

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)

Дмитрий Напалков

00:00:20 — Здравствуйте! Я Дмитрий Напалков, и в эфире программа врачи на общественном телевидении России. Программа, которая рассказывает о первых признаках различных заболеваний, и о том, чем современная медицина может помочь в их профилактике и лечении. Сегодня тема нашей программы — правила пищевого поведения. Правила пищевого поведения обеспечивают рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека способствуют укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

00:00:49 — Соблюдение правил питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, гипертонии и даже рака. Согласно статистике, в развитых странах от анорексии страдают 4% жителей, от булимии — 2%, от психогенного переедания — 2% женщин.

00:01:11 — Как перестать постоянно думать о еде? Что нужно, чтобы еда перестала быть врагом или недостижимым счастьем? Чем может быть опасна пищевая зависимость для вашего организма? Что такое булимия? Эти актуальные вопросы мы зададим сегодня в студии гостю нашей программы.

Голос за кадром

00:01:29 — Ольга Анатольевна Рождественская, врач-эндокринолог, диетолог, андролог, главный врач медицинского центра, член Американской, Китайской и Российской ассоциации эндокринологов, кандидат медицинских наук.

Дмитрий Напалков

00:01:48 — Ольга Анатольевна, здравствуйте.

Ольга Рождественская:

00:01:50 — Здравствуйте.

Дмитрий Напалков

00:01:51 — Мне кажется, сегодня у нас очень важная тема для разговора. Это правила пищевого поведения и связанные с этим проблемы, когда эти правила по тем или иным причинам выполнить становится очень сложно. Первый вопрос, который я бы хотел вам задать, это насколько вообще или переедание, которое может быть психогенным, и не только, встречается в практике врача-эндокринолога, врача-диетолога?

Ольга Рождественская:

00:02:13 — В моей практике встречаются ежедневно пациенты с нарушением пищевого поведения. И когда начинаешь выяснять анамнез, да, расспрашивать, на самом деле, начало идёт с детства. Очень часто мы своих детей поощряем какими-то сладостями, вкусностями, То есть с детства люди понимают, что поощрить надо себя вкусной едой.

00:02:42 — И, в общем-то, это такая привычка, которая идёт дальше по жизни. К этому может присоединиться генетическая предрасположенность, к этому может присоединиться круг общения, плюс различные соматические какие-то патологии. И в итоге человек может заболеть таким заболеванием, как ожирение.

Дмитрий Напалков

00:03:04 — Ну вот я, например, всё-таки ежедневно встаю на весы. Я по этому поводу, на мой взгляд, ну, психически не сильно напрягаюсь. Но, тем не менее, я этот фактор контролирую, потому что я знаю, что это важный момент, и я всё-таки вижу, так, надо немножко где-то что-то убавить, а сейчас вроде неплохо, я могу каким-то привычкам следовать обычным. Это можно назвать началом психогении? И мне нужно уже задумываться о том, чтобы заклеить циферки на весах?

Ольга Рождественская:

00:03:30 — Абсолютно нет. Это нормальный скрининг своего здоровья. Это как почистить зубы. Но если человек начинает что-то не то съел, начинает себя обвинять, то есть это начинает всё гипертрофироваться, и это называется как бы образ жизни или там правильное питание. Сейчас можно модно называть ПП и так далее.

00:03:51 — Вот тут прям нужна очень хорошая диагностика, не пропустить психиатрические заболевания, такие, как, допустим, булимия или, там, вплоть до анорексии.

Дмитрий Напалков

00:04:02 — Мы знаем, что булимия ещё называется волчий голод. Это когда непреодолимое желание, так сказать, вот съесть и побольше, и побольше, ещё побольше. Так если человек контролирует это всё, тогда получается, что это не булимия. Он думает об этом, переживает. Вот где эта грань-то, когда мы сваливаемся из одной проблемы в другую.

Ольга Рождественская:

00:04:22 — Люди, которые страдают булимией, у них, помимо повышенного аппетита, мысли о том, как избавиться от этой пищи, которую они съели. Любыми всеми правдами и неправдами, то есть любыми способами. Вызвать рвоту, диуретики, слабительные, то есть как могут.

00:04:42 — И если ты человеку дашь, я не знаю, коробочки с питанием, дашь диету, никакой пользы от этого не будет, потому что лечиться это всё психиатром.

Дмитрий Напалков

00:04:54 — Ну, мы в нашей программе хотим научить наших телезрителей принципам, правилам правильного рационального питания. Я предлагаю сейчас перейти к нашему столу и постараться подсказать, вот выработать эти правила прямо в нашей студии. Ольга Анатольевна, давайте объясним нашим телезрителям, что такое пищевое.

Ольга Рождественская:

00:05:18 — Пищевое поведение, правильное пищевое поведение, на самом деле точных параметров правильного не существует. Питание, самое главное, должно быть разнообразным.

Дмитрий Напалков

00:05:31 — Итак, первый принцип правильного питания это разнообразное питание.

Ольга Рождественская:

00:05:35 — В нашем рационе обязательно должны присутствовать белки, обязательно должны быть углеводы. С углеводов мы получаем энергию и восстанавливаемся в общем-то, и жиры. Вот на нашей тарелочке я бы сюда еще жиров добавила, если можно, вот кусочек мяса или рыбы.

Дмитрий Напалков

00:05:55 — Может, маслица капнуть?

Ольга Рождественская:

00:05:56 — Или масла можно.

Дмитрий Напалков

00:05:58 — Да, но у нас тут есть курица, конечно, это не очень жирно. Курица, это белок. Это белок, да, жира тут, конечно, нет.

Ольга Рождественская:

00:06:02 — А вы знаете, вот эта мода, которая последние десятилетия с снижением жиров очень нарушила репродуктивную систему, потому что половые гормоны, стероиды, они состоят из жира, с холестерина. И если снижаем жиры, всё, человек начинает быстро стареть. И получают такие молодые старички. В рационе должны быть жиры, правильные жиры. Мы не говорим про различные там транс-жиры, тугоплавкие жиры.

00:06:31 — А соусы? Соусы нужно понимать, что чем больше различных соусов, тем приправ... Да, это полезно, по большому счёту, но вызывает аппетит. Повышает аппетит.

Дмитрий Напалков

00:06:42 — Это провоцирует аппетит, и, в частности, во многих соусах присутствует соль, и это провоцирует дополнительный еще прием жидкости.

Ольга Рождественская:

00:06:49 — Дополнительный прием жидкости...

Дмитрий Напалков

00:06:50 — А у нас желудок-то не так много вмещает. Фактически, вот мы с вами видим, да, в этой чашке вмещается 200 мл жидкости, а наш желудок вмещает где-то 200–250. То есть вот, по сути своей, вот на какое-то короткое время прием пищи, вот, и это все.

Ольга Рождественская:

00:07:05 — Да, совершенно верно.

Дмитрий Напалков

00:07:06 — Ольга Анатольевна, объясните, пожалуйста, если все-таки вот эти 250 мл мы себе представим, Ну вот хорошо, пускай будет так. Это вот всё, вот я себе представляю, там каша, значит, вот столько супа, значит, я тоже себе столько налью, и это всё на один приём жидкости. А как же, извините, в обед? Первое, второе, пускай чуть-чуть, а ещё салатик. Ну вот в эту чашечку я это не запихну.

Ольга Рождественская:

00:07:26 — Для этого мы уберём чашечку и возьмём тарелочку.

Дмитрий Напалков

00:07:28 — О, вот это мне больше нравится, потому что в эту чашечку ничего не запихнуть, и так ничего не съесть. Так будет проще нам. Побольше тарелочку возьмём сразу?

Ольга Рождественская:

00:07:34 — Значит, если мы хотим пирожного, возьмите, съешьте. Получите безумное удовольствие. Но это только должно быть одно.

Дмитрий Напалков

00:07:43 — Это мы возьмем вот так.

Ольга Рождественская:

00:07:46 — Далее. Если вы хотите приблизиться к идеальному питанию, то у вас должна быть, пускай, даже большая тарелка. Но на этой тарелке половина должна быть из клетчатки, то есть из овощей, из зелени. Мы очень сейчас, в современном человечестве, страдаем нехваткой клетчатки в нашем рационе. Оставшуюся часть мы разделим как бы на две части, на белки и жиры.

00:08:15 — И немножко углеводов, да?

Дмитрий Напалков

00:08:17 — Вы знаете, очень хотелось бы, чтобы в нашем эфире прозвучали советы для, наверное, родственников пациентов, которые могут обратить внимание на то, что их приём пищи стал каким-то странным. И даже, может быть, они сами считают, что это немножко патологически уже. Мы говорим и про разные формы переедания, мы говорим, может быть, про старты булимии. Вот что должно насторожить? Вот я родственник человека, который меня беспокоит в плане своего пищевого поведения.

Ольга Рождественская:

00:08:42 — Это размер порции, то есть если наш пациент съел большую тарелочку, а потом подошёл и ещё взял...

Дмитрий Напалков

00:08:48 — И это повод для того, чтобы обратиться всё-таки вначале к диетологу или сразу к психиатру. Потому что не каждый пациент придёт к психиатру.

Ольга Рождественская:

00:08:54 — Даже терапевт поймёт, что если там столько дефицитов в микроэлементах, дефицитов, то есть там снижены гормоны, то есть нарушение эндокринного фона, то, в принципе, уже врач-терапевт дальше дифференцирует, к какому доктору отправить, перенаправить, чтобы была квалифицирована, оказана помощь.

Дмитрий Напалков

00:09:15 — Квалифицированная, оказанная помощь — это очень важно, но вначале необходимо поставить правильный диагноз. Сегодня в фокусе внимания булимии. Давайте посмотрим сюжет из Краснодара на эту тему.

Голос за кадром

00:09:26 — Наша съёмочная группа приехала в Краснодар, чтобы встретиться с героиней этого сюжета и поговорить о проблеме, которую чаще всего стараются скрыть даже от своих близких людей.

Спикер 3:

00:09:38 — Я готова поделиться своей историей, потому что это такое перевоплощение...
Та-та-та-ра-та-та-та-та-та!

Голос за кадром

00:09:45 — Когда-то Ольге было не до смеха. Она страдала булимией, и ее жизнь была наполнена сплошными переживаниями и едой. Большим количеством еды и огромным чувством вины.

Спикер 3:

00:09:59 — Я переедала всегда, я ела везде. Это было просто какое-то неконтролируемое желание есть везде, есть всегда. Утром проснулась к холодильнику, в обед, в холодильник, перекусы с собой, везде, везде.

Голос за кадром

00:10:12 — Ольга тоже долго не решалась обратиться к врачу. Стать посмешищем ей не хотелось. Она уже испытала такие ощущения в подростковом возрасте.

Спикер 4:

00:10:22 — Пациенты с булимией обращаются к нам редко, но болеют часто и скрывают своё состояние не только от врачей, но и от своих близких, от друзей. То есть это то заболевание, которое стыдно, огромное чувство вины, и пациенты скрывают это, считая это своим недугом, недостатком и не обращаются за помощью.

Голос за кадром

00:10:48 — Постоянно худея в юности, Ольга стала со временем заедать свои обиды во взрослой жизни, да так, что жизнь становилась невыносимой.

Спикер 3:

00:10:57 — Еще в старших классах школы я не была худенькой девочкой. Я всегда была в пышных формах. И постоянно ребята как-то подтрунивали, как-то прикалывались надо мной. Это было абсолютно неприятно. И все вот эти моменты то за спиной, то прямо в глаза. Меня выбивали из колеи, и я решила просто ничего не есть. Я доводила себя жесткими диетами, отказом от пищи.

Спикер 4:

00:11:26 — И вот здесь суть, да, с таким подростком или с таким молодым человеком разобраться именно во внутренней глубинной причине, которая повлияла на то, чтобы ваш организм именно спасал себя таким образом перееданием. То есть это настолько, я могу сказать, знаете, что булимия — это огромная нехватка любви.

00:11:54 — То есть, когда у нас внутри — это просто чёрная дыра, бездна.

Спикер 3:

00:11:59 — К тому моменту я себя человеком не ощущала. Все вот эти насмешки настолько подавили меня эмоционально, что просто я была не я. Вот так вот. Ко врачам не обращалась на тот момент, но я считала, что мне не могут помочь, и, соответственно, зачем обращаться?

Спикер 4:

00:12:15 — Им не на кого опереться, понимаете? Они как будто одни против всего мира. Вот когда мы только начинаем психотерапию, да, психотерапия — это такой, знаете, интимный момент, то есть тебе пациент должен довериться, то есть он должен принять тебя в свой круг, ты должен стать человеком, которому он сможет рассказать всё.

00:12:40 — Они настолько, пациенты с булимией, к себе требовательны, что любой срыв они считают, знаете, что он проиграл войну.

Спикер 3:

00:12:51 — Решила обратиться к врачам после того, как листала в интернете, искала информацию различную, читала форумы, искала ответы на вопросы и поняла, что мне необходима помощь. Если кто-то сидит и до сих пор трясется, пожалуйста, этого не делайте, не тряситесь, потому что это суперощущение, когда с тобой работают специалисты, когда ты полностью пересматриваешь свой образ жизни с помощью специалистов, перестаёшь есть тазиками.

Спикер 4:

00:13:17 — Им необходимо медикаментозное лечение. Комбинированный подход. Потому что только врачи, только врач-психиатр может поставить диагноз и назначить правильное лечение, которое выведет вас из этого состояния. Только вместе с психотерапевтом вы сможете зафиксировать эффект, проработать, чтобы ваша жизнь изменилась,

00:13:43 — и вы перестали зависеть от еды.

Голос за кадром

00:13:46 — Возможно, кто-то из зрителей считает, что у него просто прекрасный аппетит, и ему совершенно не надо заботиться о своей фигуре. Но если вы чувствуете, что ваши отношения с едой далеки от любовных, пожалуйста, обратитесь к врачам.

Дмитрий Напалков

00:14:02 — Ольга Анатольевна, получается, что действительно здесь такая мультидисциплинарная команда специалистов должна действовать, и психиатр, и психотерапевт, и диетолог, и эндокринолог?

Ольга Рождественская:

00:14:13 — Обязательно. И дай бог, чтобы это обошлось без кардиолога. Но чаще всего это и реанимация, и нормализация ритма, и длительная-длительная реабилитация.

Дмитрий Напалков

00:14:26 — Скажите, пожалуйста, ещё вот если всё делается как положено, правильно, какой шанс, какой процент, что человек навсегда избавляется от проблемы, связанной вот с таким, например, избыточным перееданием?

Ольга Рождественская:

00:14:39 — Очень, очень благоприятный, скажем так, прогноз. Будет зависеть возрастной, это просто вот, да, был момент, и тогда там после назначенной терапии и такой хорошей работы психотерапевта пациент полностью избавляется, и это остаётся только в его анамнезе. Или же бывает так, и тоже довольно-таки большой процент, что это может состояние вернуться.

00:15:07 — Поэтому нужно понимать, что это, в принципе, хроническое заболевание, да, и любое хроническое может дать как стадию обострения. И избегать вот этих вот острых моментов, где вы уже прекрасно понимаете, что вы не справитесь. И проще относиться к чувству голоду, что голод — это физиология, что потерпеть, если мы говорим о булимии, здесь ничего такого нет.

00:15:33 — Но, опять же, вот тут очень тонкий момент. Есть у нас, у эндокринологов, такие состояния, когда высокий кортизол, когда высокий инсулин, контринсулярные гормоны высокие, и там аппетит сильнее воли. Но мы тоже довольно-таки просто с этим справляемся. Мы после анализов ставим диагноз, то есть после обследования, и назначаем терапию, то есть довольно-таки легко можем утихомирить, так назовём, наш аппетит, то есть полифагию.

00:16:01 — Тоже не надо путать психиатрию с просто повышенным аппетитом. И, кстати, очень, особенно девушки, почему подвержены за счёт цикла, за счёт гендерных своих особенностей, да, в зависимости от времени цикла тоже бывает разный аппетит. Так вот это вообще гинеколог лечит.

Дмитрий Напалков

00:16:21 — Для достижения успеха хочется быть уверенным в том, что твоё хроническое заболевание не вернётся, не рецидивирует. И это действительно беспокоит очень многих. И вот с этими чаяниями, тревогами к нам в студию пришла пациентка, которая как раз прошла вот эту фазу булимии, очень не хочет, чтобы она вновь вернулась к ней. Давайте пригласим её к нам, побеседуем с ней и скажем, насколько она стабильна или ей всё-таки нужно тщательное наблюдение врача.

00:16:49 — Надежда, проходите к нам, пожалуйста. Здравствуйте. Здравствуйте. Прошу вас, присаживайтесь. Ну, во-первых, вот как мы с вами говорили в нашей программе, глядя на вас, совершенно не скажешь, что у вас были или есть какие-то проблемы с пещерным поведением. Вы всегда так выглядели или у вас были периоды, когда вы выглядели по-другому?

Спикер 2:

00:17:11 — Да, был сложный период. Начиная с 2014 года, продлился этот период в течение четырёх лет. Самая острая фаза, так скажем, видимо, в связи с стрессом, проблемами в личных отношениях, как это всегда бывает, ударило и по самооценке, и по психическому здоровью. Появилось неконтролируемое желание кушать и сильный голод. То есть ты кушаешь, ты ешь первое, второе, третье.

00:17:37 — Желудок вроде бы как становится большим, объёмным, да.

Дмитрий Напалков

00:17:41 — То есть чувство переполнения есть, когда кушаешь?

Спикер 2:

00:17:44 — Огромное чувство переполнения, огромная тяжесть. Голод остаётся. Ты продолжаешь есть. Не могу остановиться, то есть постоянно ела, ела, ела.

Дмитрий Напалков

00:17:54 — Ваш максимальный вес, который вы зафиксировали?

Спикер 2:

00:17:56 — Около 90 килограмм.

Дмитрий Напалков

00:17:57 — При вашем росте?

Спикер 2:

00:17:58 — Метр семьдесят девять.

Дмитрий Напалков

00:18:00 — Сейчас ваш вес?

Спикер 2:

00:18:02 — Шестьдесят шесть.

Ольга Рождественская:

00:18:03 — Изначально было длительное плохое настроение, да, после вот этого стресса? Да, да. Вот все пациенты... Это важно, да? Это очень важно, то есть нет просвета, то есть всегда плохо, ты недоволен вообще всем, это вот серьезно.

Дмитрий Напалков

00:18:20 — То есть даже приём пищи, который, по идее, должен приносить какое-то уменьшение стресса, он не давал улучшения настроения?

Ольга Рождественская:

00:18:26 — Кратковременная, я думаю, давал кратковременная радость.

Спикер 2:

00:18:28 — Радость, кратковременная радость. Я покушала, соответственно, желудок наполнился, я чувствую голод, и я хочу освободиться от этой пищи, и, соответственно, я вызывала рвоту.

Дмитрий Напалков

00:18:39 — Это часто было?

Спикер 2:

00:18:40 — В начале, так скажем, вот этого периода, вот, да, часто.

Дмитрий Напалков

00:18:45 — Как часто?

Спикер 2:

00:18:46 — Несколько раз в неделю. Я считаю, что это часто.

Ольга Рождественская:

00:18:49 — Скажите, пожалуйста, как вообще первая мысль пришла, чтобы избавиться от пищи?

Спикер 2:

00:18:55 — Объясню. Хотелось есть, есть, есть. Чувствую голод. И я чувствую, что неделя 2–3, плюс 5–7 килограмм. За месяц где-то плюс 7 килограмм у меня появилось. Ну, я как-то странно думаю. Я к врачам не обращалась в начале периода. То есть, может быть, просто погода, может быть, просто так получилось. И продолжала есть, и смотрю, а вес-то не уходит. Решила не есть. Тогда ничего не понимала о правильном питании, вообще о питании не понимала.

00:19:27 — Срыв, и снова ем. Надо же как-то решать этот вопрос, подумала я. И, соответственно, решила очистить организм самостоятельно. Дошло до того, видимо, вот так вот я расшатывала свой организм, что вот уже спустя год, вот после начала, пропал менструальный цикл, и, соответственно, пропал аппетит, почему-то перестала есть, и мне поставили диагноз анорексия.

00:19:55 — Похудела я, если был вес около 90, то стал вес ниже 60, 58–59. То есть вот такой скачок был резкий.

Дмитрий Напалков

00:20:05 — То есть минус 30 килограмм за какой период времени так вот?

Спикер 2:

00:20:08 — Полгода где-то. За полгода? Да. Где-то полгода. Очень быстро. Очень нервная я была. Не хотела видаться ни с друзьями, никуда ездить. Постоянно на стрессе, хотя внешне я себе, как считала, нравлюсь. То есть и выглядела я, как считала, хорошо.

Ольга Рождественская:

00:20:24 — Это очень такой вот прям яркий отличительный признак всегда плохое настроение.

Дмитрий Напалков

00:20:28 — То есть избыточный вес, плохо, снизили вес практически.

Ольга Рождественская:

00:20:32 — Даже до идеального и лучшего. Не важно. К весу это никакого отношения не имеет. То есть там уже пошла патология на более глубоком уровне.

Спикер 2:

00:20:39 — Да, голова была у меня, конечно, забита, я не понимала, не любила ни фотографироваться, ни гулять, хотя выглядела я внешне. Но в то время вы все равно работали. Да, работала, но было очень сложно. Естественно, я не прерывала рабочую деятельность, отказывалась от встреч, от выходов, от фотографий. И вот такая затворническая жизнь была, заставляла себя.

Ольга Рождественская:

00:21:00 — А как вы до доктора дошли? Как за медицинской помощью обратились?

Спикер 2:

00:21:05 — Так скажем, пожив три месяца без менструального цикла, я поняла, что это ненормально, пошла к гинекологу. Мне назначили гормональные контрацептивы, то есть лечение назначили. За два месяца я прибавила весе плюс 15 кг. Аппетит был просто нескончаемый. То есть очень большой позыв был к еде. Я не знаю, с чем это связано. Видимо, с таблетками. И всё равно как бы не восстановил мне врач, то есть я искала врача, ни один врач мне не мог помочь.

00:21:36 — То есть цикл не выводился, да? Да, не помогали мне, и я полнела-полнела.

Дмитрий Напалков

00:21:41 — Рвоту вы уже в то время перестали себе вызывать?

Спикер 2:

00:21:43 — Уже нет, уже нет. После анорексии нет. Не хотелось мне вызывать рвоту. Вот, старалась не есть. Там один день ела сыр, второй день ела кефир, гречку, третий день яблоки. Потом срывы. Периодически были срывы, раз в две недели, раз в месяц. После них уже не хотелось ни жить, ни работать, ничего. То есть очень себя ненавидела вот за эти срывы, предотвратить их не могла. Всё свелось к тому, что 5–6 раз в день я питалась полноценной пищей.

00:22:12 — Первое, второе, третье — 5 раз в день. Как-то не могла себя остановить. Поправилась снова. Ну, да, не около 90 было, наверное, 83–85 килограмм. Уже привыкаю к этому весу, уже не считаю себя столь толстой и страшной. Уже 16-й год. Потом, наконец-то, я встретила своего врача. Она мне подобрала лечение.

Дмитрий Напалков

00:22:35 — А врач по какой специализации? Гинеколог?

Спикер 2:

00:22:37 — Гинеколог-эндокринолог. Гинеколог-эндокринолог и обратилась к психотерапевту. И как только мне прописали антидепрессанты, буквально на начале срока, я понимаю, что голова моя восстанавливается, я понимаю, что необязательно есть. Аппетит чуть притупляется. Нет, я совсем не хочу есть. Я просто вот мыслями понимаю, что это есть другие увлечения. Оказывается, ей жизнь прекрасна, и солнце светит, и есть друзья.

00:23:06 — И я начинаю отвлекаться, то есть находить увлечения, хобби, и жизнь налаживается. Год я пила антидепрессанты. Вес потихонечку снижался, был около 80 килограмм на тот момент, 17-й год. Цикл восстановила. Вот, занялась спортом. И вот потихоньку, потихоньку, и только, наверное, к 20-му году я поняла, что вот это всё, что было, я могу об этом открыто рассказать, и я этого не боюсь.

Дмитрий Напалков

00:23:30 — Ольга Анатольевна, скажите, пожалуйста, как себя вести надеждой, опасаться, бояться, что-то контролировать?

Ольга Рождественская:

00:23:37 — Фактор риска будет беременности, потому что во время беременности у всех млекопитающих такое состояние, как инсулинорезистентность. А инсулинорезистентность, то есть говорит о том, что может повыситься аппетит. Также каждый какой-то стресс, если вы научитесь правильно реагировать и адаптироваться быстро к острым каким-то ситуациям,

00:24:03 — то, в принципе, это никогда не вернётся.

Дмитрий Напалков

00:24:06 — Наши телезрители, особенно родители, могут обратить внимание на то, чтобы не упустить своих, не обязательно подростков, но, может быть, детей постарше, которыми они живут вместе, появление вот этих первых симптомов и изменение пищевого поведения, попытка эвакуировать то, что съел, так или иначе, и здесь, конечно, наверное, вот очень важно быстро отправить или организовать, как-то придумать, как вместе, может быть, совместно пойти к какому-то

00:24:34 — из специалистов, потому что я так понимаю, что, да, вот ваш этот период обращения к врачу, он всё-таки был достаточно длинным. То есть, возможно, вас бы удалось остановить раньше.

Спикер 2:

00:24:42 — Надо было сразу идти к врачу, и сейчас, да.

Дмитрий Напалков

00:24:44 — Тем не менее, вы человек, который прошёл через это и успешно вышел. И я очень рад, что Ольга Анатольевна признаёт, что у вас, хотя и сохраняются какие-то минимальные риски, они физиологические, для обострения, но, скорее всего, у вас всё будет хорошо. И мне, например, очень радостно, что я услышал это от вас, и я с удовольствием говорю это вслух, и уверен, что это будет именно так. И нашей программой мы ни в коем случае не хотели напугать наших телезрителей, наоборот, мы хотели их информировать и насторожить,

00:25:11 — привлечь внимание к такой проблеме, как переедание, которая совершенно незаметно может переходить уже в достаточно серьёзные расстройства, такие, как булемия, которой лечатся с участием психиатра. Будьте внимательны к вашим близким, помогайте друг другу и помните, что обращаться к врачам нужно вовремя. Ну что ж, вот, пожалуй, всё, о чём мы хотели рассказать вам в нашей сегодняшней программе.

00:25:38 — И помните, что осознание своей болезни и готовность лечиться — это уже первый шаг навстречу к исцелению. С вами была программа «Врачи». Смотрите нас на канале ОТР.

Источник: [Ольга Рождественская - врач эндокринолог диетолог нутрициолог. Медиатека.](#)