

Если нет сердца

Сегодня технологии позволяют проводить уже большое количество операций по пересадке органов. Не хватает доноров

Елена АБРАМОВА

В Свердловской областной клинической больнице №1 19 сентября состоялся круглый стол по вопросам развития трансплантологии — направления, которое даёт многим обречённым последний шанс выжить.

На один миллион — 3,2 донора

Специалисты Екатеринбург, Челябинска, Тюмени, Перми узнали о последних достижениях этого высокотехнологического направления от главного трансплантолога Минздрава России, руководителя Федерального научного центра трансплантологии и искусственных органов имени академика В.И. Шумакова Сергея Готье.

Главный трансплантолог отметил, что технологии год от года развиваются и совершенствуются, сегодня в России такие весьма сложные операции, как пересадка лёгких и поджелудочной железы — уже не редкость. Всё чаще проводятся мультиорганные операции, когда от одного донора пересаживают, допустим, печень и почку сразу двум пациентам. Успешно развивается такое направление, как родственная трансплантация органов детям, в том числе самого раннего возраста.

При этом доноры чувствуют себя вполне хорошо. У нас был случай, когда мать, ставшая донором почки и части печени для своего трёхлетнего ребёнка, спустя время, будучи с одной почкой и резинированной печенью, родила ещё одного ребёнка, — рассказал Сергей Готье.

По его словам, к сожалению, бывает, что человека провозят на трансплантацию, а он умирает в приёмном покое, ли-

бо, в лучшем случае, его сразу отправляют в реанимацию и только затем на операционный стол.

— Тяжёлых больных не нужно доводить до такого состояния. Если у человека, к примеру, критическая сердечная недостаточность, его следует сразу направлять в медицинский центр, где возможно сделать операцию по пересадке сердца, — заявил академик.

Сегодня в медицинских учреждениях, где делаются такие операции, формируют листы ожидания на пересадку органов. Увы, не все пациенты доживают до операции, потому что их делается значительно меньше, чем надо. Как отметил Сергей Готье, причина тут не в технологиях и не в финансах, а в нехватке донорских органов.

— В России частота изъятия донорских органов — 3,2 случая на один миллион человек в год — это очень мало. Для сравнения, в Белоруссии — 20, в Испании — 34, в Хорватии — 40 случаев, — подчеркнул он.

Тревожный лист ожидания

В Свердловской области операции по пересадке органов проводятся с 1990 года. Именно тогда хирург ОКБ №1 Борис Фадин провёл первую успешную операцию по пересадке почки от посмертного донора. С 1997 года в Екатеринбурге проводятся операции по трансплантации костного мозга, с 2005 года — по трансплантации печени, с 2006 года — сердца. За всё время пересажено 502 почки, 42 сердца, состояло также 116 трансплантаций печени и 426 трансплантаций костного мозга и стволовых клеток периферической крови.

— В мире ежегодно выпол-



Операцию по пересадке сердца в ОКБ №1 проводит заслуженный врач России Юрий Завершинский (второй слева)

няется 90 тысяч трансплантаций костного мозга и стволовых клеток периферической крови при различных онкогематологических заболеваниях, при этом в Российской Федерации — немногим более одной тысячи трансплантаций. В Свердловской области потребность таких операций — 300–320 в год, мы делаем 50, — заявила заместитель главного врача по медицинской части Свердловской областной клинической больницы №1 Наталья Климушева.

По её словам, на сегодняшний день на Среднем Урале в листе ожидания 196 человек, нуждающихся в трансплантации почки, 67 человек ждут пересадку печени, 38 человек — сердца и как минимум сто — пересадку костного мозга. Реально больных, нуждающихся

в трансплантации, гораздо больше.

— Если у потенциальных реципиентов почки есть запасной аэродром в виде диализа, то у пациентов, которых может спасти только пересадка сердца или печени, такого аэродрома нет. В среднем каждый второй пациент из листа ожидания умирает в течение года, не дожидаясь трансплантации, — рассказала Наталья Климушева.

Сердце ехало из... Челябинска

Причина, как уже было сказано, в нехватке донорских органов. Кто может стать донором? К примеру, внезапно умерший человек. Согласно Федеральному закону «О трансплантации органов и

(или) тканей человека», который действует в России с 1992 года, если человек при жизни выразил свое несогласие стать донором органов в случае внезапной гибели, то никакого забора органов не состоится. Если при жизни человек так не поступал, то в случае его внезапной гибели действует презумпция согласия, и он рассматривается как потенциальный донор.

Между тем не каждый потенциальный донор становится реальным. Причины могут быть как медицинские, допустим, у человека были гепатит, сифилис или другие инфекции. Так и немедицинские, если это житель другой страны, или его смерть наступила до выезда бригады докторов.

Для трансплантологов Екатеринбурга, Челябинска и Уфы

существенным фактором стал опыт совместной работы областных столиц с республиканской в столице Башкирии.

— Была создана единая база данных по реципиентам, нуждающимся в пересадке органов, и общий лист ожидания. Допустим, если донорская почка по каким-либо показателям не подошла кому-то из реципиентов в больнице одного города, возникла возможность передать её в другом городе, — рассказала Наталья Климушева. — В результате уже были спасены 23 человека: десятирем из них выполнили трансплантацию почки, двенадцати — печени. И был уникальный случай, когда из Челябинска ехало сердце в Екатеринбург, машину сопровождала автоспекция, потому что доставить «груз» нужно было за очень короткое время, — рассказала заместитель главного врача ОКБ №1.

Она отметила, что когда на консилиум приглашаются два или три человека, чтобы определить, кому из них будет сделана пересадка того или иного органа, тяжело смотреть в глаза тем, кто остаётся без операции.

Главный врач ОКБ №1 Феликс Бадаев заявил, что для развития трансплантологии есть и законодательная база, и финансирование, и больницы, готовые работать в этом направлении.

— Существует определённый дефицит знаний по критериям диагностики смерти мозга и ведению потенциальных доноров, его нужно преодолевать. Кроме того, нужно расширять донорскую базу за счёт привлечения новых больниц, — сказал он. — Надеюсь, 2017 год в нашей больнице по числу донорства будет более успешным, чем текущий. Потенциал для этого есть.



Более 200 участников «Марша к здоровому сердцу» запустили в небо 1000 воздушных шаров в форме сердца

Десять тысяч шагов нужно проходить каждый день

Татьяна СОКОЛОВА

На несколько дней Средний Урал стал центром мировой кардиологии. Несколько тысяч кардиологов и врачей смежных специальностей из России и 25 стран собрались вчера в Международном выставочном центре ЭКСПО — в Екатеринбурге стартовал Российский национальный конгресс кардиологов.

Российский национальный конгресс кардиологов проводится уже восьмой раз — с 2009 года. До этого он проходил в Москве, Санкт-Петербурге и Казани, в Екатеринбурге — впервые.

— Проведение конгресса на Урале — это дань уважения нашему кардиологу, признаю его успех. Благодаря им за последние пять лет смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в регионе снизилась на 10 процентов, — сказал на открытии конгресса губернатор области Евгений Куйвашев.

По словам Евгения Шлякто, президента Российского кардиологического общества, нынешний конгресс — самый масштабный из всех, которые уже проводились, и во многом — благодаря поддержке мероприятия губернатором области.

Программа конгресса весьма насыщена — за четыре дня работы (с 20 по 23 сентября) состоится более 20 симпозиумов и научных сессий. На них специалисты обсудят различные вопросы, связанные с профилактикой, диагностикой и лечением сердечно-сосудистых заболеваний. На выставке же можно будет ознакомиться с передовыми медицинскими разработками, различным оборудованием.

Например, с инновационными проектами уральских учёных — «Городом сердца», коронарным паспортом и мобильным дефибрилятором. «Город сердца» — это проект, поддержанный правительством Свердловской области, по созданию многофункционального кардиологического комплекса. По задумке, рядом с уже существующим зданием Уральского центра кардиологии в Екатеринбурге будут построены ещё реабилитационный и научно-исследовательский центры, а также гостиница. Заложить первый камень «Города сердца» планируется уже в этом году.

Гости и участники конгресса также ознакомились с проектом коронарного паспорта. Это небольшая карточка по типу водительских прав будет носить информацию о состоянии сердечно-сосудистой си-

стемы пациента, что позволит диагностировать заболевание вовремя.

Организаторы конгресса — минздрав области и Уральский институт кардиологии — сделали мероприятие полезным и для всех жителей города и области. Прямо на площадке Международного выставочного центра работает кардиоавтобус, где любой желающий может пройти обследование и узнать индекс массы тела, уровень холестерина и сахара в крови, измерить давление и бесплатно проконсультироваться с врачом-кардиологом.

А накануне открытия конгресса в его поддержку в столице Урала состоялся «Марш к здоровому сердцу» — по центру города прошли около 200 человек: врачи, студенты, активные горожане. Возглавили колонну министр здравоохранения Свердловской области Игорь Трофимов и главный кардиолог области Ян Габинский. По его словам, в день для поддержания сердечной мышцы в тонусе надо проходить 10 тысяч шагов, а также делать зарядку. Причём упражнения могут быть самыми простыми — взмахами руками, наклонами головы и туловища. Небольшую разминку провели и в конце шествия у киноконцертного театра «Космос».

В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ

Как не подорвать здоровье, занимаясь штангой?

Алёна ХАЗИНУРОВА

Один из самых известных российских тяжелоатлетов — штангист Дмитрий КЛОКОВ. В возрасте восьми лет его отец Вячеслав Клоков — тоже спортсмен — отдал сына в зал штанги. Позднее Клоковы установили своеобразный рекорд — стали единственными в мире отцом и сыном, оба из которых являются чемпионами мира по тяжёлой атлетике. Сейчас Клоков-младший ещё и медийное лицо. Он снимается в телешоу, ведёт популярный канал на YouTube и проводит семинары по тяжёлой атлетике в разных странах. Дмитрий рассказал «ОГ», как ему удаётся заниматься профессиональным спортом и не подорвать здоровье.

— Штанга — это самый безопасный вид спорта, каждую травму ты можешь спрогнозировать, — говорит Дмитрий. — Если в каком-нибудь репте ты можешь упасть и повредить мышцы, связки или кости сотней разных способов, то в штанге такого не может быть. Гриф поднимают по определённой траектории, если знать эту технику, то можно быть готовым к любой возможной травме.

— Но как быть новичкам?

— Сначала надо укрепить корсет, натренировать мышцы спины. До того как я пришёл в спорт, я целыми днями сидел за партой, спина постоянно была расслаблена. Поэтому первые три месяца я занимался растяжкой, делал прыжки, наклоны... Тренер даже не давал прикасаться к штанге. Если новичку сразу взять в руки даже пустой гриф и попытаться выполнить упражнение, то он сразу «ударит» в позвоночник.

— Как вы восстанавливаетесь после тренировок?

— Восстановлению надо



ДОСЬЕ «ОГ»

Дмитрий КЛОКОВ родился 18 февраля 1983 года в Балашихе Московской области. С 2001 по 2015 год был членом национальной сборной России, выступал в весовых категориях до 105 кг и свыше 105 кг. Серебряный призёр Олимпийских игр 2008 года в Пекине, чемпион мира (2005 год), чемпион Европы (2010 год), трёхкратный чемпион России. Участник телешоу «Большие гонки», «Жесткие игры», «Стиляги-шоу», «Танцы со звёздами», «Вышка», ведёт канал на YouTube, у которого свыше 165 тысяч подписчиков. Женат, воспитывает шестилетнюю дочь.

— Режим тренировок и отдыха можно выстроить по разумно. Каким пользуетесь вы?

— Единственного верного режима не существует. Самое правильное — слушать и чувствовать своё тело. Ни один тренер не знает, где у тебя прихватили и насколько сильно. Поэтому я считаю, что

ДОСЬЕ «ОГ»

уделять огромное внимание. Мышцы растут в те моменты, когда вы отдыхаете. Члены сборной России по штанге три раза в неделю ходят в баню с сауной, после чего делают массаж и 15-минутную растяжку. Кстати, тянуться эффективнее всего не после тренировки, когда мышцы напряжены, а в расслабленном состоянии. Профессиональные спортсмены могут даже по каким-то причинам пропустить тренировку, но обязательно отменяют все дела ради бани. Они знают, что молочная кислота накапливается и, если не разогнать её, то следующая тренировка будет бесполезной. Это всё стоит немалых денег, в моём детстве не было возможности ходить на массаж к специалисту, но мы сами по несколько часов мяти свои мышцы, просили товарищей походить по спине.

— А режим питания у вас есть?

— Штангисты, как правило, жрут всё подряд, а потом за две недели до соревнований худеют, стоня воду. Это называется на здоровье и внешности. Когда я стал светиться на телеэкранах, понял, что должен хорошо выглядеть, и начал следить за тем, что ем. Стараясь не налегать на фаст-фуд и не толстеть сильно, но какой-то особой системы питания нет.

ЕДИМ С УМОМ

Польза и вред сахарозаменителей

Среди людей, которые следят за своим весом и ведут здоровый образ жизни, всё большей популярностью пользуются сегодня сахарозаменители и подсластители. Считается, что излишняя увлечённость сахаром ведёт к ожирению, а без него многие привычные блюда и напитки теряют свою вкусовую привлекательность, становятся пресными. Низкокалорийные заменители помогают значительно сократить употребление сахара или вообще избавиться от него. Однако не все знают, что модные вещества могут и навредить.

Изначально сахзамы придумали для пациентов с сахарным диабетом, но постепенно их стали употреблять и здоровые люди. Эти препараты могут быть двух видов: синтетические, которые несложно найти в любом супермаркете, и не так широко распространённые натуральные — сладкие экстракты растений.

Синтетические сахзамы могут нанести вред здоровью организму, вызвать головные боли, расстройство желудка и даже ожирение! — рассказала «ОГ» фитнес-тренер и диетолог Анна Ваяла. — Когда мы употребляем синтетический сахарозаменитель, то организм ждёт, что он будет перерабатывать углеводы, но переваривать ему практически ничего. Зато потом, когда мы съедим углеводы, организм будет их запасать. Многие диетологи рекомендуют своим пациентам натуральный сахарозаменитель «Стевия». Он не такой сладкий, как сахар, но, считается, что и не такой вредный. Наоборот, укрепляет иммунитет и восстанавливает артериальное давление. Однако на самом деле польза здоровью и долгожданное похудение вряд ли принесёт и он.

Пользы от сахарозаменителей, безусловно, никакой нет, зато много побочных эффектов, — пояснила «ОГ» врач-диетолог высшей категории Наталья Ашихмина. — Были исследования, которые выяснили, что постоянное употребление этих веществ может привести к раку мочевого пузыря и к осложнениям после других болезней. Любые подсластители, даже натуральные, обманывают организм, ничего хорошего в этом нет. Кроме того, как специализированный по борьбе с ожирением могу сказать, что употребление сахара не играет такой большой роли в похудении, какую ему сегодня приписывают.

Тем не менее в магазинах здорового питания сахарозаменители пользуются спросом. Как рассказал «ОГ» сотрудник одного из них, особенно популярны такие виды, как стевия (та же «Стевия»), топинамбур и пектин — натуральные растительные продукты. Они бывают в виде порошка и сиропа. Добавлять их можно, а вот нужно ли — решайте сами — в любые блюда.

Алёна ХАЗИНУРОВА