

# НА ЗДОРОВЬЕ

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ГОРОДА

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

## — В чем суть нового подхода к лечению диабета второго типа?

— Подчеркну, что мы не говорим о диабете первого типа, так называемом «диабете молодых», заболевании, при котором существует абсолютная инсулиновая недостаточность из-за разрушения поджелудочной железы аутоантителами. Поджелудочная железа вырабатывает инсулин. Инсулин является ключом, открывающим клетку глюкозе. При уменьшении его выработки клетка не получает глюкозу и погибает. Здесь помощь больным в будущем — создание искусственной поджелудочной железы. К слову, работы над этой проблемой в настоящее время активно ведутся. Благодаря современным высоким технологиям решение ее, я думаю, не за горами.

Теория же развития диабета второго типа, или, как принято считать, «диабета взрослых и пожилых людей», сейчас переживает новое прочтение. Новая концепция развития диабета второго типа названа «гравитационной», от слова «гравис» — вес. Израильский ученый и практикующий врач Шмуэль Левит доказал, что диабет второго типа в подавляющем большинстве — диабет, которым страдают люди с избыточным весом. Теория, подтвержденная многолетней практикой, наглядно показывает, что диабет второго типа не что иное, как банальная интоксикация калориями.

## — Давайте объясним подробнее.

— Наш организм умный. Он запрограммирован получать и тратить определенное количество калорий. Когда поступает избыток калорий, клетка выбрасывает в кровь энергетически емкий субстрат — глюкозу, тем самым пытаясь избавиться от избытка калорий. Врач видит повышенный уровень глюкозы в крови и ставит диагноз: диабет второго типа. При этом врач ошибочно делает предположение, что глюкоза не может поступить в клетку из-за недостатка инсулина (как при диабете первого типа) или из-за инсулинорезистентности. Нас учили в институте, что диабет второго типа — это хроническое, прогрессирующее, неизлечимое заболевание.

По консервативной версии, при этом мы должны наблюдать с годами постепенное истощение запасов инсулина на фоне постоянно высоких значений сахара в крови. Все это, согласно прежней теории, рано или поздно неизбежно приводит к потребности пациента в инсулине. Гравитационная теория доказывает, что это не совсем так. То, что мы привыкли называть диабетом второго типа, на самом деле следует именовать симптомом повышенного сахара в крови на фоне перманентного избытка калорий, поступающих в организм человека.

Автор гравитационной теории Шмуэль Левит — доктор медицинских наук. В настоящее время мы можем ознакомиться с его трудами на русском языке в журнале «Сахарный диабет» под редакцией академика РАМН, главного эндокринолога России Ивана Ивановича Дедова, а также на интернет-порталах. Доктора Левита часто приглашают выступать с лекциями в медицинских вузах России и других стран. Все эти годы израильский доктор успешно переводит многих пациентов с диабетом второго типа с инсу-



**Семь лет назад в медицинской науке произошло открытие: диабет второго типа можно вылечить. Современная теория развития сахарного диабета второго типа трактует это, как считалось ранее, тяжелое неизлечимое заболевание как патологическое состояние, вызванное хронической калорийной интоксикацией. Об этом потрясающем открытии мы беседуем с заведующим отделением профилактики челябинской ГКБ № 8, лауреатом областной премии «Лучший терапевт 2013» Вячеславом Моисеевичем ЛЕВИТОМ.**

лина на таблетированные препараты (а не наоборот, как, к сожалению, часто происходит в повседневной практике), а некоторым больным и вовсе отменяет ранее назначенные лекарственные средства.

## ДИАБЕТ ИЗЛЕЧИМ

Конечно же, огромную роль здесь играет мотивация пациента, его желание отказаться от привычного, выработанного годами образа жизни, стремление снизить вес ради собственного здоровья. Могут отметить, что у меня как последователя теории доктора Шмуэля Левита, моего дяди, в практике появляется все больше и больше подобных случаев, что, безусловно, доказывает правильность гравитационной теории.

## — Страдающие этим заболеванием люди с какой степенью ожирения? Какого возраста?

— Чаще всего диабетом второго типа страдают люди старше 45 — 50 лет с ожирением или избыточным весом. Однако серьезно задуматься о том, что мы едим и сколько, сколько калорий получаем и сколько тратим, следует гораздо раньше. В последнее время, с развитием цивилизации, избыточный вес и ожирение значительно «помолодели», а вслед за ними и гипертоническая болезнь, и иные заболевания сердечно-сосудистой системы и, конечно, сахарный диабет второго типа. При этом повышение сахара в крови может наблюдаться не только у людей с индексом массы тела 30 и более (ожирение), но и с индексом массы тела до 30, но более 26 (избыточный вес). Многие зависят от индивидуальных особенностей.

## — Как Шмуэль Левит пришел к этой теории?

— В Израиле широко практикуются бариатрические операции на желудке — резекция части желудка у полных людей с целью снижения веса. Доктор Левит как врач-эндокринолог обследовал подоб-

ных пациентов перед оперативным вмешательством и после него. Подавляющее большинство больных помимо ожирения имели диабет второго типа. При этом было отмечено, что уровень сахара приходил в норму после удаления части желудка, когда люди достаточно снижали вес.

Есть и исторические данные. Давно, когда еще не был открыт инсулин и прочие противодиабетические препараты, тогдашние доктора условно разделяли пациентов с повышенным сахаром на две группы. К первой они относили тех, у которых сладкий вкус мочи (тогда докторам приходилось пробовать урину на вкус) появлялся в раннем возрасте. Зачастую прогноз у таких больных был неблагоприятным, без инсулина они умирали от истощения — глюкоза не могла попасть в клетку без «ключа». Как мы можем определить теперь, это был диабет первого типа. Вторая же группа пациентов в основном была представлена полными людьми среднего и пожилого возраста. Повышенный уровень сахара в этой группе зачастую обнаруживался случайно при общем обследовании. Проявления заболевания были менее драматичны, некоторые пациенты доживали до преклонного возраста. Уровень сахара часто неплохо поддавался коррекции при назначении врачом «лекарственного голодания». Процедура состояла в следующем: пациентов доктора оставляли в палате без еды на двое-трое суток, по истечении которых сладкий вкус мочи обычно исчезал. Сейчас мы знаем, что это были пациенты с так называемым диабетом второго типа,

который, согласно гравитационной теории доктора Левита, является не чем иным, как хронической калорийной интоксикацией.

## — И в чем ранее состояла ошибка лечения диабета второго типа?

— Концепция лечения диабета первого типа была автоматически перенесена на второй тип диабета. Срабатывал стереотип: доктор видит повышенный уровень глюкозы в крови и назначает больному препараты, способствующие улучшению проникновения глюкозы в клетку (инсулин, производные сульфаниламочевины). Как мы отметили ранее, это справедливо в отношении диабета первого типа, когда инсулина мало или нет совсем и глюкоза не может проникнуть в клетку без «ключа». При втором типе диабета инсулина в крови достаточно, а повышенный уровень глюкозы в крови является не чем иным, как защитной реакцией клетки на злоупотребление калориями.

Исходя из вышесказанного, описанные препараты не должны назначаться при диабете второго типа. К тому же нам известно, что при втором типе диабета подобные назначения зачастую ведут к широкому колебанию уровня сахара в крови, что оказывает неблагоприятное влияние на сосуды, отчего мы впоследствии получаем массу микро- и макрососудистых осложнений (диабетическая стопа, заболевания сетчатки глаза, заболевания почек, сердца, головного мозга и т. д.) у подобных пациентов. Зачастую мы наблюдаем и набор веса вместо желаемого похудения.

**Окончание на 2-й странице.**





Телефон (351) 775-19-11

## ДИАБЕТ ИЗЛЕЧИМ

Окончание.  
Начало на 1-й странице.

— А если причина ожирения гормональная?

— Только около пяти процентов случаев ожирения связано с гормональными проблемами. В остальных 95 процентах причина ожирения — превышение поступления калорий над их расходом. Пациенту необходимы адекватные физические нагрузки, изменение характера и режима питания и назначение хороших препаратов, которые помогают похудеть.

— Что это за препараты?

— В настоящее время есть препараты как новые, открытые в последние годы, так и хорошо известные нам. Это препараты, нацеленные на подавление чувства голода, а также на урегулирование энергетического баланса в клетке. Следует помнить, что любые лекарственные средства должны назначаться специалистом, самолечение здесь не приемлемо.

— И все же бывает, когда человек в возрасте, избыточного веса нет, а ему ставят диабет?

— Иногда мы действительно сталкиваемся с подобным. Зачастую в таких случаях мы находим так называемый LADA-диабет, протекающий длительно, имеющий мало выраженные проявления, встречающийся у взрослых пациентов с нормальной массой тела. Механизм развития такого диабета весьма сходен с механизмом развития диабета первого типа и не является следствием калорийного переизбытка. Для его диагностирования необходимо произвести ряд анализов.

— Использование гравитационной теории позволяет снять диагноз «диабет»?

— Следование гравитационной теории на практике позволяет в большинстве случаев добиться у пациента если не полного излечения, то по крайней мере длительной стабилизации уровня сахара крови, что, безусловно, ведет к снижению числа грозных осложнений, продлению и улучшению качества жизни. Повторюсь, огромная роль отводится постоянной работе пациента над собой. В последние годы активно исследуются свойства жировой ткани. Жировая ткань — это не просто лишний вес, нежелательный с эстетической точки зрения. Жировая ткань — это эндокринно активный орган. Этот орган выделяет в кровь вещества, вызывающие повышение сахара в крови, подъем артериального давления и даже развитие опухолей. Все это необходимо объяснить пациенту с избыточным весом.

— Лечить диабет второго типа — работа терапевта и диетолога?

— Задача врача любой специальности — объяснить пациенту пагубность избыточного веса. Задача терапевта, эндокринолога, диетолога — помочь пациенту избавиться от этой проблемы.

Галина АБАКУМОВА.

# У РЕБЕНКА ГИПЕРТОНИЯ

Ребенок взрослеет, и со вступлением в подростковый возраст родители замечают изменения в его характере и поведении, в том числе связанные со здоровьем. Очень часто в этот период дети жалуются на головные боли, иногда настолько сильные, что приходится обращаться за помощью к врачу. Вердикт врачей бывает неожиданным, ребенку ставят диагноз — гипертония.

Об особенностях течения этого «недетского» заболевания мы беседуем с детским кардиологом ДГКП № 8 Натальей Дмитриевной БИРЮК.

— Наталья Дмитриевна, действительно ли мнение, что гипертония — это заболевание людей старшего возраста, ошибочно и высокое артериальное давление встречается и у детей?

— К сожалению, это так. По данным популяционных исследований, проведенных в нашей стране, артериальная гипертония развивается у 2,4 процента детей и у 18 процентов подростков, то есть каждый второй из 100 детей и каждый пятый из 100 подростков страдает от повышения артериального давления. Этот диагноз ставится вне зависимости от возраста ребенка, чаще детям старше 10 лет.

— Цифры повышенного давления у детей такие же, как и у взрослых?

— Они зависят от роста и возраста ребенка. Чем младше ребенок, тем артериальное давление ниже. У новорожденных детей нормальные цифры АД 66 — 71/55 мм рт.ст., у детей старше года существует формула для определения нормальных цифр АД. На приеме детские кардиологи пользуются наиболее точными центильными таблицами, по которым можно определить цифры нормального артериального давления в зависимости от пола, возраста и роста ребенка.

Если у подростка артериальное давление выше 120/80 мм рт.ст, следует срочно обратиться к врачу. При любом повышении артериального давления, даже однократном, нужно искать причины. К повышению артериального давления может привести прием некоторых медикаментов, например, передозировка сосудосуживающих капель от насморка, хронические заболевания (заболевания почек и надпочечников, эндокринной системы и в том числе щитовидной железы, пороки развития сосудов), нервность ребенка.

— Насколько вероятно, что у родителей, имеющих высокое артериальное давление, ребенок станет гипертоником?

— Роль наследственности в развитии гипертонической болезни в молодом возрасте научно доказана. Дети, чьи родители болеют гипертонией, в 2 раза чаще страдают от этого заболевания, чем их ровесники, родители которых имеют нормальное артериальное давление.

— По каким жалобам можно предположить, что у ребенка повысилось артериальное давление?

— В первую очередь по головным болям, головокружению, нарушению зрения, эмоциональной неустойчивости ребенка. Высокое артериальное давление может проявляться рвотой, тошнотой, носовыми кровотечениями, нарушением сна, учащением пульса, ощущением сердцебиения, бледностью, либо, наоборот, покраснением лица, чувством жара, потливостью, потерей сознания. На начальных стадиях



артериальная гипертония чаще всего протекает бессимптомно и выявляется при случайном измерении артериального давления.

— Чем опасно для ребенка повышенное артериальное давление?

— От высокого артериального давления в первую очередь страдают органы-мишени: сердце и сосуды, головной мозг, почки и глаза, которые при повышении давления испытывают дополнительную нагрузку. Учитывая, что у детей и подростков более эластичные кровеносные сосуды, чем у взрослых, такие осложнения, как инсульт и инфаркт, у них встречаются реже.

— Гипертония в детском возрасте излечима или это диагноз на всю жизнь?

— Гипертония бывает вторичной, когда развивается на фоне какого-либо заболевания. Если причину устранить, то артериальное давление придет в норму. К примеру, феохромоцитомы (опухоль надпочечников) приводит к повышению артериального давления, но после ее удаления наблюдается его нормализация. По статистике в 50 — 60 процентах случаев повышение артериального давления сохраняется во взрослой жизни.

— Много ли сейчас детей, страдающих ожирением, и может ли лишний вес привести к повышению артериального давления?

— Избыточную массу тела имеет около 12 процентов российских детей, а ожирение — 8,5 процента. Почти 60 процентов взрослых, страдающих ожирением, имело лишний вес в детском и подростковом возрасте. Эта пробле-

ма важна в первую очередь потому, что с ней связан повышенный риск развития таких серьезных заболеваний, как гипертония, мозговой инсульт, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет и т. д. Доказано, что нормализация массы тела ведет к снижению артериального давления, а это в свою очередь уменьшает риск сердечно-сосудистых осложнений.

— Известно, что менять привычки взрослому человеку намного сложнее, поэтому родителям, которые хотят видеть своего ребенка здоровым, необходимо приучать ребенка с детства к здоровому образу жизни.

— Это действительно так. В первую очередь необходимо отрегулировать режим дня. На сон должно уходить не менее 7 часов в сутки, не менее 2 часов в день нужно гулять в любую погоду. Питание должно быть полноценным, не допускать избытка сахара и соли. Физические нагрузки обязательны, с постепенным увеличением объема двигательной активности, причем чем менее активен ребенок, тем медленнее нужно это делать. Важно научить детей и подростков справляться со стрессом, следить, чтобы они не переутомлялись, полноценно отдыхали, чувствовали себя бодрыми и жизнерадостными.

Основной совет всем детям и подросткам, имеющим стойкое повышение артериального давления: вне зависимости от возраста регулярно контролируйте АД и строго следуйте советам врача.

Ж. КИСЕЛЕВА.

## ПОД УГРОЗОЙ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ РЕБЕНКА

Маленькие дети — большие непоседы. Достигая годовалого возраста, они начинают ходить и интенсивно познавать окружающий мир. Это часто приводит к ушибам, травмам, ожогам и отравлениям, ведь дети пробуют вещи не только на ощупь, но и на вкус. Невнимательность родителей часто оборачивается трагедией. По данным Всемирной организации здравоохранения, количество острых и хронических отравлений в экономически развитых странах увеличивается из года в год, в России в том числе.

У детей до года лидируют отравления жидкими лекарственными препаратами, которые при передозировке могут вызывать серьезные осложнения. Виновиками являются сами родители, которые не понимают, что дозировка лекарственного вещества для взрослого и ребенка различна и не все препараты разрешены для использования детям. К примеру, отравление может наступить при закапывании малышу в нос различных сосудосуживающих капель — нафтизина, санорина, галазолина, все они строго противопоказаны детям первого года жизни.

У детей до трех лет отравления часто возникают при контакте со средствами бытовой химии — стеклоочистителями, для промывания сантехники, содержащими коррозионные яды и т. д.

В раннем школьном возрасте широко распространены отравления, связанные с самолечением препаратами, хранящимися в домашних аптечках. К сожалению, родители не объясняют детям, насколько опасно такое «лечение», что незнание дозировок чревато серьезными осложнениями, вплоть до летального исхода.

Дети старшего школьного возраста попадают в поле зрения врачей в состоянии алкогольного или токсиконаркотического отравления. Подростки, чаще мальчики, поступают в больницу после принятия алкогольных напитков — пива и водки, девочки после употребления различных коктейлей.

Окончание на 4-й странице.







# ЦЕЛЬ — ПОХУДЕНИЕ

Ожирение, или избыточное накопление жира в организме, может быть как самостоятельным, так и признаком какого-либо эндокринного заболевания. Оно бывает двух типов: в виде «груши», когда отложение жира происходит в области бедер и ягодиц, и «яблока» (метаболическое), когда лишние килограммы откладываются в области талии и живота. Второй тип наиболее неблагоприятен в плане развития таких серьезных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, сахарный диабет.



**Ч**тобы определить свой тип ожирения, достаточно измерить объем талии. Если у женщин окружность талии больше 80 см, а у мужчин больше 94, говорят о метаболическом ожирении.

Рука об руку с ожирением идут заболевания суставов (артрозы), рак толстой кишки и желчного пузыря. Проблема лишнего веса часто встречается у женщин репродуктивного возраста, что ведет к нарушениям менструального цикла, бесплодию, высокому риску развития рака шейки матки, яичников и молочных желез. У молодых мужчин ожирение приводит к нарушению половой функции и бесплодию.

Бороться с лишним весом необходимо. Доказано, что снижение веса на 10 процентов от исходной массы тела снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 9 процентов, сахарного диабета — на 44 процента и на 40 процентов — смертность от онкологических заболеваний.

На сегодняшний день актуальной является проблема ожирения среди детей и подростков. Во всем мире их количество неуклонно растет и удваивается каждые три десятилетия. В Российской Федерации ожирение имеют 5,5 процента детей в сельской местности и 8,5 процента детей, живущих в городе. Треть из них будет страдать от этого заболевания во взрослой жизни.

Причиной ожирения в юном возрасте является нарушение баланса поступления энергии с питательными веществами и ее расходом. Современные дети, к сожалению, мало двигаются, предпочитая проводить время за компьютером, телевизором, а сидячий образ жизни способствует замедлению обмена веществ. Кроме того, они предпочитают еду с высоким содержанием жиров и легкоусвояемых углеводов (чипсы, мороженое, кока-кола и т. д.), обильное питание в вечернее и ночное время. Ожирению способствует также реклама высококалорийных продуктов. Доказано, что лишние 50 ккал в сутки (треть жестяной баночки кока-колы, горсть чипсов, 25 граммов мороженого) приводят к увеличению массы тела на 2,25 кг в год. За пять лет жизни набор веса превысит 10 килограммов!

Основным методом лечения ожирения у детей является изменение пищевого поведения и повышение физической активности. Причем в этот процесс должна ак-

тивно включаться вся семья, придерживаясь единого диетического режима.

Если говорить об ожирении у женщин репродуктивного возраста, на первый план наряду с избытком веса у них выходит проблема бесплодия, невынашивание беременности. Эти женщины имеют высокий риск развития во время беременности гипертонии, гестоза, сахарного диабета. Если у женщин вес тела превышает 82 кг, процент неудач в программе экстракорпорального оплодотворения у них будет выше, чем у женщин с нормальным весом.

Также склонны к ожирению женщины в период менопаузы, наступающей в возрасте от 45 до 55 лет. Он характеризуется угасанием функции яичников и снижением количества женских половых гормонов. Многие женщины в это время резко набирают вес. Это связано с тем, что эстрогены участвуют в регуляции пищевого поведения, поэтому женщина более часто принимает калорийную пищу. Помимо этого процесс старения сопровождается уменьшением мышечной массы и увеличением жировой ткани. В результате устойчивость к физическим нагрузкам в этом возрасте снижается, возникает дисбаланс между поступлением энергии с питательными веществами и ее расходом.

Лечение ожирения в любом возрасте включает рациональное питание и адекватные физические нагрузки.

Первый принцип питания для снижения веса — уменьшение калорийности пищи за счет снижения жиров и легкоусвояемых углеводов. При избыточном весе уменьшение потребления жиров позволяет безболезненно снизить калорийность питания на 20 — 25 процентов. Что касается легкоусвояемых углеводов (конфет, сахара и т. д.), их можно заменить натуральными сладостями — фруктами, сухофруктами, медом. При этом нет смысла заменять сладости, приготовленные на обычном сахаре, на те, в состав которых входит фруктоза, так как по калорийности она не уступает сахару.

Особую роль играет не только то, что мы едим, но и как принимаем пищу. Есть нужно в спокойной обстановке, стол красиво сервировать, имеет значение также размер тарелки. В маленькой тарелке та же порция воспринимается по-другому, а потому чувство насыщения наступает быстрее. При этом пищу рекомендуется принимать медленно, тщательно пережевывая. Или время еды не рекомендуется читать или смотреть телевизор.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в конце XX века избыточную массу тела имело около 1,7 млрд жителей нашей планеты. И цифра эта с каждым годом неуклонно растет. Сегодня в нашей стране около 30 процентов населения имеет лишний вес, а ожирение — 25 процентов.

Еще один принцип здорового питания — дробный прием пищи.

Следуя ему, можно снизить привычную калорийность рациона на 10 — 15 процентов. Эффект заключается в следующем: в желудке человека в ожидании пищи вырабатывается гормон грелин, который повышает аппетит, и чем больше пауза между приемами пищи, тем больше его выделяется. Достаточно включить в рацион перекусы — один между обедом и ужином, другой после ужина (8 — 9 вечера) — и вес начнет снижаться. Для этого подойдет йогурт без сахара, ряженка, творог, хлопья, подсушенный хлеб, фрукты или овощной салат.

Также полезно насыщать рацион пищевыми волокнами. Они необходимы для нормализации работы кишечника и улучшения его микрофлоры, способствуют уменьшению в крови холестерина, стимулируют иммунитет, адсорбируют и выводят соли тяжелых металлов и оказывают антиканцерогенное действие. При этом клетчатка придает объем пище и увеличивает пребывание пищи в желудке, а значит, продлевает чувство сытости. Богаты пищевыми волокнами крупы — овсянка, гречка, хлеб из муки грубого помола, отруби, овощи, фрукты, ягоды (малина, клубника).

Можно снизить аппетит, выпив за 10 минут до приема пищи стакан чая с молоком или съев с овощами булочку с отрубями. Это позволит снизить калорийность потребляемой пищи на 25 процентов.

Правильное питание обязательно должно поддерживаться физической активностью. Ежедневно полезна ходьба, лучше в быстром темпе, тренирующая сердечно-сосудистую систему и стимулирующая обмен веществ в организме. В отсутствие противопоказаний бегайте, плавайте, ходите на лыжах, с детства приучайте своих детей к активному образу жизни.

Рекомендуемый темп снижения веса — 1 — 2 килограмма в месяц. Более быстрое снижение впоследствии неизбежно приведет к еще большему набору лишних килограммов.

Категорически противопоказано снижение веса с помощью полного отказа от пищи, так как при этом в организме образуется токсическое вещество — ацетон, который губительно действует на головной мозг и другие органы и системы человека.

Выполняя эти несложные рекомендации, вы сможете поддерживать свое тело в хорошей форме. Главное — поставить перед собой цель вести здоровый образ жизни и всю жизнь следовать ей.

## БЕРЕГИТЕ СЛУХ

Шумовые воздействия, окружающие современного человека, крайне негативно сказываются на его слухе. Особенно остро страдают от благ цивилизации жители мегаполисов, вынужденные постоянно испытывать на себе звуковое давление различной мощности. По статистике каждый пятый городской житель имеет проблемы со слухом. Специалисты считают, что вскоре шумовая болезнь и ношение слухового аппарата станут для нас таким же привычным явлением, как очки.



Шумовая тугоухость (вибрационная болезнь) развивается в результате длительного воздействия на организм человека громких звуков. Причем сложная комбинация звуковых раздражителей негативно сказывается не только на слухе человека, но и на всем организме в целом, приводя к нарушению вегетативного баланса. Это провоцирует развитие таких заболеваний, как гипертоническая болезнь, язва желудка, невроты.

Снижение слуха может наступить в результате одномоментного звукового воздействия (акустическая травма). Ее жертвами часто становятся люди искусства, в силу профессии вынужденные находиться рядом с динамиками. В основном утрата слуха происходит постепенно, вследствие длительного утомления нервных клеток.

В последние годы зарубежные специалисты по этому поводу бьют тревогу. Так, в Бельгии на колонках запрещена мощность больше 80 дБ, а при входе на дискотеку выдают беруши. Во Франции набирает обороты мощное движение, направленное против современной музыки, причем его инициаторами стали бывшие музыканты, потерявшие слух в результате шумового воздействия. В нашей стране, к сожалению, это не принято, а ведь многие замечают, что дети, возвратившись с дискотеки, говорят очень громко или кричат, потому что не слышат себя.

Человеческое ухо в силу своей физиологии не приспособлено к громким звукам, оно настроено на тишину и на то, чтобы улавливать угрожающие жизни сигналы. Современный же человек вынужденно живет в окружении транспортного и строительного шума. Ситуацию также усугубляет вырубка леса в городах, и человек стал практически беззащитен перед звуковым натиском. Особенно от мощного шумового воздействия страдают маленькие дети. В последние годы рождается много тугоухих детей. Одни рождаются с этой патологией, другие приобретают ее в результате болезни, а постоянное воздействие низкочастотного шума формирует у них невроты и дистонии.

**Когда можно заподозрить проблемы со слухом?**

Первое, что должно насторожить, — это нарушение разборчивости речи, когда человек слышит, но не понимает, что ему говорят. Как правило, при акустическом воздействии первой страдает высокочастотная зона. Человек перестает слышать глухие и свистящие согласные, создающие контур слова. При травмах страдают низкие частоты, то есть падает громкость, человек все слышит, но недостаточно хорошо. Часто предвестником проблем со слухом является шум в ушах, хорошо ощущаемый в тишине.

Проблемы со слухом можно заподозрить у человека, который перестал контролировать уровень громкости голоса, особенно если это было несвойственно ему раньше.

Как правило, за помощью к специалистам такие пациенты обращаются не сразу, связывая проблемы со слухом с окружающими его людьми. Однако визит к врачу и ношение слухового аппарата все же будут неизбежны.

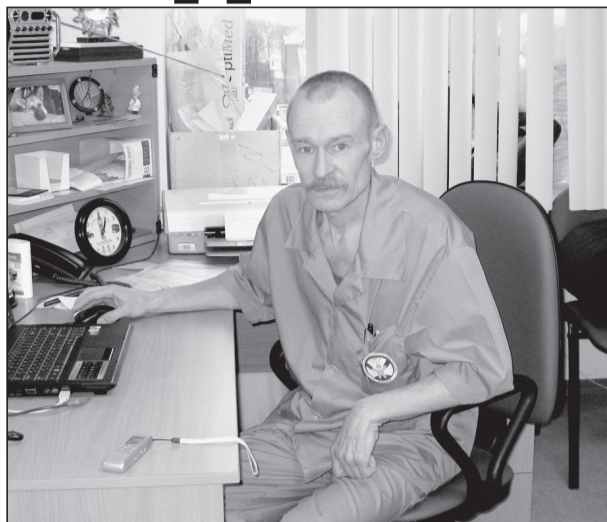
Благодаря последним достижениям в области цифровой технологии и современной электроники слуховые аппараты компактны, их практически не видно в ушном канале. И хотя слуховой аппарат не может восстановить утраченный слух, но может помочь человеку преодолеть препятствия, связанные со снижением слуха. При постоянном его ношении не страдает качество жизни, больные со сниженным слухом могут долгие годы оставаться работоспособными даже в преклонном возрасте.





Телефон (351) 775-19-11

# О ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ



**Как известно, одним из показателей высокого статуса мужчины является его способность иметь детей, быть не только мужем, но и отцом, главой семейства. И если по какой-то причине это становится невозможным, он испытывает сильнейший стресс, ничуть не меньший, чем женщина, не способная произвести на свет потомство. Проблемы мужского бесплодия сегодня актуальны как никогда. По статистике в 40 процентах случаев причиной бесплодных браков являются мужчины. И ниточки проблемы часто тянутся из детства. Болезни, перенесенные в раннем возрасте, выявленные или пролеченные несвоевременно, могут в будущем сказаться на репродуктивном здоровье мужчины. Своим мнением о состоянии здоровья будущих мужчин поделился главный детский уролог министерства здравоохранения Челябинской области Андрей Иванович ФИЛАТОВ.**

**Я** бы не сказал, что репродуктивное здоровье современных молодых людей находится в удручающем состоянии, тем более что цифры говорят об обратном. По статистике рождаемость в последние годы увеличилась, что позволяет судить о том, что ситуация не так уж плоха. Тем не менее проблема все же существует, а истоки здоровья находятся в детстве.

Сегодня рождается много недоношенных детей, которых позволяют выхаживать возможности современной медицины. Многие из них впоследствии догоняют в развитии здоровых сверстников, хотя риск формирования каких-либо заболеваний, в том числе мочеполовой системы, у них на порядок выше.

По статистике около 30 процентов недоношенных детей имеет проблемы с наружными гениталиями в виде водянки яичка и крипторхизма (отсутствие яичка), поэтому они нуждаются в постоянном наблюдении педиатра, уролога и нефролога.

У недоношенных детей недоразвитие мочеполовой системы может проявляться также в виде расстройства функции мочевого пузыря, мочеточников или почек, устранение которых проводится хирургическим путем. Если говорить о мальчиках, то здесь актуален вопрос, как отличить у младенцев физиологию от патологии. Многие родители, не понимая, что у мальчиков узкая крайняя плоть естественна для их возраста, следуют советам некомпетентных знакомых, рекомендуя открывать головку полового члена раньше времени. Но эти советы не подтверждаются научно и являются противостественными. У ребенка узость крайней плоти является физиологическим состоянием на протяжении всего детства, поэтому орган не готов для открытия. Самооткрытие полового члена происходит в юношеском возрасте, а к этому времени крайняя плоть

должна сохранять естественную эластичность и подвижность, тогда мальчик будет готов войти во взрослую жизнь.

Если говорить об отсутствии яичек в детстве — это тоже не всегда свидетельствует о патологии. Анатомически предполагается, что яичко у мальчиков поднимается в паховую область, это связано с широким входом в мошонку, поэтому маленькое яичко может «гулять». При истинном крипторхизме яичко отсутствует в мошонке постоянно. Таких пациентов должен наблюдать не только уролог, но и эндокринолог, так как может потребоваться гормональное лечение.

Существует ряд состояний или заболеваний, связанных с тем, что не закрылся отросток брюшины между яичковой и брюшной полостью. Это, включая крипторхизм, всевозможные варианты водянки яичка. До рождения яички находятся в животе ребенка, а к моменту родов опускаются в мошонку и тянут за собой брюшину. Если же это сообщение остается открытым, то жидкость из брюшной полости попадает в яичковую полость, вызывая ряд заболеваний яичек (водянка, крипторхизм, паховая грыжа). Мальчики с водянкой яичка и крипторхизмом наблюдаются специалистами до 6 — 8 месяцев. Если отросток за это время закрывается, то проблема будет решена, водянка исчезнет и яичко опустится. Если же это не произойдет самостоятельно, то потребуются хирургическое вмешательство. К сожалению, большинство родителей за помощью к специалистам обращаются с опозданием. Доказано, что уже в год появляются структурные изменения яичек, они повреждаются и теряют свою функцию и в будущем молодые люди могут иметь проблемы с фертильностью, то есть возможностью иметь детей.

Но самое серьезное заболевание — это перекрут семенного канатика, который может привести к ишемии яичка. У маленьких детей возникает редко, чаще у подростков.

Ишемия длится кратковременно — 4 — 6 часов, поэтому очень важно обратиться за медицинской помощью именно в эти часы. Однако несмотря на то, что ребенок при этом испытывает очень сильную боль, родители не всегда своевременно обращаются за помощью. В лучшем случае они вызывают скорую помощь, в худшем — берут талон к специалисту и теряют драгоценное время. 50 процентов этих детей попадает к урологу поздно даже со скорой помощью. У взрослых мужчин боли в мошонке чаще всего носят воспалительный характер и не требуют экстренной помощи, у детей же любое заболевание мошонки надо рассматривать как острую ишемию, требующую госпитализации.

Проблема мальчиков старшего возраста — это варикоцеле (расширение вен семенного канатика). 90 процентов происхождения варикоцеле связано с особенностями анатомии левой семенной вены. Если ее клапан не работает, то в положении стоя кровь в силу своей тяжести опускается в полость мошонки, расширяя ее вены.

До сих пор врачи расходятся во мнениях, нужно ли лечить варикоцеле хирургически. Однако если мужчина обращается к сексологу по поводу своего мужского здоровья и у него имеется варикоцеле, тактика одна — сначала лечится варикоцеле, а затем проводится дальнейшее обследование.

Как специалисту хотелось бы дать совет родителям маленьких детей: мы живем в современном мире, в котором круглосуточно работает скорая помощь, где в любое время дня и ночи можно обратиться в специализированное детское урологическое отделение ОКБ № 3 (клиническую) или в детскую областную больницу (ЧОДКБ), где есть детский специалист. Помните, что от своевременности поставленного диагноза зависит будущее здоровье вашего ребенка.

**Ж. КИСЕЛОВА.**

## ПОД УГРОЗОЙ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ РЕБЕНКА

**Окончание. Начало на 2-й странице.**

К врачам подростки поступают в бессознательном состоянии, требующем проведения интенсивной реанимационной помощи. Подобные отравления часто сопряжены с травмами, возникающими при падении с высоты, и отморожениями (в холодное время года).

По данным Федерального детского токсикологического центра, смертность при отравлениях у детей на госпитальном этапе составляет 0,4 процента, на догоспитальном она в 4 раза выше. Наблюдается неблагоприятная тенденция — в стационары поступает только одна треть детей. Остальные по разным причинам не госпитализируются, хотя даже малейшее подозрение на отравление должно быть поводом для серьезного обследования и лечения в стационаре.

**Что должно стать поводом для обращения к специалистам:**

Спектр симптомов при отравлениях очень широк. Каждый яд имеет свою особую особенность воздействия на организм. Однако по некоторым общим признакам отравление можно заподозрить, если за короткий промежуток времени у ребенка резко ухудшилось самочувствие, особенно если это связано с нарушением сознания и при

этом не наблюдается признаков остро воспалительного процесса, необходимо как можно скорее вызвать скорую медицинскую помощь.

Некоторые мероприятия по удалению еще не всосавшегося яда можно провести до приезда врачей:

■ если яд поступил в организм ребенка ингаляционно, например, при вдыхании токсического газа, необходимо как можно скорее удалить ребенка из опасной зоны;

■ если ядовитое вещество проникло через кожные покровы или слизистые оболочки, промойте пораженное место большим количеством теплой воды;

■ при употреблении токсиканта через желудочно-кишечный тракт показано искусственное вызывание рвоты. Однако это проводится не во всех случаях. Если ядовитое вещество обладает прижигающим действием (кислоты, щелочи), вызывать рвоту строго противопоказано, так как увеличивается опасность дополнительного местного (локального) повреждения, включая и слизистую оболочку верхних дыхательных путей. Эта процедура представляет опасность для ребенка первого года жизни, так как может способствовать аспирации в дыхательные пути. Искусственно вызывать рвоту нель-

зя при заторможенности, сонливости (угнетение центральной нервной системы) пострадавшего. В тех случаях, когда необходимо вызвать рвоту (отравление грибами, ягодами, таблетками), ребенку предварительно дают выпить кипяченой воды, а затем раздражают заднюю стенку глотки и корень языка.

Следует помнить, что искусственно вызванная рвота не дает стопроцентного очищения желудка и не заменяет последующего промывания желудка с помощью зонда.

Лечение детей с отравлениями обязательно проводится в стационаре, где возможно использовать весь арсенал современных средств терапии.

Чтобы избежать ситуаций, представляющих угрозу жизни ребенка, будьте к нему внимательны, выстраивайте доверительные отношения, обязательно объясняйте, что нельзя самостоятельно принимать лекарства, заниматься самолечением. Не давайте ребенку незнакомое лекарство, не посоветовавшись предварительно с врачом.

Если заметили, что ребенок ведет себя не так, как всегда, стал заторможенным, не выжидайте, а вызывайте врача. Только так вы сохраните его здоровье, а в некоторых случаях — спасете жизнь.

### НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ ГИГИЕНОЙ

Грибковые заболевания (микозы) многие люди считают скорее эстетической проблемой, поэтому не торопятся обращаться к врачу-дерматологу. Чаще всего грибок выявляется случайно при обращении по поводу совсем другого заболевания.



Грибковые заболевания чаще всего поражают людей с ослабленным иммунитетом, утяжеляют многие заболевания, например, сахарный диабет. Традиционно этот недуг считался привилегией пожилых людей, однако сегодня микозы все чаще поражают детей. Заболевание носит семейный характер, поэтому обследованию обязательно подлежат близкие люди больного.

Микозы — это грибковые заболевания кожи, поражать могут стопы, кисти, туловище, волосистая часть головы и ногти. В последние годы их распространенность значительно возросла, что связано с отсутствием должного врачебного контроля людей, посещающих бассейны, общественные бани и сауны. Эта проблема очень часто встречается в армии, общежитиях.

Заражение микозами в первую очередь происходит от влажных поверхностей, именно они создают благоприятные условия для внедрения грибка в ткани человека или животных, где грибок, размножаясь, дает начало развитию патологического процесса.

Для каждого грибкового заболевания характерны свои симптомы. Чаще всего грибок поражает межпальцевые промежутки, затем распространяется на кожу стоп. Обычно в местах поражения появляется сухость, шелушение, зуд, воспаление, неприятный запах, затем появляются пузырьки, трещины, болезненность.

Если грибок поражает ногти, на них появляются пятна, белые полоски, они тускнеют, желтеют, утолщаются и разрыхляются. При поражении волосистой части головы начинают выпадать волосы. Очень часто у детей встречается такое грибковое заболевание, как микроспория, которое в народе называют стригущим лишаем. Передается оно от больных животных, чаще от больных кошек, реже собак или крупного рогатого скота.

При грибковых поражениях ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. Особенно могут навредить народные средства. Поставить правильный диагноз после такого лечения намного сложнее, и сделать это может только специалист.

Диагностика заболевания проста: обычно проводится соскоб с пораженного участка, а при необходимости — бакпосев, который помогает определить вид грибка.

Современное развитие фармакологии позволяет полностью избавиться от этого недуга. Очень важно набраться терпения и довести лечение до конца, подтвердив выздоровление лабораторно.

Профилактика грибковых заболеваний проста:

- не носите чужую обувь на босу ногу, надевайте обязательно носки, подследники, колготки;
- старайтесь приобретать обувь из натуральных, «дышащих» материалов (натуральная кожа, замша, текстиль);
- при посещении бассейна, бани, сауны, пляжа обязательно надевайте резиновые сланцы, периодически обрабатывайте их хлорными дезинфицирующими средствами;
- используйте противогрибковый крем, который можно приобрести в любой аптеке.

ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА  
НА ЗДОРОВЬЕ



Учредитель — МКУЗ городской Центр медицинской профилактики. Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области.  
Рег. ПИ № Ту-74-00356 от 05.03.2010 г.  
Главный редактор И.В. СМОЛЕНЦЕВА.

АДРЕС РЕДАКЦИИ и издателя: 454007, г. Челябинск, пр. Ленина, 18. Т./ф. (351) 775-19-11. Отпечатано с оригинал-макета заказчика в ОАО «Челябинский Дом печати». 454080, г. Челябинск, Свердловский проспект, 60. Подписано в печать по графику и фактически в 22.00. Дата выхода — 14.08.2017. Заказ № 2535. Тираж 20000 экз. Знак информационной продукции: 127. (12+). Распространяется бесплатно. Электронную версию газеты читайте на медицинском портале [www.med74.ru](http://www.med74.ru)