач — акушер-гинеколог консультативно-диагностического отделения женская консультация филиала № 4 «Родильный дом»;  
Виталий Михайлович БРОН, врач-невролог поликлиники № 3;  
Нелли Борисовна ПАНАСЮК, врач — акушер-гинеколог акушерского физиологического отделения филиала № 4 «Родильный дом»;  
Ирина Петровна ВЕЧКАНОВА, палатная медицинская сестра отделения сестринского ухода филиала № 2 «Вторая больница»;  
Ольга Васильевна ГРИШИНА, медицинская сестра поликлиники № 3;  
Мария Дмитриевна МАТВЕЕВА, старшая медицинская сестра отделения новорожденных филиала № 4 «Родильный дом»;  
Лариса Владимировна МОРОВА, медицинская сестра неврологического кабинета поликлиники № 2;  
Татьяна Владимировна МОРОЗОВА, старшая медицинская сестра отделения травматологии и ортопедии центра неотложной хирургии филиала № 1 «Первая больница»;  
Ольга Егоровна НАЖЕСТКИНА, медицинская сестра кабинета травматолога поликлиники № 4;  
Галина Петровна НИКОЛАЕВСКАЯ, рентгенолаборант рентгеновского кабинета поликлиники № 3;  
Марина Михайловна САРАПКИНА, палатная медицинская сестра 1-го хирургического отделения центра неотложной хирургии филиала № 1 «Первая больница»;  
Ольга Васильевна ФЕДОРОВА, фармацевт аптеки филиала № 4 «Родильный дом».

ОРЕХОВО-ЗУЕВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ БОЛЬНИЦА ПОЗДРАВЛЯЕТ ЮБИЛАРОВ. ЗДОРОВЬЯ ВАМ И ВАШИМ БЛИЗКИМ. СЧАСТЬЯ, УДАЧИ, МИРА, ДОБРА, БОЛЬШЕ СВЕТЛЫХ И РАДОСТНЫХ ДНЕЙ.



ВОЗЬМИТЕ НА ЗАМЕТКУ



По информации организационно-методического отдела ГБУЗ МО «О-З ЦГБ»

# К узи готов!

УЗИ ОРГАНОВ БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ ИГРАЕТ НЕОЦЕНИМУЮ РОЛЬ В ДИАГНОСТИКЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ. С ЕГО ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИСТ МОЖЕТ ПОДТВЕРДИТЬ ДИАГНОЗ ИЛИ ОБНАРУЖИТЬ ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ, КОТОРАЯ ЕЩЕ НЕ ИМЕЕТ КЛИНИЧЕСКИ ВЫРАЖЕННЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ. НЕМАЛОВАЗЖНЫМ ПЛЮСОМ ЯВЛЯЕТСЯ ТО, ЧТО ДАННОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ МОЖНО ПРОВОДИТЬ ПАЦИЕНТАМ ЛЮБЫХ КАТЕГОРИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ ЖЕНЩИНАМ.

При этом исследовании оценивают состояние следующих органов: печени и желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки, сосудов, забрюшинного пространства.

ВАЖНО

Для того чтобы исследование оказалось максимально эффективным, необходимо правильно к нему подготовиться:

1. За три дня до проведения УЗИ необходимо исключить из рациона черный хлеб, овощи, фрукты, бобовые, молоко. Это важно для того, чтобы предотвратить образование газов в кишечнике.
2. В течение трех дней перед исследованием нужно принимать активированный уголь по 2 таблетки 3 раза в день.
3. Исследование проводится строго натощак (пить воду тоже нельзя). Последний прием пищи — не менее чем за 8 часов до УЗИ.

МЕДРАБОТНИК



■ Светлана Буканова.

# Работа трудная, зато любимая

СВЕТЛАНУ ВЛАДИМИРОВНУ БУКАНОВУ, ЗАВЕДУЮЩЮЮ АКУШЕРСКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ОТДЕЛЕНИЕМ ФИЛИАЛА № 4 «РОДИЛЬНЫЙ ДОМ», ДУМАЕТСЯ, НИКОМУ ПРЕДСТАВЛЯТЬ НЕ НУЖНО: КАК ВЕРНО ЗАМЕТИЛА ОДНА ИЗ ЕЕ ПАЦИЕНТОК, «У НЕЕ РОЖАЛО ПОЛГОРОДА, А, МОЖЕТ, И БОЛЬШЕ».

Света росла разносторонне развитым ребенком: отлично успевала в школе, занималась музыкой и английским языком. Умницей девочке из интеллигентной семьи в жизни было открыто множество дорог, но она уже с шестого класса точно знала, что будет только врачом. Как мама. Таисия Александровна Фетисова — легендарный гинеколог, в свое время очень известный в городе — выбор дочери одобряла, правда, хотела, чтобы та стала офтальмологом. Однако дочь от семейных традиций решила не отступать и, окончив Первый медицинский институт, пошла по материнским стопам.

## ВЛЮБИЛАСЬ РАЗ И НАВСЕГДА

— Когда я только начинала работать, — рассказывает Светлана Владимировна, — существовала такая практика: молодой врач обязательно должен был пройти все этапы акушерско-гинекологической службы. И это, я считаю, правильно, потому что ты проходишь отличную школу профессионального мастерства. Мне очень нравилось работать в гинекологии, особенно в 1-м гинекологическом отделении, которым тогда руководила моя мама. Она, человек очень строгий и ответственный, никаких поблажек мне не делала и расслабиться не позволяла. Я тогда практически не вылезала из операционной, зато смогла многому научиться. Казалось бы, после такой практики вектор профессиональной деятельности для молодого

перспективного доктора был определен. Однако стоило ей прийти в акушерское отделение, как стало понятно: вот она, настоящая любовь. Та, которая на всю жизнь.

— В акушерство я влюбилась сразу и хотела теперь работать только здесь. В этом году исполняется 40 лет с начала моей врачебной деятельности, и за эти годы я ни разу не пожалела о том, что стала акушером. И если бы сейчас у меня была возможность все начать сначала, я бы сделала точно такой же выбор.

## ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ПОБЕДИТЕЛЕМ

— Светлана Владимировна, что для вас самое приятное в вашей работе?

— Когда женщина благополучно рождает здорового ребенка. Еще большее удовлетворение получаешь, если это сложный случай. Далеко за примером ходить не буду. Буквально вчера принимала роды. Беременность проходила тяжело, сопровождалась множеством осложнений. Изначально мы планировали делать кесарево сечение, но потом приняли решение, что женщина будет рожать самостоятельно. Роды были длительные и тяжелые: схватки начались ночью, а родоразрешили мы ее только в 15 часов 15 минут. Это были часы невероятного напряжения, но в результате на свет появился хороший здоровенький ребеночек. И у мамы все в порядке. Она счастлива, а я чувствовала себя просто победителем.

— От кого в большей степени зависит благополучный исход родов — от женщины или врача?

— Думаю, 50 на 50. Квалификация врача и акушерки, безусловно, играет огромную роль, но очень важно физическое состояние женщины, ее психологическая подготовленность. Во время родовой деятельности необходимо собраться, слушать наши рекомендации и дисциплинированно их выполнять. К сожалению, сейчас многие женщины, начитавшись всяких ужасов в интернете, испытывают панический страх перед родами, так что зачастую нам приходится быть не только акушерами, но и психотерапевтами.

— Какое качество в своей профессии вы считаете главным?

— Терпение. Как бы ни вела себя роженица, ты обязана быть спокойной и выдержанной.

— Это качество у вас врожденное или приобретенное за годы работы?

— Отчасти врожденное, отчасти — приобретенное. В нашей семье никогда не принято было повышать голос и давать волю эмоциям. Это мамино воспитание, и оно мне очень помогает и в жизни, и в работе. Есть у меня одно правило, которого я строго придерживаюсь: всегда нужно ставить себя на место роженицы, только тогда можно прочувствовать ее состояние и понять, насколько ей тяжело. Так что терпение — это еще и проявление человечности.

— Бывает такое, что во время родов вдруг возникают неожиданные ситуации, которых вы даже и предположить не могли?

— Мама мне не раз повторяла: «В акушерстве надо заранее предвидеть любую ситуацию и постараться ее избежать». В абсолютной верности этих слов я убеждалась не раз, потому что в нашей работе может произойти все что угодно.

## Я КЛАССНЫЙ АКУШЕР

Полтора года назад Светлана Владимировна стала бабушкой: ее дочь Анна родила прекрасного мальчика, которого назвали Платоном. Внука доктор Буканова принимала собственноручно.

— Удивительно, — вспоминает она, — но в этот момент я не чувствовала ни страха, ни волнения. Было ощущение, что принимаю роды не у родной дочери, а просто у женщины с проблемами. Причем это включилось автоматически на каком-то подсознательном уровне. Когда Платошка родился, врач-неонатолог поднесла мне его со словами: «Бабушка, поцелуйте внука». А я на тот момент просто не в состоянии была испытывать какие-либо эмоции. В голове — лишь одна мысль: «Все-таки я классный акушер, все сделала правильно». Бабушкинские чувства пришли позднее, сейчас мой мальчик для меня — самый лучший и любимый. Спасибо его родителям, что он у нас есть.

— Вы хорошая теща?

— Это надо спросить у зятя. Что касается меня, то мне, я считаю, с зятем повезло. Никита — хороший муж и отец.

— Вы хотели, чтобы ваши дети продолжили династию?

— Очень. Но, к сожалению, ни сын, ни дочь этого не сделали. Андрей работает редактором на радио «Эхо Москвы». Анна в старших классах, правда, собиралась поступать во Второй медицинский институт, даже начала усиленно готовиться, но потом поставила

меня перед фактом, что хочет быть дизайнером. Мне ничего не оставалось, как уважить и принять выбор дочери. Хотя, если честно, я до сих пор жалею, что она не пошла в медицину: из нее мог бы получиться отличный врач.

## КОШКА И ТРИ КОТА

Напряженная работа, конечно же, требует расслабления. Моей героине расслабиться и восстановиться помогают занятия йогой (на которые, правда, не всегда удается выкроить время). Летом отдушиной становится любимая дача: там очень уютно и много цветов. А дома Светлану Владимировну каждый вечер встречают четыре очаровательных мохнатых существа — три кота и кошка Кнопка. В дом Букановых их, кажется, привела сама судьба.

— Первым у нас появился шотландец по кличке Барри — большой умница, красавец и говорун. Бакля прибилась к нам на даче — бывшие хозяева его выкинули и уехали. Другой кот, мы его назвали Фредди, жил у нас в подъезде. Когда там начался ремонт, ему побелкой так разъело глаза, что пришлось беднягу сначала оперировать, а потом долго лечить. Разумеется, вернуть его после этого обратно в подъезд у нас рука не поднялась. А Кнопку дочь с зятем подобрали на улице: ехали на машине и увидели, что прямо посреди проезжей части сидит маленький измученный котенок. Киска была настолько истощена и слаба, что ветврач нас предупредил: «Даю всего 20 процентов, что она выживет». На что мы сказали: «А это мы еще посмотрим. У Букановых не так-то просто умереть». В общем, Кнопку мы вывели, и выросла она настоящей красавицей. А еще из нее получилась отличная нянька для Платона. Когда он был грудным, стоило ему заплакать, как она со всех лап неслась к нему. Но если видела, что кто-то из нас тоже спешит к ребенку, разворачивалась и уходила назад, словно говорила: «Ну, вот теперь моя душа спокойна».

Светлана Владимировна очень интересный собеседник, но, увы, долго поговорить нам не удалось: она спешила на очередные роды. Природе ведь абсолютно все равно, что у доктора сейчас интервью. Но что поделать: такая работа. Трудная, но любимая.



ШКОЛА АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ

## Выходим из депрессии

ВЫ ПЕРЕЖИЛИ ИНФАРКТ МИОКАРДА. И ЭТО НЕ МОГЛО НЕ ТРАВМИРОВАТЬ ВАШУ ПСИХИКУ, ОСОБЕННО ЕСЛИ ПОДОБНОЕ СЛУЧИЛОСЬ С ВАМИ ВПЕРВЫЕ.

Марина КЛИМЕНКО. Врач-кардиолог.



Сильная боль, страх смерти, больничная койка, специфический режим пребывания в блоках интенсивной терапии, общение с товарищами по несчастью, изменение привычного образа жизни... Список негативных

факторов можно продолжать. А в результате нарушается настроение, вплоть до развития клинически развернутого тревожно-депрессивного расстройства. Не нужно думать, что такое состояние переживаете лишь вы одни:

по статистике, те или иные нарушения настроения возникают у большинства перенесших инфаркт людей и длятся они, как правило, от 6 до 12 месяцев. А примерно треть пациентов страдает истинной депрессией.



Кроме психотерапии, при лечении депрессии необходимо и медикаментозное лечение, которое вам подберет врач. Сейчас есть антидепрессанты, безопасные для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Самые основные и простые маркеры нарушения нашего поведения — это еда и сон. Если того или другого стало слишком мало, а может быть, наоборот, слишком много, значит, вам необходима помощь. Вы чувствуете упадок сил (бывает, их нет даже на то, чтобы встать с кровати), постоянно сильно раздражены или встревожены, то, что раньше радовало и вдохновляло, теперь не приносит никакого удовлетворения, а время от времени появляются мысли о суициде. Не оставляйте подоб-

ные проявления без внимания и обязательно обратитесь к психотерапевту.

К сожалению, в России сложилось неверное представление о деятельности этого специалиста. Зачастую предложение проконсультироваться у психотерапевта воспринимается с обидой или в штыки. Но это неправильная позиция, ведь он действительно может вам помочь. Знайте: депрессия, кроме того что нарушает качество жизни и создает проблемы в социуме, грозит развитием повторного инфаркта миокарда.