



МЕДИЦИК

Газета Красноярского государственного медицинского университета им. проф. В. Ф. Войно-Ясенецкого



КРАСГМУ – 81 ГОД!

День рождения университета 21 ноября. С празднованием мы задержались на сутки, но зато отмечали с утра до вечера. Все началось с Ученого совета, потом небольшой фуршет, а дальше Белый зал, где прочла актовую речь почетный профессор КрасГМУ Марина Михайловна Петрова, и состоялось награждение сотрудников. Завершился наш любимый праздник прекрасной музыкой Красноярского камерного оркестра под руководством Михаила Бенюмова.

А Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого продолжает выполнять стратегически важную задачу – готовить медицинские кадры для здравоохранения Красноярского края и всей России. Какие бы сложные времена не переживала страна, врачи ей будут нужны всегда. Да и к трудностям нашему вузу, рожденному в военные годы, не привыкать.

С Днем рождения, alma mater!



СИЛЬНЫЕ ЛЮДИ ТРУДНЫХ ВРЕМЕН

В психологии есть понятие «предельный опыт» - это высказывание сознания, путешествие на край возможностей человека. Опыт этот - опасность, риск, бытие-в-смерти. Смерть занимает место в самом существовании, в мгновениях повседневности.

Что-то подобное почувствовали наши коллеги в Луганске – мобилизованном городе, из которого все, кто хотел, давно уехали. А те, кто остался, объясняют просто: это наш город, наша родина, наша земля.

Сотрудники КрасГМУ были в Луганске всего два дня, но вернулись потрясенные. В Луганск прилетает с 2014 года, город почти десять лет хоронит своих сыновей и дочерей.

Но Луганск и спасает. Врачи, медицинские сестры, студенты медицинского университета – перевернули сознание ректора КрасГМУ, проректоров, начальника отдела по воспитательной работе, заведующего отделением краевой больницы.

Они сами расскажут, что видели и чувствовали в прифронтовом городе.



Алексей Протопопов, ректор КрасГМУ:

– Луганский медицинский университет взял имя Святого Луки, чтобы его не путали с частью вуза, переехавшей на украинскую территорию, в Рубежное, в 2014 году. В 2022 году наши взяли Рубежное, и тогда бывшие луганчане двинулись дальше, на Запад, оставляя за собой название вуза. А медицинский университет в Луганске, который в 2014 году был попросту razoren, восстанавливается, готовит врачей и, надеюсь, с помощью России придет к процветанию.

ЛГМУ достоин этого. Один только факт: в 2014-15 годах преподаватели восемь месяцев не получали зарплату, но спасли университет от закрытия. Ректор Александр Владимирович Торба пользуется огромным авторитетом у преподавателей и студентов.

Меня поразило, что студенты здороваются с ректором и со всеми преподавателями, меня поразили и сами студенты – много ребят пришли с фронта, имеют боевые награды. Старшекурсники Луганского медуниверситета совершили подвиг, когда прилетело в госпиталь в Первомайском. Они проводили

медицинскую сортировку, оказывали первую медицинскую помощь, эвакуировали раненых, им удалось доставить в больницу и спасти множество жизней.

Хирургические бригады в областной больнице работают великолепно – врачи умеют буквально все, они даже аорту оперируют без искусственного кровообращения. Мы с Никитой Литвиноком внесли свой скромный вклад в их дело – прооперировали четверых плановых пациентов.

Раньше фронт подходил к Луганску вплотную, сейчас он отодвинут от города на сто километров, канонады не слышно. И раненых стало меньше – врачи оказывают помощь и плановым больным. Город потихоньку отстраивается. Сегодня в Луганск едут многочисленные делегации, все готовы сотрудничать, но руководство ЛГМУ выделяет наш университет – мы первыми подписали договор о сотрудничестве, ректор Торба с коллегами прилетал в Красноярск в 2022 году.

Я с самого начала СВО знал, что поеду на Донбасс, дорога оказалась даже легче, чем мы предполагали. Правда, обратно к границе мы ехали через минные поля, через недавно освобожденные территории и это небезопасно. Но люди, которых мы встретили в Луганске, заражают такой верой, таким мужеством, ведь они уже много лет живут на военном положении.

Скорее бы у них наступил настоящий мир.

Дмитрий Черданцев, проректор по лечебной работе и развитию регионального здравоохранения:

– Из аэропорта Шереметьево мы ехали в Луганск на микроавтобусе – долго, 13 часов. Очень торопились, чтобы успеть заселиться в гостиницу до комендантского часа.

Улицы Луганска заполнены военной техникой, множество людей в военной форме. Город бомбили не так сильно, как Донецк, но есть разрушенные здания – прилетали Хаймерсы.

Областная больница – типовое советское 9-этажное здание-«расческа», как главный корпус нашей краевой больницы. Мощность – 1100 коек, но сейчас в ней одновременно находятся около 2000 пациентов, много раненых. Логистика такая – первую помощь раненым оказывают на фронте, потом везут в Луганск, а восстанавливаются бойцы в клиниках помельче.

В Луганском здравоохранении, включая студентов и преподавателей медицинского университета, сконцентрированы люди невероятной смелости, мужества и чувства долга. Врачебный костяк составляют местные, приезжают молодые бригады из Москвы, которая является



На такой «скорой» привозят в больницу раненых с фронта

продолжение на стр. 2

ПОЗДРАВЛЯЕМ

С ЛЮБОВЬЮ К УЧИТЕЛЯМ

В КрасГМУ еще один почетный профессор – Марина Михайловна Петрова. В День рождения университета она прочла великолепную актовую речь, посвященную своим наставникам.

Мы услышали великие имена: Софьи Георгиевны Грохотовой, первой заведующей отделением кардиологии на базе краевой клинической больницы в 1962 году, главного кардиолога Красноярского края; Веры Александровны Опалевой-Стеганцевой, организовавшей в Красноярске первые кардиологические бригады скорой помощи; Веры Филипповны Гливленко, прекрасного организатора и талантливого проректора по учебной работе.

Марина Михайловна рассказала о своих коллегах – профессорах Демко, Харькове, Салминой, Поликарпове, Шнайдер, Савченко, Прокопенко, Штегмане. Конечно, в актовой речи была благодарность родной кафедре за научную и клиническую работу.

У самой Марины Михайловны за 35 лет работы в КрасГМУ более 800 публикаций, более 470 статей в журналах перечня ВАК, но главное ее достояние – ученики. С 1999 по 2023 год под руководством профессора Петровой защищены 39 кандидатских и пять докторских диссертаций.



СИЛЬНЫЕ ЛЮДИ ТРУДНЫХ ВРЕМЕН



Ректор Торба знакомит красноярскую делегацию с университетом

городом-побратимом Донецка. За короткий срок молодые врачи нарабатывают здесь опыт, оперируют виртуозно и очень быстро. Многие в руководстве больницы награждены орденами Мужества, имеют боевой опыт.

Есть потрясающие волонтеры. Нам рассказали историю человека, которые представился чиновником с Дальнего Востока и предложил помощь мануального терапевта, у него и корочки были. Раненым такой специалист без надобности, а вот сотрудникам больницы пригодился – скоро к приезду стояли в очередь не только медики, но и дворники. Работал

нологиями. Потом было много вопросов, на которые мы обязательно ответим.

Мне понравилось, как выглядят и ведут себя луганские студенты – они такие серьезные, дисциплинированные, вежливые, аккуратные – там не увидишь расстегнутый халат, многие носят колпачки. Надо и наших любимых студентов немного призвать к порядку.

Луганские ребята вызывают большое уважение – они ведь могли переехать, учиться в других вузах, но они любят Донбасс, хотят жить на своей земле и служить родному городу.



Дом, разрушенный HIMERS



Алексей Протопопов и Никита Литвинюк на операции в областной больнице



Фото пропавших без вести бойцов



В гостинице, где жили красноярцы, установлен бюст Сталина и портреты членов Политбюро на стене

он, конечно, бесплатно. И только когда уезжал, выяснилось, что это человек из команды представителя Президента по Дальневосточному федеральному округу.

Мне кажется, люди Донбасса верят, что война обязательно закончится. Они много лет пребывали в подвешенном состоянии и, наконец, дождались. Как бы ни было сложно, они теперь россияне.

Ирина Соловьева, проректор по учебной работе и молодежной политике:

– Для меня поездка в Луганск – событие очень важное, ведь я родилась в этом городе. С девяти месяцев живу в Красноярске, но в Луганск, на родину мамы приехала – в последний раз, когда была студенткой.

В этом городе у меня много родных, было такое счастье увидеть 82-летнюю бабушку, тетю, племянников, всем привезла подарки. Мои родные любят красноновские конфеты, женщины просили косметику – в городе с этим плохо, а племяннику подарила smart-часы – мальчик был абсолютно счастлив.

Печально видеть военный Луганск и людей, которые так много пережили. Но были очень приятные моменты. Медицинский университет нуждается в методических рекомендациях, сложно от прежних программ переходить на новые рельсы, стать частью российской высшей школы. И мы можем помочь луганчанам. Они организовали для нас ученый совет, где я познакомила коллег с нашими учебными тех-



До свиданья, Луганск! Мы еще вернемся

– Понадобится время, чтобы я осознал, принял то, что видел в Луганске.

Есть афоризм: «Темные времена рожают сильных людей, сильные люди рожают светлые времена, светлые времена рожают слабых людей, слабые люди рожают темные времена». Так вот, я видел в Луганске сильных людей из темных времен. Они такие большие и настоящие – выше уюта, денег, безопасности. Они работают так, что просто хочется стать рядом. Вырасти до них. Я всегда любил сильных людей. Даже не знаю, смогу ли теперь жить по-прежнему, зная, что где-то далеко молодые врачи спасают своих же раненых ровесников – сотнями, тысячами.

А защитники Донбасса – люди просто негибаемые. Раненый лежит после ампутации, но у него все мысли о фронте – он вернется. Это невероятно, но бойцы даже без ног служат отличными снайперами. Я раньше читал о таком только у Полевого в «Повести о настоящем человеке», о Маресьеве. Оказывается, есть Маресьевы и сегодня.

Спасибо Алексею Владимировичу за эту поездку. Сознание мое перевернулось.

Ксения Моисеенко, начальник отдела по воспитательной работе и молодежной политике:

– Я видела луганских студентов, у них взрослые глаза. Рассказывала им о нашей внеучебной работе и получила вопрос: «А на учебу вашим студентам времени хватает?»



Рисунки луганских детей

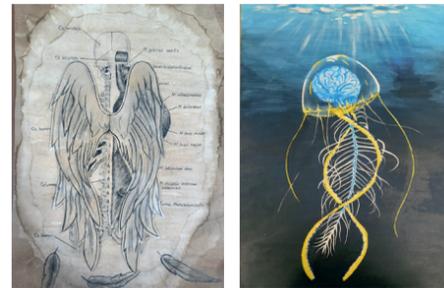


Ирина Соловьева в гостях у бабушки и тети

Они спрашивают, потому что сами учатся крайне серьезно. И ведут себя очень деликатно, вежливые, доброжелательные.

Я побывала на концерте, ребята пели и танцевали. Спросили, могут ли они к нам приехать с концертом. Я бы очень хотела, чтобы они прилетели из прифронтовой зоны в наш мирный город. У них теперь есть огромная страна.

ВЫСТАВКА



ВНУТРИ У НАС АНГЕЛЫ

Традиционно проведенная на кафедре анатомии творческая выставка «Анатомический рисунок» включала в себя 29 работ студентов I-II курсов всех специальностей. В конкурсе участвовали как классические анатомические рисунки, так и фантазийные.

Выбраны лучшие работы, которые будут отправлены на всероссийский конкурс анатомического рисунка. В этом году он состоится в Краснодаре, на базе Кубанского государственного медицинского университета.

Итак, лучшими признаны работы:

– «Ангел внутри» – Маргариты Клепча, студентки 230 группы лечебного факультета. Рисунок Риты словно взят из дореволюционных учебников, выполнен в тонкой технике, с эффектом старения;

– «Светлый ум тянется к знаниям» – Анастасии Ершовой, студентки 223 группы лечебного факультета. Мы видим медузу, как символ эволюции, вынесшей на сушу, к солнцу живых существ, наших пращуров;

– «Внутренняя красота – основа внешней» – Виктории Казанцевой, студентки 236 группы лечебного факультета. Это тоже имитация старинного полотна. Рисунок иллюстрирует чеховский афоризм о том, что в человеке все должно быть прекрасно.

Пусть работы девушек победят и на всероссийском конкурсе анатомического рисунка.



ТУРНИР

МЕНДЕЛЕЕВ В КРОССВОРДЕ

В фармацевтическом колледже прошла олимпиада «Химия: занимательная и не только».

С 17 по 21 ноября первокурсники колледжа, причем не только будущие фармацевты, состязались в знании химии, смекалке и сообразительности.

– Принимали участие вчерашние девятиклассники, – рассказывает организатор олимпиады Ирина Агафонова, – поэтому мы постарались сделать конкурс веселым и интересным.

Олимпиада прошла в смешанном формате: на первом этапе участники онлайн разгадывали ребусы и кроссворды, а затем, на втором этапе, офлайн решали тестовые ситуационные задачи по химии.

В первом туре определились лидеры – 10 студентов, набравших 40 и более баллов из 52, они вышли во второй тур.

По итогу двух этапов первое место у Раены Джурабаевой, отделение «фармация», гр. 130. Второе место поделили Вирина Воронцова, отделение «фармация», гр. 130 и Александр Шабров, отделение «лабораторная диагностика», гр. 125-9. На третьем месте София Копылова, отделение «сестринское дело», гр. 113-9.

Поздравляем победителей, благодарим участников.

КРАЮ НУЖНЫ ТЫСЯЧИ ВРАЧЕЙ

В повестке ноябрьского Ученого совета ключевой темой стал «Час регионального здравоохранения». С большим докладом выступил заместитель министра здравоохранения Сергей Евминенко. Он говорил о цифровизации в здравоохранении, о профилактической работе и диспансеризации, об оказании помощи онкобольным, беременным, пациентам с сахарным диабетом и БСК, об обеспечении медицинскими кадрами, о строительстве и реконструкции медучреждений и познакомил аудиторию с отраслевой статистикой.

На самом деле, цифры 2023 года будут многократно корректироваться до марта 2024-го, но результат 10 месяцев все равно интересен.

Итак, по ожидаемой продолжительности жизни Красноярский край немного опережает прогноз по Российской Федерации: средний россиянин по результатам трех кварталов 2023-го живет 71,36 лет, красноярцев – 71,51.

Цифра общей смертности за 10 месяцев текущего года одинакова для края и России – 11,9 промилле, а вот смертность в трудоспособном возрасте в крае выше, чем в среднем по РФ, хотя и снижается в сравнении с 2021 годом. По результатам 10 месяцев смертность трудоспособных составила 589 на 100 тысяч населения. Интересен график возможного эффекта от устранения преждевременной смертности в возрасте до 70 лет. Согласно инфографике, в крае лидирует смертность от внешних причин – алкоголизм, травмы, ДТП, другие причины, уносящие жизнь молодых и зрелых людей, преимущественно мужчин. Такую статистику министерство получило благодаря районам, в столице края лидирует ранняя смертность от сердечно-сосудистых заболеваний.

Сергей Александрович ознакомил аудиторию с цифрами «Дорожной карты» по целевой подготовке врачей в 2024 году: планируется принять на специалитет 387 абитуриентов, в ординатуру – 149 докторов.

Планируется обеспечение стопроцентного трудоустройства «целевиков», в 2024 году это будут 129 специалистов и 126 ординаторов. В 2025 году – уже 168 специалистов и 87 ординаторов.

При этом планируется увеличить количество целевых мест в ординатуре на таких нужных краю специальностях, как офтальмология – до восьми, оториноларингология – до восьми, кардиология – до 10, психиатрия – до 10, судебно-медицинская экспертиза – до шести, неврология – до восьми, травматология-ортопедия – до пяти.

Министерство планирует проработать совместно с КрасГМУ вопрос увеличения количества бюджетных мест за счет коммерческих для умножения «целевиков», хотя уже в этом году среди первокурсников российских медицинских вузов до 70% поступивших по целевым направлениям. Министерство планирует до 2025 года нарастить количество и получающих среднее медицинское образование – на 620 человек.

И Евминенко, и последующий докладчик, новый начальник отдела управления кадрами и профессиональной подготовки Наталья Мамавко говорили о необходимости принятия мер по повышению популярности образовательного сертификата.

Наталья Михайловна обозначила актуальные цифры недоукомплектованности медработниками нашего региона. Для выполнения федеральной программы «Обеспечение медицинских организаций квалифицированными кадрами» до конца 2024 года необходимо привлечь для работы не менее 2600 врачей, большую часть из которых составляют врачи амбулаторного приема. Например, краевым поликлиникам



необходимы 101 хирург, 28 детских хирургов, 81 травматолог-ортопед, 28 урологов, 56 кардиологов, 28 эндокринологов, 103 невролога, 87 ЛОР-врачей, 88 офтальмологов, 62 психиатра, 69 фтизиатров.

Край нуждается и в средних медработниках – свободны 4600 рабочих мест.

Любопытная статистика по медработникам-пенсионерам: по состоянию на начало 2023 года в крае работают около 3300 врачей-пенсионеров и почти 7000 медицинских сестер и фельдшеров (!).

Мамавко озвучила негативные цифры по трудоустройству выпускников-целевиков в 2023 году: всего 30,8% окончивших специалитет. В абсолютных цифрах: из 128 выпускников 89 не трудоустроены в ведомственные учреждения здравоохранения. 41 из них обучается в целевой ординатуре, 17 – во внебюджетной. 25 – отказались от трудоустройства.

У ординаторов ситуация лучше: трудоустроены 81,3%.

Наталья Мамавко рассказала о планируемых мерах по ликвидации кадрового дефицита.

Доклады Евминенко и Мамавко вызвали оживленную дискуссию. В частности, ректор КрасГМУ Алексей Протопопов отметил, что увеличение бюджетных мест в университете – не решение кадрового дефицита, надо решать проблему трудоустройства выпускников, а это стратегическая задача исполнительной и законодательной региональной власти.

Завершил тему начальник отдела проектов и развития регионального здравоохранения Ренат Курбанисмаилов. Благодаря работе отдела, университет стал ближе к профильному министерству и всем медработникам края. И не только края! Ренат Бадрудинович и его энергичные сотрудницы «раскрутили» Хакасию и даже Туву – медики соседних республик с огромным удовольствием посещали стратегические сессии «Регион&Университет», которых за год в нашем Белом куполе

состоялось восемь – для главных врачей, для молодых докторов, для участников конкурса «Лидеры России».

Отдел проектов радовал нас форматами «Люди КрасГМУ» и «Человек с большой буквы» - интервью с сотрудниками и ветеранами, «Школа молодого доктора», «Живой разговор» - беседа с главным врачом краевой больницы Егором Корчагиным вызвала настоящий ажиотаж, трансляцию смотрели более пяти тысяч зрителей.

На внешнем информационном контуре Ренат Курбанисмаилов тоже засветился – проектом «Антонина», названным в честь профессора, акушера-гинеколога Антонины Тимофеевны Егоровой. Цель проекта – повышение рождаемости, укрепление института семьи, место проведения – телеканал «Енисей». А еще Курбанисмаилов читает лекции в районах края по половому воспитанию и даже в Подмоскovie проводил сессию по снижению младенческой смертности.

Проекты, организованные нашими коллегами совместно с профильным министерством, позволили наработать много идей для решения кадровой проблемы в здравоохранении. Среди них кадровое агентство для привлечения специалистов из других регионов РФ, онлайн-консультации ведущих специалистов для отдаленных уголков края, усиление контроля движения кадров – с помощью анкеты увольняющегося, получение второй специальности в ординатуре.

По окончании долгой, но интересной дискуссии о региональном здравоохранении решались конкурсные вопросы. Завершился Ученый совет голосованием о присвоении звания «Почетный профессор КрасГМУ» заведующей кафедрой поликлинической терапии и семейной медицины с курсом ПО, профессору Марине Михайловне Петровой, и звания «Почетный работник КрасГМУ» профессору кафедры биологической химии с курсами медицинской, фармацевтической и токсикологической химии, к.м.н. Людмиле Васильевне Труфановой. Достойные люди, прекрасные звания – поздравляем, уважаемые коллеги!

ТУРНИР

ЛЮДИ, ЕШЬТЕ ПАСТИЛУ!

24 ноября в Доме пионеров завершился краевой молодежный форум «Научно-технический потенциал Сибири». В этом форуме уже в третий раз принимают участие в роли экспертов две наши сотрудницы – старший преподаватель кафедры физиологии, к.м.н. Елена Мальцева и доцент кафедры анатомии, к.м.н. Ирина Орлова. Три года назад, когда Дом пионеров искал экспертов для номинации форума «Научный конвент», а именно для экспертной работы с научными работами в области медицины, проректор по научной работе Павел Шестерня порекомендовал наших энергичных коллег.

– «Научный конвент» проходит в два этапа, – рассказывает Елена Александровна. – Весной мы получаем около 30 научных работ школьников

и отбираем 10 на осеннюю выставку и 10 на конференцию. Это серьезный труд, занимает несколько вечеров, но и благодарный – встречаются такие талантливые дети, с очень интересными идеями.

Елене Мальцевой запомнился мальчик-пятиклассник, который исследовал влияние компьютерных игр на зрение – потом, на конференции он выступил без бумажки, вузовские преподаватели понимают, как это важно.

Еще один ребенок обошел ветеринарные клиники – брал анализы на гельминты у домашних кошек. Сюрприз – домашние коты тоже часто заражены.

Десятиклассница изучала розу ветров в двух новых микрорайонах. У нее был компьютерный макет, на котором было оптимальное расположение домов для хорошей продуваемости.

Дети пишут много исследований о курении, о вейпах и других приспособлениях.

Дети изучают еду. Одна школьница вычисляла, где больше витамина С – в яблочной пастиле или в повидле.

Второй этап конкурса проводится в ноябре – наши коллеги работают на выставке и на конференции два дня. Дети защищают свои работы и читают доклады, а эксперты оценивают их по балльной системе.

– Лучшие работы мы рекомендуем на всероссийский этап, – говорит Елена Александровна.

Ежегодно Елена Мальцева и Ирина Орлова получают благодарственные письма от Дома пионеров за отличную экспертную работу.



ОТМЕНЯЕМ STREET-ЕДУ И ПЕРЕКУСЫ

26 ноября – Международный день борьбы с ожирением. На 10 вопросов о лишнем весе отвечает д.м.н., доцент кафедры госпитальной терапии и иммунологии с курсом ПО Маргарита Дудина

1. Маргарита Андреевна, ожирение передается по наследству?

Сегодня подтверждено наличие генов, обуславливающих расстройства ферментативных реакций, ответственных за реализацию эффективности углеводного и жирового обмена, а также генов инсулинорезистентности и дефекта секреции инсулина. Клинически такая генетическая конституция будет реализовываться при гиперкалорийном питании и снижении физической активности. Выделяют также более редкие, вторичные формы ожирения, которые развиваются при нарушении функционирования желез внутренней секреции. Это эндогенный гиперкортицизм, гиперпролактинемия, первичный гипотиреоз, гиперкортицизм, гипогонадизм и другие патологии. Однако среди нас живут счастливые люди с генетически детерминированной высокой скоростью метаболизма и основного обмена. Говоря простым языком, такие счастливицы могут есть высококалорийную пищу, но она у них «не откладывается».

Увы – большинство людей набирают вес легко, а сбрасывают очень тяжело.

2. Почему становится все больше детей и подростков с лишним весом?

Основная причина – вышеуказанная поломка генов метаболизма.

Пандемия ожирения и связанных с ним заболеваний у женщин и мужчин репродуктивного возраста, поздний возраст первых родов у женщины, высокая распространенность гестационного сахарного диабета, использование вспомогательных репродуктивных технологий обуславливают рождение детей как с дефицитом, так и с лишним весом. И те, и другие в зоне риска по ожирению и сахарному диабету 2 типа. Кроме того, имеется MODY-диабет, в переводе с английского «диабет взрослого типа у молодых людей». Поэтому сегодня так важно планировать беременность.

Далее – стрит-еда, бургеры, кола, прочее. Плюс гиподинамия – малыши садятся за план-

шет, едва начинают ходить, а раньше носились во дворах. Хочу отметить, что детское ожирение корректируется сложно, здесь много зависит от семьи, от решимости родителей поддержать ребенка. Поддержка заключается в том, что все члены семьи меняют образ жизни. Не только ребенок расширяет физическую активность, не получает сладкого и жирного, но и вполне здоровые родители.

3. Спорт много значит для похудения?

Решающая роль принадлежит все же сбалансированному питанию. Не надо иллюзий, физические нагрузки – это вспомогательная тактика, главное – кирпичики, из которых строится тело. Но спорт – прекрасный помощник в борьбе с инсулинорезистентностью. Например, аквааэробика в бассейне за 45 минут сжигает от 400 до 500 килокалорий. Если вы ограничиваете суточный пищевой рацион 1,5 тысячами килокалорий, в тренировочные дни вы будете терять вес интенсивно.

Рекомендую пилатес – он благотворно влияет на состояние опорно-двигательного аппарата, тренирует мелкую скелетную мускулатуру, которая формирует рельеф тела и не тренируется в других видах фитнеса. Метод Пилатеса на большом оборудовании – персонализированный подход к конкретному человеку, направленный на коррекцию веса, осанки, замедление старения тела.

4. Не все толстые люди больны, ведь есть же совершенно здоровые?

Действительно, сегодня выделяют метаболически здоровое ожирение и больное. Второе ассоциировано с инсулинорезистентностью, лежит в основе метаболического синдрома и связанных с ним патологических состояний. В то же время, в популяции имеются люди с избыточным весом или ожирением, но они не болеют сахарным диабетом 2 типа. Однако так называемый «бодипозитив» явление временное, избыточный вес рано или поздно негативно скажется на состоянии здоровья и снизит качество жизни.



5. Почему большинство людей поправляется в пожилом возрасте?

Замедляется метаболизм, снижается уровень половых гормонов, нарастает инсулинорезистентность, связанная с естественным старением, ускоряются процессы гликирования, выше уровень свободных радикалов, снижается физическая активность. Объем и калорийность питания при этом не уменьшаются, а даже растут. Некоторые люди замечают, что увеличивается живот – за счет висцерального жира, это самый опасный вид ожирения. Человек может иметь астеническое телосложение и нормальный индекс массы тела, а живот увеличен – особенно это заметно у мужчин.

Есть люди, которые в процессе старения наоборот худеют, у них преобладает саркопения – связанная с возрастом потеря скелетной мышечной массы и функции мышц.

6. Когда нужно честно сказать себе – «я толстая»?

Есть самый простой критерий ожирения – окружность талии. Если она у мужчин больше 94 см., а у женщин больше 80 см. – это свидетельство висцерального (центрального) ожирения. Можно так же измерить соотношение окружности талии и бедер. У мужчин оно должно быть ниже 0,9, у женщин – ниже 0,85.

Но это уже болезненные симптомы. Каждый человек знает, когда он «начал поправляться». Вот в этот момент нужно предпринимать меры.

7. Итак, ожирение в наличии. Что делать?

Можно приводить себя в норму самостоятельно, но это не всегда получается. Похудеть действительно сложно. Советую все же обратиться к эндокринологу. В первую очередь, мы ищем нарушения углеводного обмена, оцениваем инсулинорезистентность и исключаем предиабет. Если имеется предиабет, мы понимаем, что даже при сильной мотивации человеку похудеть будет нелегко, ведь инсулинорезистентность замедляет проникновение глюкозы в клетки, и организм реагирует на энергетический голод бурно – требует больше калорий. В такой ситуации можно помочь – мы применяем бигуаниды, сахароснижающие препараты, иначе у пациента непременно разовьется диабет второго типа. Эти же препараты помогут ему похудеть.

8. Почему людям так сложно ограничить себя в еде? И чем тяжелее они, тем труднее?

О генетических особенностях мы уже говорили, хотя их наличие всего лишь означает, что вам нужны строгие ограничения в еде, в отличие от стройных людей.

Большая роль в развитии ожирения принадлежит психосоматике – есть, например, психотип с конвульсивным желанием есть. Человек объедается буквально, как зомби. У людей слабая воля – первая просьба к врачу: дайте волшебную табле-

точку. Кстати, бариатрическая операция по удалению части желудка – тоже «таблетка». Нередко прооперированные пациенты снова набирают вес.

Людям сложно отменить перекусы – за счет них и прибавляются килограммы. Нелегко убедить человека, страдающего ожирением, вести пищевой дневник – все-все туда заносить в калориях, что съел за сутки. Трудно в этом случае себя обманывать, вот пациенты и не хотят. И самое главное – люди не могут принять, что новый образ жизни со здоровым питанием – это навсегда. Вы отказываетесь от быстрых углеводов и еды на ночь навсегда. И навсегда принимаете правило: физическая нагрузка не менее 10 000 шагов в день, занятия спортом – два, а лучше три раза в неделю.

А что именно надо есть, наверное, знают все: основной прием пищи утром – зерновые каши, сыр, яйцо, выпить чай или кофе. На обед – мясо с овощами, на полдник – кефир, можно кусочек рыбы. Ничего жареного, печеного, конфет, хлеба, макарон, и после 18.00 не есть. Вы точно похудеете.

9. Где в мире живут самые толстые люди?

Более половины живущих на Земле людей к 2035 году будут страдать от лишнего веса, это около четырех миллиардов, из которых у двух миллиардов будет диагностировано ожирение. И больше всего проблема коснется детей: удвоится число страдающих от ожирения мальчиков – до 208 млн, число девочек с такой же проблемой вырастет более чем в два раза – до 175 млн. Такой прогноз сделала Всемирная федерация по борьбе с ожирением (WOF). Специалисты WOF отмечают, что эпидемия избыточного веса касается всех стран мира, но особенно – государств с низким уровнем доходов населения, там число страдающих от ожирения растет особенно быстро в последние годы.

На сегодня в России и большинстве европейских стран ожирением страдают около 20-25 % населения, в США – 36,2%. Избыточный вес в России имеют около 60% населения, в США – 70 % (в странах Европы – меньше). Минимальная доля населения с ожирением в Индии (3,9 %) и Японии (4,3 %).

10. Маргарита Андреевна, вы сами – образец стройности. Это природа или усилия?

Много лет занималась бальными танцами, а когда бросила – прибавила в весе. Немного, но 2-3 килограмма для меня ощутимы. Поэтому уже многие годы занимаюсь пилатесом и не ем после 17.00.

Привычка к физическим нагрузкам существует – люди, которые с детства «на спорте», тоскуют по нему всю жизнь, буквально не могут существовать без спортзала, бассейна, танцевального класса. Занимайтесь спортом сами, будьте примером для своих детей, приучайте их к спорту как можно раньше, и тогда проблема ожирения в вашей семье не возникнет.

НАША СПРАВКА

Маргарита Дудина в 2008 году окончила лечебный факультет КрасГМУ, затем ординатуру по специальности «эндокринология».

В 2013 году защитила кандидатскую диссертацию по акромегалии, 15 ноября 2023 года защитила докторскую диссертацию по болезни Грейвса.

Доцент кафедры госпитальной терапии с курсом иммунологии, врач-эндокринолог эндокринного отделения краевой клинической больницы.

Неоднократно стажировалась за рубежом. Обладательница множества грантов, участница Европейских и отечественных конгрессов эндокринологов.

