

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ ✓


ЗДРАВСТВУЙТЕ
 СЕТЬ КЛИНИК ЗДОРОВОГО ПОЗВОНОЧНИКА

Наталья Лазуренко: «Лишний вес — лишь верхушка айсберга»



В феврале в клинике здорового позвоночника «ЗДРАВСТВУЙТЕ» запускается комплексная программа коррекции веса «Невесомость». Какие же возможности предоставляет участие в этой программе людям с избыточным весом? Об этом мы беседуем с известным врачом диетологом-эндокринологом-терапевтом Натальей ЛАЗУРЕНКО.

Наталья Львовна, Вы неоднократно участвовали в качестве эксперта в различных телевизионных проектах, связанных с вопросами диетологии. В чем суть методики коррекции веса, которой Вы придерживаетесь в своей практике?

— Концептуальных подходов в лечении избыточного веса и ожирения на сегодняшний день — огромное количество. Помимо прочего, я имею опыт лечения по одной из наиболее эффективных методик снижения веса, разработанной уважаемым мною доктором медицинских наук, профессором А. В. Ковальковым. Особенность лечения заключается в комплексном подходе к проблеме избыточного веса, с которой сегодня сталкивается почти 50% москвичей. Если пациент настроен не просто сбросить несколько килограммов, которые потом могут быстро вернуться, а походить до физиологической нормы здорового человека, то необходимо, прежде всего, разобраться в причине набора веса. Поэтому главная задача врача — провести диагностику нарушений, выяснить потребности и индивидуальные особенности, нюансы образа жизни, и уже после этого, на основе персональных данных, составить индивидуальную программу снижения веса, подходящую в деталях конкретному человеку. Ведь лишний вес — это лишь верхушка айсберга, а главные опасности, связанные с ним, проявляют себя не сразу.

— Каким заболеваниям могут быть подвержены люди с избыточным весом?

— Начнем с того, что ожирением страдают не только люди с генетической предрасположенностью, неправильной системой питания и низкой физической активностью. У 70% из них диагностируются эндокринные нарушения, которые требуют лечения. При этом при диагностике молодых и среднего возраста людей с избыточным весом в 25–30% случаев выявляется преддиабет, о котором они и не догадывались. Люди, страдающие ожирением, в большей степени подвержены риску развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и диабета 2 типа. Развитию подобных заболеваний на фоне избыточного веса способствует и сидячий образ жизни, который сегодня нередко доминирует уже начиная с подросткового возраста.

— Какие процедуры предусмотрены в программе коррекции веса «Невесомость» и на какой срок она рассчитана?

Приглашаем посетить бесплатные занятия в нашей Школе здоровья, посвященные лечению и профилактике заболеваний позвоночника и суставов. Занятия проходят еженедельно по воскресеньям с 16 часов.

м. «Чертановская», Балаклавский пр-т, д. 16. ЕЖЕДНЕВНО 9:00–21:00
 тел. +7 495 012-53-12 WWW.POZVON-OK.RU

Лиц. ЛО-77-01-002945 от 10.09.2010 г. Патент на изобретение № 2382050 от 5 июня 2008 г.
 Рег. удостоверение № ФОР 2010/06572 от 14 декабря 2012 г.
 ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ

— При разработке индивидуальной программы коррекции веса предусматривается применение (в зависимости от результатов диагностики) всех лечебно-профилактических возможностей центра. В арсенале специалистов клиники: инфузионно-инъекционные методы терапии, озонотерапия, ЛФК, иглорефлексотерапия, массаж, мануальная терапия, ударно-волновая терапия. Каждому пациенту подбирается индивидуальный комплекс мероприятий, направленный на получение максимальной эффективности терапии. Как правило, 3-месячная программа рассчитана на снижение веса от 3 до 15 кг, 6-месячная программа — до 25 кг. В течение всей работы в программе снижения веса пациент не остается один на один со своей проблемой, а имеет возможность общаться с лечащим врачом. Каждый пациент получает дистанционную поддержку по электронной почте. В целом все наши действия направлены не только на снижение веса, а на разработку качественных привычек человека, позволяющих поддерживать себя в хорошей физической форме. Этому способствуют и посещения нашими пациентами бесплатных занятий в Школе здоровья выходного дня, направленных на повышение информативности и выявление психологических проблем, провоцирующих набор веса и ожирение.

— Скажите, пожалуйста, а какова максимальная величина лишнего веса, с которым Вам удалось помочь расстаться пациенту?

— В моей практике рекордного снижения веса на 70 кг удалось добиться за 1,5 года, закрепив надолго полученный результат. Но главное в нашей работе — это не потерянные навсегда килограммы. Мы обучаем пациента потребностям организма, как жить без лекарств, как сохранить качество жизни и долголетие, осуществляем психологическую поддержку. Это и есть совместная работа пациента и врача, требующая от каждого из нас полной отдачи. Отсюда и результат, который позволяет сохранять достигнутое, не прибегая к опасным в любом возрасте физическим перегрузкам и к вызывающим привыкание препаратам для похудения. Нормализуя обмен веществ для каждого индивидуального организма, мы решаем многие проблемы цивилизации, улучшаем качество жизни наших пациентов. В этом сможет убедиться каждый, кто пожелает подключиться к программе «Невесомость» и поверить в себя.

В этой заметке расскажу о наиболее распространенных, по моему мнению, жалобах людей на боли, дискомфорт, «хруст», ограничение движений, «заклинивание», чувство распирания, припухлость, покраснение, местное повышение температуры в коленном суставе, стараясь не употреблять медицинских терминов.

Не буду также утомлять читателя описанием специфичных заболеваний колена и инфекционных болезней всего организма, дающих осложнения на суставы, в том числе и коленный. Также исключу из повествования «свежую» травму, так как в 90% случаев травмированные читать ничего не будут, потому что твердо уверены, что надо идти в травмпункт — нет, не к врачу, а на рентген.

Итак, боль. Если болит все время, надо идти к врачу, если болит после нагрузок и возраст больше 40, и вы вели активный образ жизни, то, возможно, начинается артроз, а если вы еще вспомните, что были травмы, то артроз — само собой плюс повреждение мениска. Если болезненные ощущения возникают при стоянии на колене или коленях, то, возможно, это в результате изменений хряща суставной поверхности надколенника. В учебниках пишут, что это может быть у людей, профессии которых связаны с длительным стоянием на коленях (сомнительно), но точно можно сказать, что этот процесс раньше начинается у лиц с диагнозом «привычный вывих надколенника».

Болевые ощущения могут возникать при ходьбе по лестнице вниз, в этом случае можно предположить повреждение мениска (есть такой симптом). Болеть может просто при незначительной осевой нагрузке, то есть, просто лежите — не болит, встали на ноги — один сустав болит. Возможно, это то редкое заболевание, которых я обещал не касаться, и надо идти к врачу. Возникновение боли при полном сгибании или полном



разгибании, то есть уменьшение объема движений, рассмотрим, когда будем говорить об ограничении движений в колене.

Как я понимаю дискомфорт: боли как таковой нет, но есть неуверенность, боязнь опереться на ногу, слабость мышц бедра при внешней одинаковой мышечной массе, при этом обычная ходьба не доставляет никаких неудобств. И вдруг небольшая помеха на пути, будь то ямка или бугорок, вами не замеченный, приводит к неприятным ощущениям в колене (часто резкая мгновенная боль, так же мгновенно и бесследно ушедшая), а уж о том, чтобы на эту ногу прыгнуть или опереться, не может быть и речи. Это годами не беспокоит, мало того, люди со спортивным прошлым и хорошо развитыми мышцами бедра продолжают вести активную спортивную жизнь. Тем не менее, описанное состояние позволяет предположить застарелое повреждение крестообразной связки, или обеих. Тоже, как повреждение мениска, состояние, не требующее экстренного похода к специалисту.

— У меня колено хрустит! — заявляет пациент на приеме.

— Ну, вообще-то, небольшой хруст — это норма.

— Но как понять, это норма или начало болезни?

— Надо обратиться к специалисту.

Но вы не обратились к специалисту (он называется ортопед), и в одно прекрасное утро, вставая с постели, не смогли разогнуть ногу в колене. Это ущемился мениск. Ничего опасного для жизни нет, но у вас-то это — впервые.

— Срочно к врачу, «скорую», — настаивают родственники, да и вы напуганы.

А больные со стажем могут самостоятельно устранить «блокаду» (так это называется). С большой долей вероятности могу предположить, что в травмпункте блокаду устранять не будут и направят в стационар. Опять-таки, это не единственная, но наиболее частая причина блокады коленного сустава.

Вот логично подошли к «распиранию», припухлости, а иногда даже заметному увеличению сустава. Поясню, даже застарелое повреждение мениска, при-

ведшее к блокаде, сопровождается повышенным образованием синовиальной жидкости. Вообще, на любые изменения в суставе организм реагирует повышением количества синовиальной жидкости (кто не в курсе, это смазочный материал). Так что, в нездоровом колене всегда жидкости чуть больше.

Последние два состояния — покраснение и температура местно — во-первых, проявляются зачастую вместе, а во-вторых, свидетельствуют об опасных для жизни и здоровья процессах в суставе и организме.

В этих случаях читать ничего не надо, а нужно срочно обратиться в медицинское учреждение, предпочтительнее в стационар.

Вывод: статья ни в коем случае не призывает к самолечению, однако, возможно, поможет отличить опасные состояния от не очень опасных и неопасных вовсе.

А. М. ТАРЗИМАНОВ,
 врач высшей категории,
 травматолог-ортопед

10% СКИДКА

предъявителю статьи на услуги
 травматолога (блокады, инъекции, плазмотерапии).

Если вы столкнулись с данной проблемой, позвоните по телефону: 8(499) 610-32-96, для получения 10% скидки на лечение назовите кодовое слово «ПЕРСЕЙ».

Медицинский центр
 ВРАЧ РЯДОМ — ЧЕРТАНОВО
 Черноморский б-р, д.10, корп.1.
 Сайт: doctornext.ru
 Тел.: +7 (499) 610-32-96

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

19 января здесь состоялось открытие амбулаторного модуля Психоневрологического диспансера № 13, который является филиалом одного из старейших медицинских учреждений столицы — Психиатрической клинической больницы № 1 им. Н. А. Алексеева (бывшей Кашенко). В торжественной церемонии открытия приняли участие главный психиатр города Москвы Георгий Петрович Костюк, главный врач ГБУЗ Поликлиника № 2 Наталья Николаевна Шиндрияева, а также руководители всех психиатрических больниц и диспансеров города, в том числе Юрий Иванович Зязин, который был главврачом поликлиники № 61 с 1998 года. Возглавила новый психоневрологический модуль, разместившийся на 2-м и 4-м этажах поликлиники, кандидат медицинских наук Олеся Юрьевна Тюлькина.

Теперь жители Чертанова смогут получать здесь помощь профессиональных психологов и психоневрологов — амбулаторно и в дневном стационаре на 50 коек. А еще здесь можно будет получить справки, необходимые при прохождении водительской медкомиссии в ГИБДД и для получения разрешения на владение оружием.

Ирина СКВОРЦОВА

Два В ОДНОМ

Недавно у входа в городскую поликлинику № 2, расположенную по адресу: ул. Чертановская, д. 26 (бывшая поликлиника № 61), появилась еще одна вывеска.

