

Российская Диабетическая Ассоциация:
www.diabetes.org.ru, www.diabetes-ru.org
International Diabetes Federation: www.idf.org
Всероссийский «Диабет-телефон»: +7 (495) 505-33-99



Объединенный выпуск Российской Диабетической Газеты 19(2-2014)

Объединенный
выпуск

Жизнерадостная Газета

СПОНСОР ВЫПУСКА



ДИАМИР К

производство и продажа
продуктов без сахара
www.diamirka.ru

16+



№ 19

Юрий Куклачёв

*У меня всё
построено
на любви...*

стр. 4-5

2 стр., ТЕМА



Диабет у животных

16-18 стр., ЭКСПЕРТ



Коварный
спутник человека

68-69 стр., КОНКУРС



Весёлый фартук
Подведение итогов конкурса

74 стр., КОМИКС



Диабет
Просто о сложном

Коварный спутник человека

Комментарии экспертов.

Есть такой «бородатый» анекдот. Студент-африканец, обучающийся в московском вузе, пишет домой письмо, в котором рассказывает родне, что в России есть две зимы — зеленая и белая. Когда зеленая — сокращается теплолюбивый студент — жить еще можно, а вот когда наступает белая... Понятно, что для устного народного творчества характерно преувеличение, но тот факт, что Россия — страна большая, и с преимущественно суровым климатом, отрицать мало кто возьмется.

Основная масса наших соотечественников испытывает скорее дефицит, чем избыток солнечного воздействия. Скорее всего, в этом и кроется причина тяги россиян к отдыху в теплых (а иногда и в экстремально теплых, вроде Египта или Туниса летом) краях. Однако, у жителей северных регионов, не готовых к интенсивному солнечному воздействию, подобный отдых может вызвать сильнейшие иммунные и гормональные всплески, а то и значительно повысить риск онкологических и других малоприятных заболеваний. Так что делать и чего не делать? Где та грань, которую даже в погоне за шоколадным цветом кожи лучше не переступать?

Далеко не каждый человек сходу правильно ответит на вопрос: «Какой самый большой орган человеческого организма?» Тем не менее, речь идет о коже. Именно она является самым большим по площади органом и нашим главным защитником. Площадь кожи взрослого человека достигает 1,5–2,3 м². Состоит из эпидермиса, дермы и подкожно-жировой клетчатки (гиподермы). Функций у кожи много, но мы коснемся одной — защитной (от действия механических и химических факторов, ультрафиолетового излучения, проникновения микробов, потери и попадания извне воды).

Ультрафиолетовое излучение солнца является важнейшим условием жизни на Земле, для всех без исключения биологических видов. Даже те живые существа, которые могут всю жизнь обходиться без света, все равно, так или иначе, пусть опосредованно через пищу, но пользуются его благотворным влиянием. Под действием ультрафиолетового излучения происходят многие об-



менные процессы в организме, в частности, синтез витамина Д. Без этого витамина или при его недостаточном количестве нарушается обмен кальция в организме, особенно заметно это на детях, у которых может развиться рахит. Скелет взрослого человека уже сформирован, и рахит ему не грозит, но при недостатке ультрафиолета обмен кальция также нарушается. Деятельность этого важного элемента не только в том, что он входит в состав костной ткани. Кальций в организме обеспечивает свертываемость крови, способствует правильной работе мышечной ткани, входит в состав гормонов и ферментов. При недостатке ультрафиолетового излучения эти важнейшие процессы нарушаются. Страдает и высшая нервная деятельность — потому то депрессии усиливаются в осенне-зимний период.

Совершенно очевидно, что передозировка ультрафиолетового излучения вредна и

опасна для организма человека. И в первую очередь страдает кожа. Следующие в группе риска глаза — при остром ожоге солнечными лучами наступает электроофтальмия, знакомая альпинистам, а хронический избыток ультрафиолетового излучения ведет к образованию катаракты. Испытывает чрезмерное напряжение и нервная система, появляется повышенная возбудимость, нервозность, быстрая утомляемость. Нельзя сбрасывать со счетов и мутящее влияние ультрафиолетового излучения, способствующее развитию онкологии. Но и это ещё не все. Аллергия на солнце — увы не миф, а реальность. Повреждения от солнечного света связаны с его длительным воздействием. Однако многие люди патологически реагируют и на обычно нормально переносимую интенсивность солнечного света, в частности УФ-облучение. Различные части ультрафиолетового спектра могут вызвать фотодерматозы, фотостарение кожи и даже рак кожи. Фотодерматозы — поражения кожи (дерматозы), вызванные солнечным светом, в основном ультрафиолетовыми лучами. К фотодерматозам относятся: солнечный ожог, солнечная крапивница, фототоксические и фотоаллергические реакции и др. Солнечный ожог (солнечный дерматит), как и соляренный дерматит, сопровождается покраснением и отеком кожи, появлением везикул и пузырей.

Солнечное излучение — это благо, без которого не может существовать жизнь на земле. Но при злоупотреблении, это благо превращается во зло. Так как же быть? Мы ведь так не любим ходить по врачам и прислушиваться к их рекомендациям.

«Фунт профилактики стоит пуда лечения» — сказал великий русский врач Николай Пирогов. Как раз для профилактики проблем и осложнений существуют косметические процедуры, помогающие оставаться молодыми и здоровыми. Солнцезащитные средства, предназначенные для защиты кожи от солнечных ожогов и предотвращения неравномерной пигментации. Задача грамотного косметолога — верно сориентировать клиента в изобилии препаратов и информации.

Обратимся к специалистам!



Экспертное мнение

Лали Важиговна Бобуа, врач-дерматовенеролог высшей категории, косметолог, специалист по лазерным технологиям в эстетической и лазерной дерматологии, заведующая отделением дерматовенерологии клиники «Медик Сити», Москва.

— Лали Важиговна, с чего начать? Ваши рекомендации.

— Тем, кто отправляется в теплые страны, можно предложить инъекционные методики. Это поможет не пересушить кожу, уменьшить вредное воздействие солнца и не увеличить количество уже имеющихся морщин. Но, данные процедуры не исключают использования солнцезащитных средств, витаминов и антиоксидантных добавок. Лучше всего рекомендуется использовать бета-каротин, который усиливает иммунитет кожи, накапливается в поверхностных слоях кожи и позволяет ей не перегорать. Курс должен быть длительным — до поездки, во время и после неё. Загар получается ровным и красивым. Следует применять защитные средства с содержанием гиалуроновой кислоты и витамином С. Когда клиент приходит и говорит, что скоро едет отдыхать и хочет подготовить кожу, то мы, естественно, не используем лазерные процедуры. Если времени в запасе больше (2-3 месяца), то лазер тоже подходит. Сейчас можно даже химический пилинг делать летом (определенный вид), потому что он содержит специальные солнцезащитные блоки, так называемые летние пилинги. Если пациенту проведена адекватная защита, то ему не грозит нарушение пигментации. Есть даже специальные защитные средства, которые уже содержат осветляющие факторы. Гидрохинон, например в небольшом количестве, или арбутин. Это рекомендуется для самостоятельного пользования. Очень рекомендована L- формула витамина С — это различные виды сывороток (от 5%–20%) для наружного применения. Если говорить об инъекционных методиках, то лучше использовать различные гели на основе гиалуроновой кислоты для биоревитализации или мезотерапии, а последнее время мы применяем препараты с аминокислотами, с факторами роста, эпидермальными факторами роста, со специальными осветлителями, которые защищают кожу. Все это в рамках подготовки. Мы не только пигментацию таким образом предотвращаем, но и создаем гидрорезерв кожи — это очень важно. Кроме кожи лица необходимо позаботиться и о теле — все те же рекомендации по проведению процедур. Даже ногти реагируют на ультрафиолет — истончаются. Существует методика с использованием препаратов на основе мочевины, которые разрыхляют кутикулу, наносятся на ногти и защищают их. Пациент ставит задачу — доктор помогает решить. Врач обя-

зательно осматривает пациента на наличие новообразований — это закон. (Даже, если врач не дерматоонколог, то усомнившись в чем-то, он отправит клиента на консультацию специалиста). Пациенту должно быть объяснено, что все новообразования имеют тенденцию роста под воздействием ультра-



БОБУА Лали Важиговна

фиолета. Женщинам объяснено (особенно любительницам загорать топлесс), что прямое воздействие ультрафиолета просто противопоказано! Такая «красота» не стоит жертв. Излишняя инсоляция может привести не только к росту доброкачественных образований на коже, но и онкологии молочных желез. Нельзя не сказать, что у воздействия солнца есть и плюсы: улучшается иммунитет, кровообращение, повышается уровень витамина D и концентрация серотонина. Что касается салонных, клинических процедур. Те, которые не повреждают целостность кожного покрова, могут использоваться перед поездкой в солнечные края: массаж, радиолifting, газожидкостный пилинг, мезороллеры (безинъекционные), ультразвуковой пилинг. Восстановление гидробаланса — это главное. Универсального совета нет, каждому клиенту индивидуальные рекомендации и программы.

— Разобрались. Это всё делается ДО отъезда «к морю». А ПОСЛЕ, если уже переборщил с загаром?

— Знаете, на современном этапе массу восстановительных процедур можно предложить. Все зависит от того, через какое время человек обратился. Если это сразу, дней через 15, может быть использован метод плазмолифтинга. Сейчас все процедуры ведут к регенерации кожи. Из инъекционных

методов лучше всего — биоревитализация, микронидлинг (Микронидлинг — это новая неабляционная методика лечения кожи лица и волосистой части головы, появившаяся в России в ноябре 2011 г. Процедуру микронидлинга проводят специальным аппаратом — MTS роллером, который состоит из ручки и вращающегося барабана, поверхность которого покрыта 200 иглами. Микронидлинг — это полноценный терапевтический комплекс для клинических процедур, в котором используются несколько запатентованных инновационных технологий в омоложении и оздоровлении кожи, лечении шрамов, рубцов, а также восстановления роста волос у мужчин и женщин.) Озонотерапия. Эффективны различные виды капельниц (это, конечно, для клиник), например, с экстрактом плаценты. Мезотерапия всех видов. Если инъекционная методика — это препарат + врач, сертифицированный для работы с этим препаратом, то безинъекционная — это еще и аппаратура (тоже с сертификатом). По приезду кожа слишком повреждена и методы щадящие. В салонах можно проводить ионофарезы с различными препаратами на основе осветлителей, для регенерации кожи, для стимуляции коллагена. Физиотерапевтические процедуры как раз и должны применяться в салонах. Микротокковая терапия прекрасно подходит для снятия отеков. Микродермабразию первые 1,5 месяца после поездки не рекомендуется использовать.

Если пациент пришел с некими изменениями из-за активной инсоляции (пигментные пятна, веснушки, расширенные кровеносные сосуды, сухость кожи) тут все методы хороши, но, повторюсь, с индивидуальным подходом. Осветляющие пилинги с ретиноидами, фототерапия, лазерные процедуры — все это хорошо на более позднем этапе. Для тела могут быть применены обертывания, различные виды массажей, спа-процедуры. Для устранения пигментации используются лазерные системы. Они разные. Фракционный фототермолиз частично устраняет пигментацию и направлен на стимуляцию коллагена — это анти-возрастная процедура. Для устранения пигментации используются те лазеры, которые не нарушают целостность кожи, но воздействуют на пигментацию — это, как правило, александритовые лазеры. Специальные лазерные установки для лечения пигментации. Одними лазерными процедурами не обойтись. Существует мезотерапия с осветляющим эффектом и обязательны препараты для наружного применения (без них невозможно). В результате солнечного воздействия страдают даже ресницы, брови. Клиентам можно предложить в салоне устойчивую окраску бровей и ресниц, чтобы во время отдыха не пользоваться косметикой или свести ее использование к минимуму (порой из-за использования декоративной косметики возникают некоторые виды дерматитов).

продолжение на стр. 18

