

Есть или не есть?

Финалом «пищевого марафона» может стать больничная койка

Алёна ХАЗИНУРОВА

Грядущая новогодняя ночь и долгие праздничные дни у многих ассоциируются со столом, ломящимся от различных блюд, с газиком салата оливье, мешками конфет и литрами алкоголя. Но организм от такого десятидневного «зажора» не в восторге. К чему приводят долгие застолья и как обезопасить себя от их негативных последствий, рассказал «ОГ» главный гастроэнтеролог Министерства здравоохранения РФ в Уральском федеральном округе Игорь Хлынов.

— Игорь Борисович, скажите, чем могут быть опасны для здоровья новогодние праздники?

— Новогодние каникулы в рамках тех традиций, которые сейчас существуют, чаще всего наносят больше вреда здоровью, чем пользы. Многие используют эти десять дней в качестве «пищевого марафона», а переизбыток всегда негативно сказывается на здоровье. Желудочно-кишечный тракт, как и мышечная система, приспособлен к определённому ритму и характеру питания. Если человек в течение года не занимался гимнастикой и не бегал, а потом думает, что за десять дней станет чемпионом мира, то он заблуждается. Точно так же гиперпитание в праздничные дни приводит к огромному количеству проблем. Например, есть риск развития острых хирургических заболеваний. В период каникул резко увеличивается количество пациентов с острым панкреатитом, потому что поджелудочная железа не выносит больших пищевых нагрузок. А пациенты с желчнокаменной болезнью остро реагируют на приём жирной и жареной пи-



Злоупотребление сладостями (даже только в праздники) приводит к нарушениям обмена веществ и лишнему весу

щи, что составляет ряд блюд в праздники. Наблюдается и обострение хронических заболеваний — поджелудочной железы, печени, желудка, кишечника, сердца, органов дыхания и почек.

— Для новогоднего стола многие готовят какие-то необычные блюда. Безопасно ли это?

— Из-за смешения различных продуктов и блюд нередко происходит всплеск пищевых аллергических реакций. За праздничным столом часто хочется попробовать что-то новое, люди употребляют нетипичные для них продукты, на которые их организм по-разному реагирует. Кроме того, многие попадают в больницу в каникулы с острыми кишечными инфекциями. Это связано с тем, что плохо соблюдаются нормы хранения продуктов — в новогоднюю ночь на столе забывают салат, за ночь в нём формируются токсины, микробы и инфекция, а утром его додают, не выбрасывая

же. В итоге — отравление. Чтобы этого избежать, салаты надо хранить в холодильнике не больше суток, причём заправлять их только перед употреблением.

— Праздники редко обходятся без алкоголя. Сколько можно себе позволить выпить без вреда для здоровья?

— Суточная доза, которая не наносит ощутимого вреда — это 40 граммов этанола для мужчин и 20 граммов для женщин. Это всего лишь около 100 миллилитров крепкого спиртного напитка для мужчин и 50 для женщин. Люди, которые узнают эти цифры, всегда делают большие глаза и спрашивают, а какой тогда вообще смысл пить? Но решать здесь вам. Организм может вынести и несколько больше, но в таком случае это сопровождается побочными эффектами и отражается на тех или иных органах. Алкоголь очень бьёт по сердечно-сосудистой и нервной систе-

мам, по почкам, поджелудочной железе и по печени.

— Что посоветуете, чтобы сохранить здоровье в праздники?

— Два главных совета — умеренность и аккуратность. Принципы питания в праздники должны быть теми же, что и в будни — кушать часто и понемногу, лучше несколько раз съесть небольшие порции еды, чем устраивать этот марафон. Желательно отдавать предпочтение продуктам в натуральном виде, отварным и приготовленным на пару. Лучше есть простую пищу — овощи, фрукты, каши, отварную рыбу и птицу, сложные блюда типа суши не являются элементами здорового питания. Строго прописанных несовместимых продуктов не существует. Есть версия, что нельзя есть мясо с картошкой или жиры с чем-то, но это всё фантазии, которые далеки от медицины. Желудочно-кишечный тракт — это система, которая способна переваривать и белки,

и жиры, и углеводы. Однако рациональный баланс между ними должен всегда соблюдаться.

Люди иногда думают, что с помощью лекарственных средств они смогут снизить риск развития осложнений, но это заблуждение. Можно снизить плохую переносимость, но предотвратить обострение или развитие заболевания, к сожалению, невозможно. Не существует таких таблеток, которые могли бы позволить человеку есть всё, что он хочет, в любых количествах и при этом не пострадать.

— Как защитить здоровье детей в каникулы? Ведь в школе или садике строгий режим дня, питание по часам, а дома ритм сбивается.

— Ребёнок и в праздники должен соблюдать привычный режим питания. Если родителям лень готовить здоровую пищу, то они должны быть готовы к тому, что это может сказаться на здоровье ребёнка. У детей, конечно, меньше риск развития ряда заболеваний по сравнению со взрослыми, потому что у них более адаптивная пищеварительная система, меньше накоплены риски. Однако в последнее время врачи констатируют омоложение заболеваний, у детей проявляются болезни, которые раньше мы видели достаточно редко.

— Самый популярный новогодний подарок — это сладости. Как огромное количество конфет влияет на организм?

— Сладости и газированные напитки дают так называемые лёгкие углеводы, которые очень быстро способствуют прибавке веса. Результаты мы уже видим — педиатры наблюдают резкое увеличение числа детей с избыточной массой тела и ожире-

нием. Вообще, пирамида здорового питания говорит о том, что сладкие продукты — конфеты, печенье, пироженки — относятся к тем, употребление которых надо минимизировать или вообще отказаться от них. Контролировать это должны родители. Значительно полезнее съесть яблоко, чем выпить стакан газировки. Когда это одна конфетка — это не так драматично, но когда употребление сладкого становится традицией питания — это катастрофа. Человеческий организм по своей природе не приспособлен к нагрузкам из конфет, это всё неизбежно приводит к огромному количеству проблем со здоровьем — к тем или иным нарушениям обмена веществ, избыточной массе тела. Коварство в том, что эти изменения происходят в течение многих лет и могут сначала никак не проявляться. А имея проблемы со здоровьем лет в 30-40, человек может и не вспомнить о том, что он с детства ест много сладкого.

— Что делать, если в праздники кому-то всё же стало плохо?

— Установить диагноз, не имея медицинских знаний, практически невозможно. Поэтому при любых неконкретных ощущениях надо обратиться к медицинскому работнику. Только в случае постановки правильного диагноза риски пострадать будут сведены к минимуму или исключены полностью. Когда у человека происходит обострение заболевания, достаточно сложно вычлнить, какой именно продукт, алкоголь, стресс или физические нагрузки повлияли, поэтому нельзя декларировать какие-то таблетки, которые надо выпить в первую очередь.



Теоретические выводы нашли применение на практике — летом этого года Евгений Егоровцев (на снимке — слева) с сокурсниками объединились в бригаду «Антитравматин» (см. «ОГ» за 17.09.2015). Ребята несколько раз разворачивали свой мобильный учебный центр на массовых мероприятиях

Автор «Антитравматина» получил всероссийскую награду

Студенты и преподаватели Свердловского областного медколледжа получили награды на Всероссийском молодёжном форуме по проблемам культурного наследия, экологии и безопасности жизнедеятельности «ЮНЭКО-2015».



Победителем в секции «Медицина и биология» стал студент четвёртого курса свердловского медколледжа Евгений Егоровцев. Его работу «Детский травматизм как медико-социальная проблема» признали лучшей среди 23 работ-финалистов со всей России, прошедших первый отборочный тур. Евгений доказал необходимость повысить грамотность молодых родителей в отношении профилактики детского травматизма и адекватности оказания первой медицинской помощи.

— Проект «Антитравматин» очень заинтересовал все члены комиссии, они дали нам пару хороших советов, которые мы планируем применить на практике. Например, увеличим целевую аудиторию проекта. Раньше в неё входили только молодые родители, а сейчас мы включим и детей из детских садов, школьников, а также студентов, — рассказал «ОГ» автор работы.

Евгений получил диплом «За победу» и серебряный знак отличия «ЮНЭКО». Научный руководитель работы Елена Сергеевна награждена дипломом конкурса «За творческий вклад в дело воспитания и сохранения интеллектуального потенциала России» и золотым знаком отличия «ЮНЭКО». Диплом победителя получила также студентка СОМКА Кристина Нагиева за работу «Медико-социальное значение профилактики инсульта», выполненную под руководством Ирины Курбатовой.

Детские больницы не закрывают, а объединяют

Лариса ХАЙДАРШИНА

В этом году в Свердловской области завершается оптимизация детской медицинской помощи. Главный педиатр Министерства здравоохранения Свердловской области Любовь МАЛЮКОВА рассказала «ОГ», как проходит этот непростой процесс.

— По федеральным СМН прогремела история о том, как сокращение больниц в Нижегородской области привело к тому, что теперь там приходится лечить детей первого года жизни в одном отделении со взрослыми пациентами — бабушками и дедушками. Нет ли подобного у нас в регионе?

— Свердловская область выгодно отличается от других тем, что мы, оптимизируя медицинскую помощь, не

закрыли, не прекратили работу ни в одном помещении, где лечили детей. Мы очень вдумчиво подходим к решению этих вопросов и детские больницы не закрываем.

Обычно оптимизация проходит путём слияния учреждений друг с другом — так, мы объединили детские больницы Каменска-Уральского. Они остались работать и принимать детей в тех же зданиях, но теперь представляют собой единое учреждение. Объединяем детские больницы в одну в Нижнем Тагиле. Сейчас юные жители Горноуральского округа, где большое количество фельдшерско-акушерских пунктов и общих врачебных практик, смогут недалеко от дома получать высококвалифицированную помощь узких специалистов — таких, как гастроэнтеролог или нефролог. До конца этого года мы закончим реорганизацию

детских больниц в Первоуральске, объединив их под эгидой одного учреждения.

— Но у нас так же, как и в других регионах, присоединяют детские больницы к взрослым?

— Да, но пациенты от такого слияния не страдают, а только выигрывают. Например, объединились детская и взрослая больницы в Краснотурьинске. Здесь точно так же учреждения остались на своих местах, отделения работают в штатном режиме. Но прежде детская больница не располагала всем спектром специалистов, а теперь взрослые кардиологи, отоларингологи, гастроэнтерологи могут принимать и детей. К примеру, профилактические медицинские осмотры детей прежде приходилось проводить с большими организационными трудностями, а теперь это стало проще. Дру-

гой пример. В Серове детская больница № 1, Детскую городскую больницу № 9 Екатеринбург, больницу восстановительного лечения Научно-практический центр «Бонум», а также в межмуниципальные центры. Эти учреждения располагают диагностической и лечебной базой не хуже, чем в федеральных центрах.

— Сегодня активно используются формы дневного стационара. Ребёнок находится в больнице лишь днём — проходит диагностику, получает лечение, а вечером и на ночь отправляется домой. Как мама скажет: такая форма лечения нравится больше, чем круглосуточное нахождение в больнице...

— По эффективности дневные стационары ничуть не уступают круглосуточным, при этом берегут психику ре-

бёнка. Дети в них не получают того стресса, который неизбежен при отрывании от семьи. Медицина научилась так лечить заболевание, что во многих случаях госпитализация и вовсе не требуется. Если лет 20 назад язвенную болезнь желудка мы лечили только в круглосуточном стационаре, то теперь это заболевание успешно излечивается в домашних условиях. Прежде дорогие препараты больные могли получить, лишь находясь в стационаре. Но министерство здравоохранения вместе с Территориальным фондом обязательного медицинского страхования разработало такие схемы лечения, что сегодня пациенты получают соответствующие препараты для лечения дома. Так что дневные стационары уже заменили круглосуточные во многих территориях.

— Сегодня активно используются формы дневного стационара. Ребёнок находится в больнице лишь днём — проходит диагностику, получает лечение, а вечером и на ночь отправляется домой. Как мама скажет: такая форма лечения нравится больше, чем круглосуточное нахождение в больнице...

— По эффективности дневные стационары ничуть не уступают круглосуточным, при этом берегут психику ре-

бёнка. Дети в них не получают того стресса, который неизбежен при отрывании от семьи. Медицина научилась так лечить заболевание, что во многих случаях госпитализация и вовсе не требуется. Если лет 20 назад язвенную болезнь желудка мы лечили только в круглосуточном стационаре, то теперь это заболевание успешно излечивается в домашних условиях. Прежде дорогие препараты больные могли получить, лишь находясь в стационаре. Но министерство здравоохранения вместе с Территориальным фондом обязательного медицинского страхования разработало такие схемы лечения, что сегодня пациенты получают соответствующие препараты для лечения дома. Так что дневные стационары уже заменили круглосуточные во многих территориях.

ФИТОТЕРАПИЯ

Ромашка против ОРВИ

Татьяна КАЙНОВА

Поможет ли фитотерапия уберечь от простуды, и чем лечить первые признаки болезни, расскажет кандидат биологических наук, доцент кафедры ботаники и фармакогнозии Уральской государственной медицинской академии, научный сотрудник Ботанического сада УрО РАН Ольга КИСЕЛЁВА.

— Фитотерапия — часть комплекса мер борьбы с высокой заболеваемостью ОРВИ, — отмечает Ольга Киселёва. — Она актуальна и для тех, кто уже заболел, и для тех, кто выздороветь не намеревается.

— Термин ОРВИ охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Надо ли различать эти вирусы при лечении фитотерапией?

— В группу острых респи-

раторных вирусных инфекций включают аденовирусную, риновирусную, респираторно-синцициальную, микоплазменную и гриппозную инфекции. Несмотря на разнообразный набор инфекционных агентов, направления лечения схожи. Эффективность при лечении и профилактике ОРВИ доказали ароматерапия, применение растений с противовирусным, противовоспалительным, жаропонижающим и иммунопротекторным действием.

— Что применять при первых признаках простуды?

— Острое недомогание, с которого часто начинаются ОРВИ, требует немедленной реакции и коррективы. Среди средств фитотерапии, имеющих под рукой практически в каждом доме, наиболее эффективны зелёный чай с мёдом, можно травяные чаи — на основе ромашки, имбиря, василька, мяты, Melissa, липы; тёплые морсы на основе малины, смородины, брусники, клюквы, ка-

лины, а также перетёртых с кожурой лимонов или других цитрусовых. Обязательны полоскания, закапывания, орошения носа и горла препаратами с календулой, шалфеем, эвкалиптом, арикой. Помогает точечный массаж биологически активных точек по ходу слезно-носового канала с применением эфирных масел.

— Какие уральские растения подходят для лечения простуды?

— Например, цветки и трава лабазника вязолистного, плоды шиповника майского и коричного, трава душицы, чабреца, спорыша, листья подорожника, мать-и-мачехи, кора ивы, цветки бузины. Часто использование свежих растений более эффективно по сравнению с высушенным сырьём.

— Могут ли быть у фитотерапии побочные эффекты? Например, аллергия?

— Как и другие методы лечения, фитотерапия небезопасна. Особенную осторожность следует соблюдать при лечении грудных детей, беременных, а также — вы правы — лиц, склонных к аллергии. Главными принципами фитотерапии в таких случаях являются применение малокомпонентных сборов, монопрепаратов, точная дозировка, постепенное наращивание доз и ограничение области применения фитосредств при наружных процедурах.

— С какого возраста можно применять фитотерапию у детей?

— Применение лекарственных растений в педиатрии с целью лечения ОРВИ должно назначаться врачом. Бесконтрольная инициатива может нанести вред, особенно маленьким детям. Разработаны фитопрепараты, которые назначаются совместно с фармакотерапией с трёхмесячного возраста.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ (ОФТАЛЬМОЛОГИЯ)

ПРИЁМ ВЕДУТ СПЕЦИАЛИСТЫ ОФТАЛЬМОЛОГИ И ГЛАЗНЫЕ ХИРУРГИ

- близорукость
- катаракта
- дегенерация сетчатки
- косоглазие
- опущение век
- заболевания глаз у детей

Клиника микрохирургии глаза «ПРОФЕССОРСКАЯ ПЛЮС»

Вайнера, 15; Московская, 56/2
тел.: (343) 2-148-000, 2-862-000
сайт: www.профессорская.рф

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ОФТАЛЬМОЛОГА