



Евгений Шагов,

к. м. н., главный врач, основатель ReFuture Clinic (Киев), директор по развитию (Russian-speaking doctors) в American Longevity Institute (Майами, США), консультант Верховной Рады Украины по вопросам эстетической и антивозрастной медицины

СТАРСТЬ, КОТОРУЮ МОЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ

ГОРМОНЫ — УДИВИТЕЛЬНЫЕ РЕГУЛЯТОРЫ И ОСНОВА СУЩЕСТВОВАНИЯ ЧЕЛОВЕКА, ПОДДЕРЖАНИЕ ИХ В ГАРМОНИИ ПОЗВОЛИТ ИЗБЕЖАТЬ МНОЖЕСТВА ЗАБОЛЕВАНИЙ

Мы наблюдаем смену медицинской парадигмы и становление концептуально нового направления лечения, расцвета Age management — стратегии улучшения качества жизни, которая может гарантировать укрепление здоровья и продление молодости.

Стратегия управления возрастом должна строиться на понимании важности восполнения гормонов, не вырабатываемых или вырабатываемых организмом в пониженном объеме, с помощью применения биоидентичных гормонов. Это критически важный первый шаг, ведущий ко всем новым свершениям и успехам в клинической практике — принятие факта, что старость не является неизбежным финалом с ворохом болезней в анамнезе и отсутствием блеска в глазах, **это лишь очередная жизненная фаза с постепенным угасанием способности организма продуцировать определенные вещества и замедлением некоторых процессов.** Этап, который можно контролировать, нехватка, которую можно восполнить. Всего лишь жизненная веха, на которой некоторым органам необходима поддержка.

Начиная со среднего возраста, всем людям необходимо получать гормоны, потерянные в силу старения, стресса и разрушительного влияния среды. Когда вы это осознаете, все становится на свои места. Замещение гормонов является восстановлением — восстановление останавливает старение и ухудшение здоровья. Но чтобы сделать осознанный, обоснованный выбор в пользу той или иной идеи или медицинского подхода, требуется информация, а ее как раз в нашей стране пока не так и много, и нередко она довольно противоречива.

Именно поэтому я и занимаюсь популяризацией идеи Age management, обучением медицине долголетия врачей классической практики. Мне потребовалось немало времени, чтобы изучить тонкости биоидентичной гормональной терапии. Но мне очень повезло — осознание важности смены принципов диагностирования и лечения с формата борьбы с болезнями-последствиями старения на поддержание организма и восстановление внутренних ресурсов при помощи BHRT (Bioidentical Hormone Replacement Therapy — заместительной гормональной терапии с применением биоидентичных препаратов) дало мне знакомство и обучение у доктора Тьерри Эртога — всемирно признанного специалиста в этой области.

Нельзя глубоко изучать биоидентичную гормональную терапию и не услышать имя Тьерри Эртога. Он представляет четвертое поколение практиков гормональной терапии. И ему, в свою очередь, также повезло — он унаследовал от своих отца, деда и прадеда тонкую наблюдательность и навыки, позволяющие прекрасно разбираться в гормональных проблемах. Доктор Эртог известен в Европе как «отец биоидентичных гормонов». Он возглавляет Международное общество гормональной терапии (более 2 тысяч врачей) и Всемирное общество антивозрастной медицины (более 5 тысяч врачей), является членом Международного консуль-

тативного совета Американской академии медицины по продлению жизни (A4M).

Доктор Эртог регулярно выступает с лекциями по дефициту гормонов перед медицинскими специалистами и просто заинтересованными людьми в США, на Ближнем Востоке, Южной Америке и других континентах, ведь все еще остается немало оснований для прений между новаторами и традиционалистами касательно таких методов лечения. И хоть последние годы проводится все больше исследований в сфере антивозрастной медицины, доказывающих безопасность и эффективность BHRT, переход на гормональную коррекцию дисфункций — вместо лечения последующих нарушений — все еще смущает многих пациентов, а понимание важности гормонального баланса еще не отражено в национальных стратегиях здравоохранения.

Доктор Эртог — не просто знаток своего дела, он энтузиаст, который благодаря своей самоотдаче и искренней радости от того, что он точно знает, что людей можно не просто лечить, а вылечить и показать им новый путь здоровья и долголетия. Однако он все больше вынужден работать не с пациентами, а с чиновниками — много времени уходит на общение с медицинскими инстанциями в Западной Европе в попытке доказать пользу заместительной терапии и эффективность биоидентичных гормонов. Почему так происходит, каковы тенденции развития отрасли в Европе и перспективы для Украины, я постарался узнать у самого доктора Эртога.

Евгений Шагов: Тьерри, вы уже многие годы занимаетесь изучением и продвижением передового подхода в медицине, основанного на BHRT. Неужели до сих пор приходится кого-то убеждать в ее эффективности? При всей очевидности множества позитивных сторон перехода на медицину долголетия, вместо классического симптоматического подлечивания возрастных изменений, остается еще немало камней преткновения для глубинной смены медицинской парадигмы.

На ваш взгляд, это неготовность самих людей, недостаточная информированность, может быть, сомнения по отношению ко всему новому или же скорее институциональная инертность и нежелание менять саму систему?

Тьерри Эртог: Скорее, второе. Люди с готовностью бы приняли имплементацию такого подхода в систему здравоохранения, ведь вы по собственному опыту знаете: даже самого скептически настроенного пациента можно убедить. Эффективность — лучшее доказательство, благодарность за здоровье — лучшая реклама. Когда ваше «Да» на робкое «Неужели мне нужна лишь одна таблетка в день?» на первом приеме вызывает опаску и недоверие, а уже через несколько недель это «Разве может быть нужным скорректировать лишь один гормон?» кардинально меняет жизнь человека, необоснованные сомнения довольно быстро исчезают, а мифы развеиваются. BHRT действительно работает и может с легкостью исправить очень много проблем.



В этом и кроется, на мой взгляд, основная проблема продвижения данного подхода. Легко. Слишком просто использовать биоидентичные гормоны вместо синтетических и менять протоколы лечения. Мне приходится разъяснять, что внедрение методов BHRT позволит снизить государственные расходы на здравоохранение, сопутствующие ныне принятому подходу, ориентированному на борьбу с заболеваниями традиционными фармацевтическими средствами. Ведь когда человек практикует биоидентичную гормональную терапию, его здоровье радикально улучшается, а от этого выигрывают все: пациент чувствует себя хорошо, а государство не расходует средства на поддержание здоровья гражданина.

Моя аргументация в диалоге с медицинскими властями Евросоюза строится на здравом смысле. Просто дайте людям нелекарственные гормоны, идентичные тем, которые когда-то вырабатывал их организм, и люди будут чувствовать себя лучше, их настроение нормализуется, браки сохранятся, а население в своей общей массе будет здоровее. А когда население здорово, бюджетные траты на здравоохранение снижаются. Однако это небыстрый процесс, который многих участников системы может лишить прибыли. Классическая система медицины подразумевает употребление химических препаратов для устранения последствий болезней. Я же призываю естественными методами их предотвращать.

Е. Ш. Не всем, увы, это так очевидно. Вероятно, не все медицинские работники или люди, которые причастны к медицине, готовы принять должную аргументацию. А многие и попросту не интересуются данным вопросом. А покуда для лечения отправляют со списком синтетических препаратов в аптеку, а не в лабораторию для установления уровня гормонов, ситуация сильно не изменится. Это долгий процесс — постепенно менять восприятие, понемногу вкладывать нужные идеи. Вы выросли в этой среде еще задолго до того, как было сформулировано направление Age management, слышали о роли гормонов уже в детском возрасте. И имели больше шансов узнать об истинном положении вещей касательно здоровья и методов его сохранения, чем у людей, чей семейный опыт оздоровления ограничен горчичным порошком в носки, растиранием барсучьим жиром и зарядкой по утрам.

Т. Э. Тоже верно. Дома за обеденным столом часто заходила речь о гормонах, здоровье и возрастных изменениях. Там я и услышал о секретах хорошего здоровья еще до того, как повзрослел. Однако сказать по правде, в университете медицину я поначалу изучал без особого энтузиазма, поэтому здесь сыграла роль уже практика, очевидные успехи которой легли на подготовленную почву. В то время я собирался специализироваться на психиатрии, но, когда начал работу в больнице, мне все время казалось, что больных мы лечим не тем, чем нужно. У многих психиатрических больных вместо «профильных» симптомов я наблюдал выраженные признаки гормонального дефицита. Они были совершенно налицо, однако их игнорировали многие специалисты.

При этом создавалось такое впечатление, что эндокринологи, то есть врачи, официально признанные «главными по гормонам», больше всего занимались диабетом и лишь изредка соприкасались с другими областями. В большинстве случаев они были крайними консерваторами и основной упор делали на лечение болезней, а не на их предотвращение. Подход же к медицине, который я усвоил от отца, был направлен, прежде всего, на достижение и поддержание полного здоровья. И вот, в конце концов, я переключился на внутренние болезни, где меня ожидала череда успехов на поприще лечения эндокринных патологий, что и зажгло огонь энтузиазма в моей душе.

Е. Ш. Поделитесь, что же это были за успехи?

Т. Э. У одной 49-летней пациентки выпадали волосы. Также у нее наблюдалась вялость мышц и сухость кожи, она постоянно жаловалась на стресс, нервозность, депрессию, расстройство желудка, что никогда ее не беспокоило до пятидесятилетнего возраста. Мы скорректировали ее гормональный фон с помощью натурального эстрогена, прогестерона, кортизола и дегидроэпиандростерона, подправили диету так, чтобы поддержать действие этих гормонов, и через пару месяцев она стала и выглядеть, и чувствовать себя лучше. Волосы перестали

выпадать и отросли обратно. У меня много было подобных случаев, и я обнаружил, что могу помочь людям понять, чего хочет их организм и подобрать наиболее подходящее лечение, что и вдохновило меня на мою работу.

Е. Ш. Это действительно окрыляет — видеть, как люди преображаются и получают от жизни больше благодаря нашей помощи, всего лишь немного более глубокому взгляду на проблемы. Просто удивительно, зная о такой принципиальной важности гормонов и гормональной системы, наблюдать столь сильное движение против заместительной терапии. Вас называют «отцом биоидентичной гормональной терапии». Ведь уже три десятилетия вы последовательно продвигаете эту методику, несмотря на все сложности...

Т. Э. Я практикую управление возрастом с 1986 года. В моей семье я представляю четвертое поколение врачей, назначающих гормональную терапию (с 1892 года), это колоссальный семейный опыт гормональной терапии, который я не имел права растратить и крайне горд продолжать. Эта семейная традиция началась с моего прадеда, который был одним из двух или трех пионеров в терапии щитовидной железы. За это время я столкнулся со множеством трудностей или недоразумений среди коллег по той простой причине, что я всегда был новатором и шел на опережение в вопросах управления возрастом. Я стал использовать гормональную терапию в новых показаниях, таких как коррекция снижения уровня гормонов с возрастом, когда никто особо еще не понимал, насколько негативно такая нехватка влияет на здоровье и ускоряет старение.

В течение последних лет я веду работу с врачебными инстанциями, стремясь дать им необходимую информацию. Я ведь потомственный врач и все мои предшественники регулярно подвергались нападкам за их взгляды. Мой отец, дед и прадед задавались вопросом: «Почему другие врачи этого не видят?». И когда я сам стал врачом, я понял, что до людей необходимо донести эту информацию. Это и стало моей задачей. Своего рода обязанностью. И когда вы даете информацию, в которую сами по-настоящему верите, это вселяет в вас уверенность и страсть.

Когда вы сами осознаете глубину проблемы и простоту решения, вы не можете просто об этом забыть и жить дальше, вам необходимо это проверить, досконально изучить и использовать, ведь нельзя упускать такой шанс дать людям то, чего они на самом деле хотят — возможности жить на полную, не бояться старости и получить вполне конкретный ответ на вопрос «Как мне быть подольше молодым и красивым». Это и есть то, что двигает мною — желание донести всем те знания, которые копила моя семья. Чтобы все осознали, насколько гормоны важны для всех функций человеческого организма. В современном же мире, со всем его стрессом, загрязнением и химией вокруг наши организмы редко когда оказываются способны поддерживать оптимальные уровни гормонов, особенно по мере старения, и в наших силах им помочь.

Е. Ш. Система оздоровления по принципам Age management постепенно набирает популярность и у нас, но все еще управление возрастом — новый термин в Украине. Все больше и больше пациентов интересуются медицинскими инновациями, и врачи обязаны удовлетворять их потребности. Понимая, какой путь пришлось преодолеть Вам для популяризации данной стратегии терапевтической практики, представляю, насколько непростой будет эта работа в нашей стране, ведь мы существенно позже стартовали, так сказать. Как обстоят дела в Бельгии и Западной Европе? Какие страны являются лидерами в инновациях?

Т. Э. Методики борьбы со старением и медицина управления возрастом действительно становятся все популярнее во всех развитых странах. На международном уровне лидируют определенные медицинские клиники, wellness-центры, которые профильно являются центрами оздоровления или управления возрастом, но они не представляют какую-то одну страну. В США таких центров больше, чем в других странах. Тем не менее, я не знаю ни одной медицинской клиники, которая бы применяла такое количество гормональных препаратов, наиболее мощных медицинских методов, способных обратить вспять процесс старения, как наша клиника в Бельгии. Большинство wellness-центров предоставляют базовую гормональную терапию в сочетании с nutritional & lifestyle therapy — подбор схемы смены питания и образа жизни, то есть диетотерапия и гормонотерапия. Однако они часто забывают о таких важных методах лечения, как, например, гормон роста и терапия IGF-1.

Е. Ш. Со стороны может показаться, что BHRT — это нечто среднее между эликсиром молодости и фармакологическим чудом, слишком простой ответ на столько вопросов. Я хотел бы, чтобы мы немного детальней остановились на том, что представляет собой гормональная терапия и может ли она служить действительно панацеей от всех бед. Раньше ведь считалось, что 80% нашей жизни (внешности, здоровья и самочувствия) определяют гены, теперь выходит, что все наоборот, и эти 80% — подвластные нам переменные, выходит, что свое тело, свою молодость и красоту мы можем взять под контроль.

Т. Э. Я глубоко убежден, что столь простой ответ на множество вопросов действительно есть, и он был скрыт лишь до поры, пока не произошло достаточное количество исследований, чтобы определить все тонкие взаимосвязи и установить истинные первопричины многих болезней. Использование биоидентичных гормонов (структура которых идентична человеческим гормонам) является фундаментальной терапией. Гормональная терапия замедляет старение и эффективно сохраняет здоровье и молодость. Но для оптимизации полученных результатов необходим целый комплекс условий: для достижения наибольших успехов по управлению возрастом следует не только следить за своим уровнем гормонов, это и строгий контроль питания, и работа над образом жизни. Но без восполнения уровня не-

обходимых гормонов с возрастными дегенеративными процессами не справиться, ведь нехватка гормонов катастрофически влияет на все системы в теле человека.

В организме человека присутствуют более ста различных типов гормонов, и они выделяются в кровь по несколько миллиардов единиц в день. Гормоны регулируют ритм сердцебиения и дыхания. Гормоны делают мужчин мужчинами, а женщин женщинами, они управляют менструальным циклом, благодаря им происходит зачатие и рождение детей. Гормоны усыпляют нас ночью и будят по утрам. Они управляют нашим кровяным давлением и формированием костной ткани, поддерживают мышечный тонус и смазывают суставы. Гормоны управляют ростом, с их помощью организм вырабатывает энергию и пережигает жиры. Они борются со стрессом, предотвращают усталость и облегчают течение депрессии. Гормоны создают и сохраняют воспоминания. Гормоны поддерживают нужный уровень сахара в крови и тканях. Они сопротивляются аллергическим реакциям и инфекциям. Они успокаивают боль. Гормоны влияют на половое влечение и фертильность. Они стимулируют работу мозга и иммунной системы. Они отвечают за наше отражение в зеркале. Именно поэтому я так увлечен ими.

Гормоны — это удивительные регуляторы и основа нашего существования, поддержание их в гармонии позволит избежать множества заболеваний. Ведь можно просто становиться старше согласно паспорту, а не стареть. В том смысле, как большинство это понимает: болеть все больше и радоваться жизни все меньше. Но это не здоровье куда-то исчезает, просто с возрастом гормонов становится все меньше — вот и весь секрет. Поэтому люди начинают болеть. Люди теряют гормоны и полноценное здоровье, как бы это ни выглядело в каждом отдельном случае, — как артрит, патологии сердца, снижение полового влечения, седина, морщины или неконтролируемый набор веса.

Но я верю, мы с вами стараемся не зря — вскоре люди поймут, что совсем не обязательно терять память, что можно спать всю ночь, что не надо пребывать в депрессии или беспокойстве. Скоро люди осознают, что есть способ избежать старения в том виде, в котором мы его знаем, или, по меньшей мере, отложить его надолго. Когда люди наконец поймут, что можно и не болеть остеопорозом или раком, ситуация изменится. Мы приняли как факт, что старение неизбежно, и как бы нам это не нравилось, мы это приняли. Хорошо, что мы ошибались.

Е. Ш. Казалось бы, очевидно, что с возрастом эндокринные железы не могут производить гормоны в тех же количествах, как в молодости. Что я, в свою очередь, тоже теперь пытаюсь донести до пациентов: сокращение объемов и является критически важным (и исправимым) базовым процессом, вызывающим признаки и симптомы старения, а равно им — множество других проблем со здоровьем. Когда все наши гормоны находятся на оптимальном уровне, организм здоров, эффективен, надежен, гибок и силен, но ког-



да происходит сбой — рушится вся система. Нет просто отдельно взятого заболевания «возрастная усталость» или «увядание кожи», это системные последствия потери гормональной стабильности.

Т. Э. Именно, без баланса гормонов не будет полноценного здоровья и нужно подходить к проблемам комплексно, даже небольшое падение может спровоцировать хаос. И хотя многие ждут наступления ощутимых дегенеративных изменений далеко за 50 или 60 и не думают об этом раньше, это может случиться даже на четвертом десятке. Я сам это пережил. Мне едва миновало тридцать, как я начал ощущать постоянную усталость и с трудом восстанавливал силы, если ложился спать поздно. Сон стал беспокойным, лицо приобрело бледный оттенок, тело начало терять тонус и крепость мышц, нарушилась концентрация внимания, и я перестал справляться с выполнением нескольких задач одновременно. Нервы расшатались, я потерял стрессоустойчивость, а все это плохо влияло на мою работу, отношения, семейную жизнь. И хотя я и хорошо разбирался в вопросах питания, гормонального обмена и сохранения молодости и долголетия, я полагал, что я слишком молод для возникновения подобных проблем. А мой гормональный баланс сместился, и его надо было корректировать.

Е. Ш. И для коррекции, вы считаете, подходят только биоидентичные гормоны. А что скажете о синтетических гормонах? Как вы к ним относитесь?

Т. Э. Синтетические гормоны отличаются от тех, что вырабатываются вашим телом, на один-два атома. Вроде бы и чепуха, но вот только разница между тестостероном и эстрогеном (то есть между мужчиной и женщиной) и составляет пару атомов. Натуральные биоидентичные гормоны в объемах, максимально приближенных к тем, которые выделял ваш организм в молодости, способны вернуть вас к прежнему состоянию здоровья и самочувствия.

Е. Ш. Вы широко известны как специалист по щитовидной железе. Эта патология обычно остается незамеченной у молодежи, особенно когда речь идет о молодых мужчинах.

Т. Э. Благодаря отцу я начал принимать тиреоидные гормоны для терапии гипотиреоза, еще когда был совсем

молодым, а многие даже и не знают о своем дефиците. А ведь проблемы со щитовидной железой достаточно легко констатировать и без анализов крови. Сухая кожа, запоры, анкилоз, усталость, чувствительность к жаре и холоду, переутомление, истощение... Когда щитовидная железа функционирует нормально, она возбуждает работу клеток и органов, стимулируя митохондрии — маленькие «электростанции» клеток, чем вызывает выброс тепла и энергии. Тиреоидные гормоны согревают тело, в особенности конечности, и формируют устойчивость к жару и холоду.

Гормоны щитовидной железы сложно переоценить. Они не допускают возникновения утренней усталости. Тиреоидные гормоны обеспечивают быстроту работы разума, поскольку они защищают не только мозг, но и почки, и пищеварительную, и иммунную системы, а также прочие ткани организма, в том числе, ткани сердца и артерий. Щитовидная железа стимулирует сжигание жиров и растворяет холестерин, таким образом открывая артерии и стабилизируя кровяное давление, поскольку гормоны содействуют выведению шлаков из клеток и межклеточного пространства стенок артерий, что делает их более мягкими. Они препятствуют возникновению запоров, активируя клетки гладкой мускулатуры кишечника и устраняя вздутие; они также помогают избегать головных болей — устраняя отек и улучшая кровоснабжение головного мозга. Кроме того, работа щитовидной железы снижает риск развития и интенсивность патологий сердца, рака и прочих заболеваний с высокой вероятностью смертельного исхода.

Тиреоидные гормоны являются одними из основных гормонов и играют принципиально важную роль в поддержании здоровья, а их дефицит виден, что называется, налицо. Собственно, лицо становится одутловатым, образуются мешки под глазами, отекают губы, особенно нижняя. Если и этого вам мало, чтобы начать повышать уровень гормонов до нормального, то, возможно, такая информация поможет: все это происходит из-за того, что между клетками накапливаются шлаки. Кроме того, при нехватке тиреоидных гормонов волосы становятся сухими и ломкими, шевелюра редеет, глаза приобретают тусклый оттенок, цвет лица становится более бледным, конечности чаще бывают холодными, появляются запоры и сухость кожи. Также будут проблемы с памятью и концентрацией. Вы станете набирать вес, при этом ничего не меняя в диете и физических нагрузках. Будете чувствовать усталость, будете мерзнуть, особенно по утрам и во время отдыха. Начнут болеть и терять подвижность суставы. Некоторые начинают медленнее двигаться и соображать, а вот другие, напротив, становятся возбужденными, гиперактивными, испытывают постоянную потребность в движении, — возможно, это неосознанная попытка ускорить кровообращение и таким образом способствовать доставке гормонов и питательных веществ в ткани.

Е. Ш. Вы описали жалобы практически каждого человека, и пусть не у всех это свидетельства именно гипотиреоза, но это явные признаки гормональных

нарушений и повод пройти надлежащее обследование. Стоит начать именно со щитовидной железы?

Т. Э. Для того, чтобы определить состояние щитовидной железы, стоит сдать ряд лабораторных тестов. На низкую активность щитовидной железы может указывать высокий уровень тиреотропного гормона в крови. Также необходимо сделать так, чтобы уровень свободного трийодтиронина был выше 1,8 нанограмма на децилитр, а свободного тироксина — выше 0,8 или даже 1,2 нг/дл. Если эти показатели уходят ниже указанных уровней, надо назначать добавки. Это проверяется с помощью анализов уровней гормонов Т3 и Т4.

Е. Ш. А какие гормоны принимаете вы сами?

Т. Э. Я уже давно не молодею и понимаю, что мои эндокринные железы больше не вырабатывают гормоны самостоятельно. В течение многих лет я ежедневно принимал тиреоидные гормоны, мелатонин, дегидроэпиандростерон (ДГЭА), прегненолон, кортизол, производное альдостерона и гормон роста. Эти замещающие гормоны мне нужны для поддержания хорошего настроения, энергичности и физической формы. У меня здоровая диета (что, как я считаю, очень важно), а кроме того, я принимаю витамины и минеральные добавки, которые помогают поддерживать гормональный баланс. Мне уже 61 год и для моего организма необходима комбинация нескольких гормональных и питательных препаратов, включая гормон роста, IGF-1 и тимозин-альфа-1.

Я чувствую себя намного более энергичным и спокойным, чем другие люди моего возраста. Многие люди говорят, что я выгляжу моложе, но самое важное — я давно заметил действительный эффект для моего здоровья. Еще когда я только начал принимать гормоны, я замечал, если я не приму тиреоидный гормон, то с самого утра меня ожидает усталость и раздражительность, тело становится ригидным, а мыслительные способности падают. Не выпью препарат кортизола — возникает острая тяга к сладкому. Кроме того, меня преследует сонливость, становится сложно сосредоточиться, стресс переносится хуже.

Однако читателям не следует воспринимать мою схему как руководство к действию и пытаться самостоятельно повысить стрессоустойчивость и бороться с усталостью мощными дозами кортизола — важно помнить, что избыток кортизола ведет к нездоровому ощущению эйфории, так что его передозировок надо избегать. Именно для этого врачи годами изучают эту методику, чтобы найти тот баланс, который действительно поможет. Только грамотно подобранная индивидуальная схема приема препаратов эффективна и безопасна.

Е.Ш. Кстати, о безопасности. Одна из базовых составляющих BHRT — гормон роста — создает сюжет немало количества страшных историй. Бытует необоснованный страх перед этим гормоном. Думают, будто он усиливает риск возникновения не то рака, не то диабета, не то сердечнососудистых заболеваний, но доказательств этим опасениям нет. Напротив,

существует исследование, посвященное людям с дефицитом гормона роста, которое оно показало, что в их случае рак развивался в среднем на 50% чаще. Гормон роста осуществляет защитную функцию и, напротив, обладает мощным иммуностимулирующим эффектом.

Т. Э. От гормона роста я бы отказывался в последнюю очередь по целому ряду причин. И это не только и не столько по причине банального желания выглядеть лучше — прием гормонов роста не только обращает вспять процесс старения кожи, но и приносит немало других замечательных изменений, он позволяет сохранять спокойствие и добродушие даже в разгар конфликтной ситуации. Тем более его опасность сильно преувеличена — это сродни архаичной опаске перед гормональной терапией и страхам, что гормоны — это лишние волосы (не то выросшие, не то выпавшие), резкий набор веса и катастрофические последствия его отмены. Это опасения XIX века, не применимые к терапии XXI века. Не стоит без причины бояться современных поездов, хотя в свое время паровоз и наводил на людей страх. Причина тому — низкая информированность, но со временем страх перед BHRT окончательно развеется и тот же гормон роста перестанет восприниматься как особенное лечебное назначение, а будет признан безопасным и крайне важным элементом стратегии управления возрастом.

Е. Ш. То есть, по-вашему, он тоже должен входить в число основных гормонов, которые надо заменять в случае их нехватки? Ведь это один из немногих гормонов, которые не используют или до недавнего времени не использовали в базовой гормональной терапии. А сколько их еще существует и как мало об их важности пока говорят.

Мозг выделяет прегненолон, дегидроэпиандростерон и адренкортикотропный гормон, эпифиз вырабатывает мелатонин, гипофиз (передняя доля) — гормон роста, адренкортикотропный гормон и тиреотропный гормон (задняя доля вырабатывает вазопрессин); щитовидная железа — тиреоидные гормоны, кальцитонин; надпочечники — дегидроэпиандростерон, кортизол, альдостерон и прегненолон; почки выделяют эритропоэтин и преобразуют тиреоидный гормон Т4 в активный гормон Т3; печень производит соматомедин и преобразует тиреоидный гормон Т4 в активный гормон Т3; поджелудочная железа вырабатывает инсулин; яичники — эстрогены и прогестерон, а также некоторые андрогены; тестикулы — тестостерон и дигидротестостерон. Это ведь целый комплекс взаимодействующих механизмов и взаимосвязей, почему тогда именно гормон роста все таки занимает одну из лидирующих позиций по значимости в процессах старения?

Т. Э. Гормон роста действительно один из важнейших показателей в вопросах сохранения молодости. Он начинает выделяться с меньшей интенсивностью в тридцатилетнем возрасте. Это один из тех гормонов, содержание которых в крови падает наибольшими темпами — только

дегидроэпиандростерон снижается быстрее. Все основные черты старения можно отнести к недостатку гормона роста. Гормон роста позволяет человеку оставаться высоким, стройным и сильным, обладать хорошей развитой мускулатурой. Когда у взрослого человека проявляется дефицит гормонов роста, грубо говоря, их количества начинает хватать только на существо меньшего размера. Возникают боли в спине, развивается атрофия органов, а тело становится дряблым. Без гормона роста появляется больше жира, чем мышц. И если появление маленьких морщин можно отнести к недостатку половых гормонов, то глубокие морщины и обвисание кожи свидетельствуют о дефиците гормонов роста. Без гормонов роста у вас возникают не только физиологические проблемы, но и умственные.

Например, я не принимал гормон роста между 31 и 38 годами жизни и стал отмечать появление беспричинного чувства тревоги. А когда я начал принимать гормон в возрасте 38 лет, тревога ушла, и я стал проводить немало времени, защищая и продвигая этот метод терапии. Так, я взялся за Национальный медицинский совет, поскольку врачи, применяющие методы омолаживающей терапии, подвергались в Брюсселе судебным преследованиям. Например, семи тысячам врачей общей практики был разослан буклет, утверждающий, что все врачи, практикующие медицину антистарения, являются шарлатанами, непрофессиональными докторами и мошенниками. В то время никто не осмеливался как-то поставить под сомнение позицию официальных врачебных инстанций. Мне приходилось участвовать в судебных разбирательствах, периодически поддерживая других терапевтов, и что вы думаете, я выиграл практически все судебные процессы. Гормон роста снижает беспокойство, повышает внутреннее равновесие и позволяет яснее смотреть на вещи.

Е. Ш. Выходит, гормон роста также, как и гормоны щитовидной железы, является одним из первых, на которые стоит обратить внимание? Их способность снимать беспокойство крайне важна, например, гормон роста может облегчить состояние женщин, переживающих чувство тревоги и депрессию в ходе менопаузы.

Т. Э. Вне всяких сомнений. Но нельзя принимать гормоны роста сами по себе, надо восполнить все остальные недостающие гормоны, иначе терапия не сработает. Очень важно это понимать. Если вам не хватает женских или мужских гормонов, или если у вас наблюдается дефицит кортизола, и вы не компенсируете их недостаток, гормон роста не поможет. В сущности, он даже ухудшит положение вещей. Если человек переживает хронический стресс, надпочечники уже истощились и не вырабатывают достаточное количество кортизола, а вы даете ему гормоны роста, то они дополнительно снизят и уровень кортизола, и работоспособность надпочечников, чем лишь ухудшат общую ситуацию. С другой стороны, понижение уровня кортизола с помощью гормона роста может возыметь благотворное действие, когда кортизола слиш-

ком много. Избыток кортизола вызовет западение тканей (он будет сжигать чрезмерное количество тканей для производства энергии) и затруднит сон, а это плохо для сердца и мышц. Нужно стремиться к тому, чтобы в организме был достигнут баланс кортизола, но не менее важно избегать его избытка.

Е. Ш. Могли бы вы детальней остановиться на особенностях терапии кортизолом. Что скажете в отношении биоидентичного гидрокортизона, заменителя кортизола? Какие есть нюансы касательно приема этого гормона?

Т. Э. Вынужден буду повториться: да, я всегда подерживаю биоидентичные гормоны. Они — выбор номер один при проведении терапии. Если его вам назначили, его надо принимать два раза в день. Некоторые врачи предписывают четырехкратный прием, чтобы попасть в природный цикл. В естественных условиях он выбрасывается в кровь порционно, поэтому для полноценной замены его надо принимать с восходом солнца, т.е., скажем, в 7 утра, потом через четыре часа сорок минут, то есть примерно в 11:40, потом в 3 часа дня, а четвертая доза принимается с заходом солнца в 7 вечера. Такой график подходит, если пациенты испытывают серьезный дефицит этого гормона, но некоторым хватит и двухразового или вообще однократного приема по утрам. Это поможет улучшить самочувствие и наладить сон. Однако стоит помнить, что, принимая для нормализации сна также, допустим, мелатонин при отходе ко сну, вы понижаете кортизол.

Е. Ш. Возвращаясь к вопросу гормонов роста, как бы вы прокомментировали самоназначения, которыми грешат преимущественно мужчины-спортсмены в погоне за желанными формами?

Т. Э. Сегодня через интернет можно приобрести практически все, и гормоны не исключение. Некоторые мужчины, озабоченные своим внешним видом и не сильно жаждущие вникать в детали, начитавшись о пользе гормонов роста, приобретают данные препараты через сеть и принимают их по одной лишь им понятной схеме с многократными превышениями допустимых дозировок. Притом, что никаких других добавок они не применяют. Это приводит к недопониманию. Не обязательно выглядеть как гора мышц, принимая гормоны роста. Да и в целом, гормоны влияют в первую очередь на самочувствие и не обязаны как-то радикально менять внешность (если дело не касается, конечно, исправления недостатков или восстановления прежних объемов или плотности кожи).

Поэтому поменьше самодеятельности и все будет хорошо — под контролем грамотного врача можно добиться именно тех результатов, о которых мы говорили, быть здоровыми и выглядеть — да и чувствовать себя — моложе. А создание видимого эффекта без четкого следования индивидуальному протоколу — сомнительная в своей пользе и эффективности идея. Прежде всего, надо сказать, что препараты гормона роста, продаваемые через

Интернет, не особо эффективны. А употреблять некачественную продукцию нельзя, особенно если речь идет о гормонах. Во-вторых, если проводить заместительную неправильно, можно набрать вес, тем самым не только не достигнув желаемого, но и укрепив бытующий страх о том, что на гормонах «пухнут», только не уточняя, что это происходит при неправильном назначении.

Также немаловажный аспект, который многие забывают — длительность приема гормонов. Это не временная мера, когда можно нарастить мышцы и дальше прекратить прием — тогда вы вернетесь к тому, с чего начинали. Если же говорить о BHRT не с позиции приукрашивания внешности, а с точки зрения управления возрастом, отменять терапию не будет необходимости. Ведь когда задача стоит «быть молодым и иметь хорошее здоровье», цель не может быть окончательно достигнута, ведь цель — это постоянное поддержание этого баланса для прекрасного самочувствия. Конечно, всегда можно прекратить прием и вернуться к той жизни, которая у вас была до этого, но, если честно, единожды осознав, насколько тебе становится лучше при замене всех недостающих гормонов, уже не возникает желания останавливаться, ведь самочувствие улучшается радикально. Не только проблемы с весом исчезают, улучшается сам состав тканей тела. Мышечный тонус повышается, жир уходит.

Е. Ш. Не будем забывать и о том, что не гормоном единым... Давайте поговорим о том, насколько высока роль образа жизни, физических нагрузок и питания в этом результате. Немаловажную роль играет и лимфатическая система. Лимфа — это жидкость, которая окружает все клетки, она должна смываться и обновляться. Если ваша лимфатическая система работает плохо — у вас проблемы. У лимфы нет никакого «насоса», кровь прокачивается сердцем, а вот лимфа просто стоит, и если не двигаться, может начаться ее застой. И тогда она не выполняет свою функцию и не выводит токсины. Любая нагрузка на мышцы поддерживает лимфодренаж, иначе подобный застой вызовет усугубление нарушения гормонального баланса.

Поэтому мы и говорим о балансе — то есть тонком равновесии в организме, которое достигается по крупицам, собранными привычками, регулярным уходом и грамотным поддержанием нужных систем и органов. Вы многие годы применяете BHRT, однако прекрасное самочувствие и внешний вид — результат комплексного подхода к здоровью. Полагаю, вы придерживаетесь правильного питания.

Т. Э. У меня нет соблазна нарушать диету, поскольку, когда такое случается, я сразу ощущаю последствия. Оно того не стоит. Вот работаю я над поддержанием гормонального баланса и хорошего самочувствия, которое с этим связано, а потом раз, и все это летит кувырком из-за сахара или алкоголя. Да зачем это надо? Вы правы, люди должны понять, в чем заключается влияние рациона питания.

Эстрадиол повышается в большинстве случаев по причине употребления двух продуктов — кофе и алкоголя. Исследование, проведенное в Греции, показало, что всего лишь две чашки кофе или всего один бокал спиртного в день повышает уровень эстрадиола на 60%. Склонен предположить, что эти продукты усиливают переработку тестостерона в эстрадиол. Алкоголь определенно имеет подобный эффект, как и кофеин и кофеинсодержащие напитки типа Coca-Cola. Употребление чая в больших количествах также способствует этому. Поэтому нужно вернуться к рациону питания, к которому наш организм приспособлен изначально — пить побольше воды или травяных чаев, избегая чрезмерных объемов кофеина. Кофе не только повышает уровень содержания женских гормонов, но и подавляет гормоны роста (это было установлено научным исследованием), тогда как кофеин, помимо прочего, повышает инсулин, который, как вам известно, вызывает полноту. Порой начинать подобную диету тяжело, но потом, по мере улучшения самочувствия, люди испытывают благодарность.

Е. Ш. Современный мир не способствует здоровью, это верно. Кофеиновая и более серьезные зависимости, снижение качества продуктов, да и пищевые привычки у большинства ниже всяких стандартов. Если добавить сюда долгосрочную химизацию, мы получим не сильно радужную картину будущего и довольно серьезный вызов для сохранения здоровья вопреки всему происходящему. К примеру, США хорошо иллюстрирует современные проблемы — где, несмотря на все успехи в экономической и научной сферах, здоровье людей оставляет желать лучшего.

Т. Э. В США невероятное количество людей с ожирением. Единственное место, где нечто подобное развивается с той же поразительной быстротой, это богатые арабские страны. Все это последствия применения химических веществ. Химические вещества выбивают эндокринную систему из колеи. Они угнетающе действуют на одни гормоны и стимулируют образование других. У многих химических веществ, таких, как пестициды, например, наблюдается та же структура, что и у женских половых гормонов. То есть они обладают эстрогенным действием. Причем это касается и питьевой воды из регионов, где женские гормоны (в частности, применяемые в противозачаточных препаратах) проникли в источники воды. Поэтому мы должны обращать максимально пристальное внимание на то, что мы едим и пьем.

Е. Ш. Конечно, нам всем стоит научиться качественно заботиться о своем здоровье. С тем, как меняется мир и какие вызовы это несет, не стоит отказываться от новаторских техник и эффективных современных методик борьбы с заболеваниями и поддержания здоровья. Но медицина меняется и в будущем возможно изменить отношение людей к жизни, как к пути к уга- санию и научить продлевать активную и счастливую жизнь максимально долго. Age management многим

обязан именно вам. Как вы считаете, какие ваши самые главные достижения в этой отрасли?

Т. Э. Во-первых, думаю, это все-таки расширение практики безопасного и успешного применения гормональной терапии всех степеней дефицита гормонов у широкого числа пациентов. Это и безопасное применение как эстрогена, так и прогестерона для лечения женщины задолго до менопаузы (начиная с 30-35 лет), лечение щитовидной железы (тут я продолжаю дело своих предков, которые еще век назад лечили этими методами), терапия вазопрессинном, гормон роста и IGF-1, терапия DHEA и мелатонином, терапия окситоцином, тимозин-альфа-1, терапия тестостероном для лечения дефицита тестостерона у мужчин старше 25 лет и т. д. Я не единственный пионер во всех этих методах лечения, но, безусловно, один из первых, кто получил опыт применения самых разнообразных гормональных препаратов и открыл его для широкой публики. Гормональный дефицит, даже незначительный, негативно влияет на здоровье и будущее пациента. Врачи призваны предотвратить это, а не просто лечить его потом, позволив пациенту медленно стареть, заболеть и умирать раньше возможного.

Во-вторых, это возможность делиться опытом. Передача этих научных знаний и медицинских ноу-хау врачам и широкой общественности путем публикации авторитетных медицинских работ, среди которых «Справочник по гормонам», «Атлас эндокринологии для гормональной терапии», «Учебник по профилактике физического старения», «Учебное пособие по питанию», «Страсть, любовь и секс — приключение с окситоцином» и др.

И, в-третьих, пожалуй, это создание подборки научных данных о гормональной терапии, работа над которой длилась более 30 лет. Сборник содержит, например, обширные списки рандомизированных плацебо-контролируемых исследований (наиболее ценный вид научных исследований) по 20 наиболее используемым гормональным препаратам. Это огромный научный банк данных, который подтверждает эффективность и безопасность гормональной терапии по сравнению с большинством фармацевтических препаратов. Сборник будет доступен в течение следующих 6 месяцев на веб-сайте International hormone society.

Е. Ш. Какие открытия вы считаете самыми многообещающими, способными наравне с гормональной терапией перевернуть представление человека о возможностях организма и подарить шанс на более здоровое завтра?

Т. Э. Наиболее оптимистичная перспектива — это стволовые клетки. Уже существуют стволовые клетки, способные получить новые зубы; стволовые клетки, внедренные в сетчатку глаза слепых мышей, позволяют вернуть им зрение — не полностью, но вернуть. Возможности тут поистине фантастические. Был у меня пациент (тоже врач), который перенес пять инфарктов, а теперь в Таиланде с помощью стволовых клеток ему восстанавливают серд-



це. Это потрясающий прорыв в медицине. Имеются серьезные успехи и в лечении болезней Паркинсона и Альцгеймера с помощью внутривенного введения стволовых клеток. Примерно у 30% людей, страдающих дегенеративными заболеваниями, наблюдается улучшение в той или иной степени на фоне такой терапии. В перспективе мы сможем полностью обратить течение любой болезни.

Жаль, что в эпоху таких удивительных открытий и достижений я должен проводить так много времени в борьбе с предвзятыми мнениями о гормонах и прогрессивных методах лечения. Но что поделать, я считаю, что это мой долг. Как я уже говорил, я из династии врачей, мои предки всегда были в первых рядах, и на них сыпалась критика и нападки. И я полагаю, что я должен распространять информацию об этих достижениях, основанную на исследованиях и опыте — не только на моем личном, но и на опыте моих пациентов. Моей задачей является сделать все возможное для того, чтобы медицинское сообщество знало о преимуществах этого вида терапии.

Я ко всем своим задачам подхожу спокойно, но при этом увлеченно и с сознанием своей цели, и я забочусь о своем здоровье — что дает мне силы продолжать мое дело. Это и дает мне счастье жизни. У меня есть мечта — достичь ожидаемых изменений. Всемирное общество медицины антистарения и Международное общество гормональной терапии растут и развиваются и я уверен, у нас будет самая большая медицинская организация в отрасли, мы будем задавать тон. Мы ведь не пытаемся посадить на синтетические препараты, которые не лечат, мы стараемся исцелить, делаем так, чтобы пациенты чувствовали себя хорошо. Мы возвращаем им жизненные

силы, возвращаем им половую жизнь, меняем их питание и наставляем на путь к здоровью. Для этого надо, чтобы пациент и врач работали сообща. И когда это происходит, результаты поистине чудесные.

Е. Ш. Давайте немного остановимся именно на этом моменте — содействии пациента. Очень важно, чтобы люди понимали ответственность за свою жизнь, за каждый прожитый день, за каждое решение и не воспринимали ту же гормональную терапию индугенцией от разрушительного образа жизни. Я каждый раз повторяю, Age management — это пошаговое конструирование здоровья, только восполнением гормонов здоровье не восстановить, необходима комплексная терапия и двусторонняя работа, когда на благо организма трудится и врач, и пациент.

Вы говорите, когда все наши гормоны находятся на оптимальном уровне — организм здоров, эффективен, надежен, гибок и силен. Но очень важно, чтобы они были в правильном объеме. Обычно вторую часть послания люди не хотят слышать. Гормон роста, если его принимать вместе с необходимыми количествами других гормонов, сохраняет здоровье организма, тиреоидные гормоны, если их поддерживать на должном уровне, защищают мозг, почки, пищеварительную и иммунную системы, а также прочие ткани организма, в том числе ткани сердца и артерий. Но по отдельности пытаться выровнять какой-то гормон неэффективно. Также лимфатическая система — она вымывает шлаки и токсины, но ей необходимо помогать. Любая деятельность, создающая нагрузку на мускулатуру, например, занятие физическими упражнениями или растяжка, содействует лимфодренажу.

Питание также определяет, насколько успешной будет терапия. Кофе, сахар, алкоголь способны практически полностью нивелировать успехи гормональной коррекции. Что бы вы порекомендовали новичку в управлении возрастом? С чего начать, что важно знать и уметь применять, чтобы быть здоровым и молодым максимально долго, не упоая на гормоны, а используя их как подспорье и дополнительный инструмент в комплексной заботе о своем организме?

Т. Э. Именно так, не должно сложиться впечатление, что только мы меняем жизнь пациента — он сам должен планомерно идти в сторону здоровья и долголетия. Это же не просто терапия, а полномасштабная смена подхода к жизни. Большинству я бы порекомендовал начать с основы — со смены рациона питания. Палеодиета — так называемый «рацион питания пещерного человека», принцип питания, состоящей из видов пищи, которые доступны на нашей планете миллионы лет и адаптированы к кишечнику человека. В основе диеты — простые блюда, овощи, фрукты и богатые белком продукты (мясо, птица, рыба, бобовые).

Также важно готовить их безопасно — продукты могут быть сырые, приготовленные на пару, вареные, запеченные в духовке при температуре ниже 90 °С. Нельзя гото-

вить их при высокой температуре и никогда не варить их в масле — приготовленные в масле, они всегда становятся токсичными. Неважно, какое масло используется — кокосовое или оливковое, готовить продукты в них нельзя, жиры изменяют структуру при высокой температуре приготовления. Ешьте как можно больше органических веществ, избегайте пестицидов.

Не забывайте о физнагрузках. Я бы порекомендовал начинать как минимум с 30 минут ежедневных занятий (для начала может быть достаточно ходьбы). Как только это будет сделано, я бы посоветовал новичку отправиться в медицинский центр по управлению возрастом и пройти лабораторные анализы и обширный осмотр для выявления дефицита питательных веществ и гормонов. Основываясь на этой клинической и лабораторной оценке, пациент, заботящийся о своем здоровье, должен затем следовать его индивидуально подобранной диетологической и гормональной терапии. Я бы посоветовал обращаться к лучшим врачам — тем, кто и сам практикует ВНРТ, то есть знает лечение изнутри.

И, конечно, все мы должны также развиваться духовно прогрессивно и непрерывно. Необходимо перестать все время думать и волноваться, нужно жить в настоящем моменте, ощущать себя «сейчас». Стоит меньше беспокоиться о невзгодах, они блокируют вас от ощущения хорошей энергии, которую вы можете чувствовать вокруг и в себе. Эту энергию японцы называют Рейки, индуисты — Прана, христиане — дух или Бог. Это не про религию, это про некое нежное чувство внутри. Каждое событие, с которым мы сталкиваемся, является лучшим поводом для дальнейшего духовного развития. Так что нет проблем — есть возможности. Могут быть моменты великого страдания, но они также имеют позитивное, конструктивное значение. Как только люди увидят это, они могут стать сами собой и снова взять свою судьбу в свои руки. Это же касается и здоровья — нужно взять ответственность за свою жизнь, сделать выбор в пользу счастливого и здорового будущего и изо дня в день к нему идти.

Е. Ш. Спасибо, что делитесь знаниями, доктор Эртог. Ведь сегодня достоверно известно, как и почему некоторые заболевания начинаются, развиваются и как ими управлять. Больше нет места фатализму и обвинениям генетики, пришло время взять под контроль свое здоровье, наконец-то можно осознанно и эффективно профилировать потенциальные проблемы, даря себе дополнительные 15-20 лет активной жизни.

Т. Э. За гормональной терапией будущее, она способна изменять жизни. Накопленные знания о механизмах старения и оздоровления организма позволяют наконец победить генетическую детерминированность и сделать людей по-настоящему здоровыми и счастливыми. В любом возрасте.

С книгами и другими работами доктора Эртога можно ознакомиться на сайте hertoghemedicalschoo1.eu.