

ПРИНЦИП 5П СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

В XXI веке перед медициной встали новые задачи. И это вполне понятно, так как средняя продолжительность жизни неуклонно растет и в целом ряде стран уже превышает 80 лет.

Растет и количество возраст-ассоциированных заболеваний, а также желание людей как можно дольше оставаться здоровыми, активными и красивыми. Наш организм сам в силах справиться с любым нарушением, в том числе и тягой к сладкому, если привести в порядок присущий ему от природы баланс витаминов, микроэлементов и гормонов. Многие из того, что люди воспринимают как норму и живут с этим годами, на самом деле организму не свойственно. Боли перед месячными, ПМС, упадок сил, депрессия, отсутствие сексуального влечения, выраженные морщины до сорока лет и даже менопауза не являются нормой! Их легко устранить, если вовремя начать прием необходимых витаминов и микроэлементов, а если необходимо, и гормональную терапию.



реклама 16+

Калинченко Светлана Юрьевна
д.м.н., профессор, зав. кафедрой эндокринологии
ФПК МР РУДН, научный руководитель Клиники
профессора Калинченко

**В нашей клинике мы придерживаемся принципов
медицины 5П. Мы считаем, что современная
медицина должна быть:**

- Профилактическая** — здоровье закладывается еще в утробе матери.
- Предиктивная** — развитие заболевания нужно и можно предвидеть.
- Персонализированная** — индивидуальная.
- Пациент-вовлеченная** — пациент может и должен получить информацию о своем заболевании.
- Позитивная** — все лечится.

О профилактической медицине много говорили раньше, еще в Советском Союзе, не даром в детских садах нашим родителям в обязательном порядке давали рыбий жир, обогащенный витамином D. Теперь нехваткой витамина D и полиненасыщенных жирных кислот омега-3 страдает практически все население России, да и не только нашей страны. Дефицит витамина D характерен для всех жителей северных стран, где редко

светит солнце, а ведь вместе с омега-3 это важнейшие участники здорового питания клетки. Поддержание достаточного уровня витамина D необходимо человеку на протяжении всей жизни: от периода новорожденности до самой глубокой старости — в последние десятилетия была подтверждена его важная роль в профилактике развития онкологических, аутоиммунных и инфекционных заболеваний.

Что до тяги к сахару, то ее причина — инсулинорезистентность. Она есть почти у всех сладкоежек, а также у тех, кто страдает лишним весом. Инсулин — это белковый гормон, транспортирующий глюкозу, которая берется из сахара, в клетку, образуя из нее энергию. Если с вашим образом жизни что-то не в порядке и глюкоза не поступает в клетку, инсулин начинает вырабатываться в избытке, как бы про запас. Чтобы получить то же количество энергии, нам нужно все больше и больше сладкого. А чем больше сладкого мы едим, тем больше вырабатывается инсулина в ответ — маховик раскручивается и раскручивается, приводя, в конце концов, к диабету.

Что может быть причиной инсулинорезистентности? Любое нарушение метаболических процессов в клетке. Организм направляет свои силы на их устранение и игнорирует сигналы от инсулина, как бы отмахивается от них. Но как только мы нормализуем все процессы, он переключает внимание и приводит все в норму. Мы не прописываем препараты, снижающие инсулин, — мы нормализуем работу организма, а дальше он разбирается сам.

Основываясь на понимании патогенетических механизмов нарушения работы организма, мы

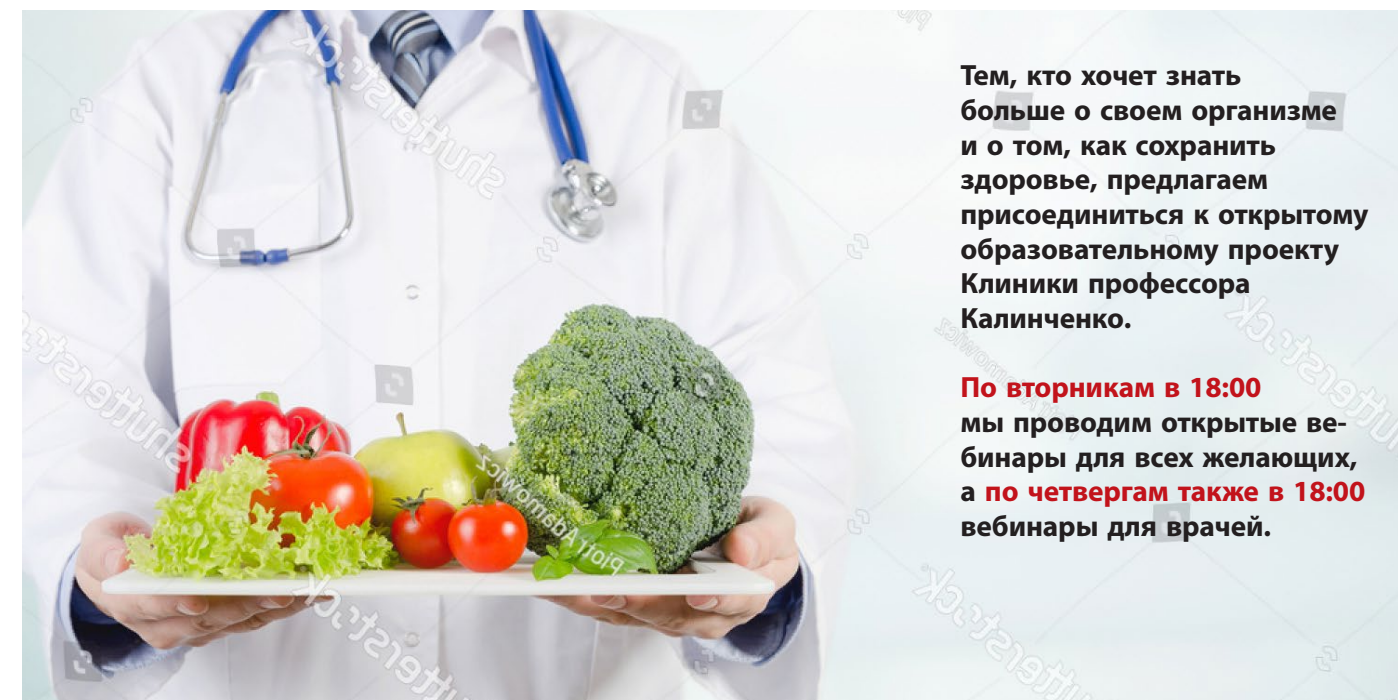
сформулировали концепцию «Квартета здоровья» (витамины D, омега-3 жирные кислоты, антиоксиданты и половые гормоны). Это основа нашей терапии. Витамин D восстанавливает гормональный фон, который сам по себе влияет на желание есть сладкое, а омега-3 ускоряет обмен веществ и имеет свойство снижать аппетит. Антиоксиданты защищают наш организм от окислительного стресса, которому мы подвергаемся при воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды, помогают снизить резистентность к инсулину, улучшить липидный и углеводный обмен.

Что до диеты, то если с тягой к сладкому покончено, надо просто придерживаться стандартных правил здорового питания. Ведь жесткие ограничения — это тот же стресс, который может не лучшим образом сказаться на здоровье. Простые решения — самые лучшие, в том числе, конечно же, регулярная физическая активность.

Здоровьем можно и нужно управлять. У него есть формула, которую знают почти все наши пациенты: отсутствие ожирения, нормальный сон, отсутствие ночных вставаний в туалет, нормальный, активный секс. И у здоровья нет возраста — это подтверждают наши пациенты, которые сохраняют здоровье вне зависимости от возраста.

Ваша Светлана Юрьевна Калинченко
Профессор, д.м.н., научный руководитель клиники

Всю информацию вы можете найти на сайте клиники www.proandro.ru в разделе «Образование».



**Тем, кто хочет знать
больше о своем организме
и о том, как сохранить
здоровье, предлагаем
присоединиться к открытому
образовательному проекту
Клиники профессора
Калинченко.**

**По вторникам в 18:00
мы проводим открытые ве-
бинары для всех желающих,
а по четвергам также в 18:00
вебинары для врачей.**