



Мы постоянно пишем о том, что главная причина появления избыточного веса в нарушениях пищевого режима, которые по незнанию или легкомыслию допускают все. И подсказываем, как поступить, чтобы исправить ситуацию и избавиться от лишнего веса. Обычно эти рекомендации сводятся к тому, чтобы победить собственную лень, изменить образ жизни, откорректировать кулинарные пристрастия и отказаться от дурных привычек. Простые рецепты обычно действенны, и только в одном случае не помогут решить проблему. Когда причиной лишнего веса является болезнь. Можно ли помочь в этой ситуации? Конечно!

Гормональные бури

диета не поможет?

ПОСОВЕТУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Пожалуй, это наиболее часто встречающаяся на наших страницах фраза. Мы знаем, что отдельные читатели даже обижаются, поскольку ждут готовых универсальных рекомендаций, позволяющих сохранить здоровье и похудеть. Но в данном случае она как никогда уместна, ведь речь пойдет не об эстетической проблеме, ко-

торой многие из нас привыкли считать лишний вес, а о здоровье и даже самой жизни. Вот почему мы не хотели бы, чтобы эта статья послужила поводом для самостоятельной постановки диагноза или, что еще хуже, самолечения. Мы ставим себе совсем другую цель: поддержать тех, кто пытается справиться с проблемой лишнего веса, но не учитывает такой немаловажный фактор, как влияние гормо-

нов и их баланс в организме. Ведь перепробовав множество диет и не получив должного результата, всякий способен опустить руки и отказаться от дальнейшей борьбы. Хотя причина лишнего веса, возможно, лежит совсем в другой плоскости.

Куда пойти, если тебе кажется, что ты резко поправилась или вес никак не хочет ползти вниз, несмотря на все предпринимаемые усилия? Тебе может помочь только врач.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ?

На самом деле, заболеваний, способных всерьез повлиять на увеличение веса, не так много. Основные, эндокринные, причины ожирения – дефицит гормонов щитовидной железы (гипотиреоз) и повышение уровня кортизола – синдром Иценко-Кушвига, нарушение функции яичников и юношеский диспитуитаризм. Как ни печально это признавать, но данные заболевания чаще встречаются



у женщин, причем с возрастом вероятность их развития (за исключением юношеского диспитуитаризма) возрастает.

Полагаться на авось и ждать, когда «пройдет само», не стоит. Если подобные болезни не лечить, самочувствие будет неуклонно ухудшаться, снижая и само качество жизни. Следует понимать, что в организме все процессы взаимосвязаны. Так, гипотиреоз

сопровождается нарастанием массы тела, которое, в свою очередь, ведет к повышению риска развития множества опасных заболеваний: нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы, сахарного диабета, гипертонии. Вот почему важно внимательно относиться к своему здоровью и не пытаться списать плохое самочувствие на капризы погоды, атмосферное давление и стресс.

- плаксивость, перепады настроения, депрессия;
- плохая переносимость холода – ты мерзнешь даже в теплом помещении;
- выпадение волос, ломкость ногтей, сухость кожи;
- чувство кома в горле или песка в глазах, сухость во рту, жажда;
- хронические запоры;
- повышенное артериальное давление;

Перепробовав множество диет и не получив должного результата, всякий способен опустить руки и отказаться от дальнейшей борьбы.

И хотя заниматься самодиагностикой – занятие неблагоприятное, проверь, не беспокоят ли тебя следующие симптомы:

- повышенная утомляемость – ты быстро устаешь и медленно восстанавливаешься после нагрузки;

- отечность суставов;
- стрии на теле – растяжки более 1 см в диаметре и более яркие.

Если ты наблюдаешь у себя один или несколько перечисленных симптомов – не медли и обратись за консультацией к эндокринологу.



СЕКРЕТЫ ДИАГНОСТИКИ

При любой значительной прибавке в весе консультация врача, будь то участковый терапевт или диетолог, необходима. Нужно разобраться в причинах полноты – развилась она из-за наследственных факторов, неправильных привычек в питании или же спровоцирована болезнью, гормональными нарушениями.

Каждое заболевание имеет характерную клиническую картину, позволяющую врачу заподозрить его наличие у пациента. Но окончательный диагноз может быть поставлен только по результатам специальных исследований. Если предполагается нарушение со стороны какого-либо органа, то, естественно, идет оценка данного органа. Также тебе непременно предложат сдать кровь на гормоны, пройти УЗИ щитовидной железы. Возможно, потребуются инструментальные методы исследования, компьютерная томография. После того как диагноз будет установлен и подтвержден, врач назначит тебе соответствующее лечение. В зависимости от степени выраженности заболева-

ния, оно может быть как амбулаторным, так и стационарным. Но для выздоровления недостаточно просто пить таблетки. Только комплексный подход может дать результат. В основе лечения такого рода заболеваний лежат определенные принципы питания – специальная диета. Можно ли предотвратить развитие подобных заболеваний? К сожалению, пока надежного профилактического средства не изобретено, а избежать влияния многих факторов, отражающихся на работе нашей гормональной системы, сложно. Это и наследственность, и стресс, и неблагоприятная экология. Но здоровый образ жизни, отсутствие вредных привычек и нормальный вес помогут избежать серьезных проблем.



ТАБЛЕТКИ ДЛЯ АППЕТИТА

Иногда нам приходится, в прямом смысле, делать выбор между фигурой и здоровьем. И чтобы там ни говорили фармацевты, каждый, кто когда-либо принимал назначенные врачом гормональные препараты, знает – они могут отразиться на весе. Гормональные препараты – лекарства, полученные синтетическим путем, которые действуют подобно натуральным гормонам, вырабатываемым нашим организмом. Они могут быть разными, и назначают их при самых различных заболеваниях. Увы, множество людей готово вообще отказаться от лечения, опасаясь вредного влияния гормонов. Но вопреки распространенному мнению, не сами гормоны увеличивают наш вес.

Дело в том, что одно из основных побочных действий этих препаратов – повышение аппетита. Чтобы подавить аппетит, мы едим все больше и больше. В результате вес тела нарастает. Если учесть, что наша двигательная активность во время болезни ограничена, прибавка в весе может быть весьма существенной. Вот почему, прежде чем обвинять во всех бедах гормоны, следует пересмотреть свое собственное поведение. Ведь в основе проблемы лежит все-таки неправильное питание.

СТРОГИЙ КОНТРОЛЬ!

Да, влияние гормональных препаратов достаточно существенно, но даже в этих условиях надо серьезно и обдуманно подходить к своему питанию. Желательно делать это под контролем диетолога или эндокринолога, которые отслежат динамику набора веса и помогут составить сбалансированный рацион с оптимальным содержанием витаминов и минеральных веществ.

Правила, позволяющие не набрать вес, не новы. Питайся регулярно, не позволяя голоду разыграться. Накладывай на тарелку небольшие порции, сократи потребление соли, кофе и крепкого чая. Ограничь жиры и простые углеводы, сахар замени медом, изюмом и курагой. Включи в рацион белки и «правильные» жиры, соблюдай сочетаемость продуктов. Готовь блюда в микроволновке и на пару.

Только ни в коем случае не пытайся сбросить набранный в результате лечения вес с помощью таблеток для похудения. Обычно в их состав входят различные вещества, обладающие мочегонным и слабительным действием. Прием таблеток для похудения обеспечивает кажущееся снижение веса, что происходит не за счет уменьшения избытка жировой массы тела, а посредством выведения жидкости или усиления функции кишечника. Не забывай, что мочегонные средства выводят из организма не только жидкость, но и полезные минеральные вещества (прежде всего калий), необходимые для нормального течения обменных процессов.

Чтобы лечение пошло на пользу, а вес остался в рамках нормы, все лекарства должен назначать только врач, а само лечение – проходить под врачебным контролем!

Иногда нам приходится, в прямом смысле, делать выбор между сохранением фигуры и собственным здоровьем.

Благодарим за помощь в подготовке статьи руководителя отделения болезней обмена веществ Клиники лечебного питания РАМН, доктора медицинских наук – Андрея Сергеевича Шарфетдинова. ■

Ольга Команова

