



Береги кости смолоду

К сожалению, порой врачи назначают лекарства, не задумываясь о последствиях.

В редакцию обратился инвалид первой группы Анатолий Павлович:

— Стоматолог назначил кальций. Принимал, но результата не было. В программе «Здоровье» услышал, что для достижения эффекта кальций нужно пить с витамином D. Мой врач ничего об этом не говорил. Может, забыл?

К сожалению, порой врачи назначают лекарства, не задумываясь о последствиях. Например, выписывают антибиотики, не рассказывая пациентам об их побочных действиях, наносящих вред организму. А ведь антибиотики выписывают и детям.

Появление антибиотиков произвело революцию в медицине

Обратимся к энциклопедии лекарственной безопасности:

«Кальций — минеральное вещество, которое содержится в костной ткани. Оно необходимо для роста костей и обеспечения их прочности. Он необходим нервной системе, мускулам, сердцу. По мере старения организма способность поглощать кальций уменьшается, хотя потребность в нем не снижается. Дефицит кальция у пожилых людей вызывает изменение в костях (остеопороз) — размягчение костей и приводит к развитию заболеваний, увеличивающих риск возникновения при падении трещин и деформаций (остеопороз)».

Сколько же кальция необходимо человеку? Рекомендуемая диетическая норма составляет 800–1200 мг в день. Однако многие специалисты считают, данная норма занижена. В 1984 году National Institute of Health рекомендовал прием от 1000 до 1500 мг кальция в день для женщин в постменопаузальный период. Многие врачи полагают, что эта доза безопасна и рекомендуют ее для приема всем.

Наилучший путь увеличения кальция — прием богатых им продуктов питания: молока, включая обезжиренное и с

пониженным содержанием жиров, моллюсков, нежирного йогурта, сыра, брокколи, зеленых овощей, консервов лосося и сардин. Если в рационе не содержится достаточного количества кальция, можно использовать препараты. Однако если у вас есть или были камни в почках, не увеличивайте потребление кальция без консультации с врачом.

Многие принимают кальциевые добавки в надежде уменьшить риск заболевания остеопорозом. Бытует мнение, что диета с адекватным содержанием кальция может предотвратить гипертоническую болезнь, однако эффективность такой диеты является спорной. Чтобы уменьшить риск остеопороза, попытайтесь ограничить курение и потребление алкоголя, делайте упражнения для снижения веса — пешие прогулки, аэробика, танцы, теннис...

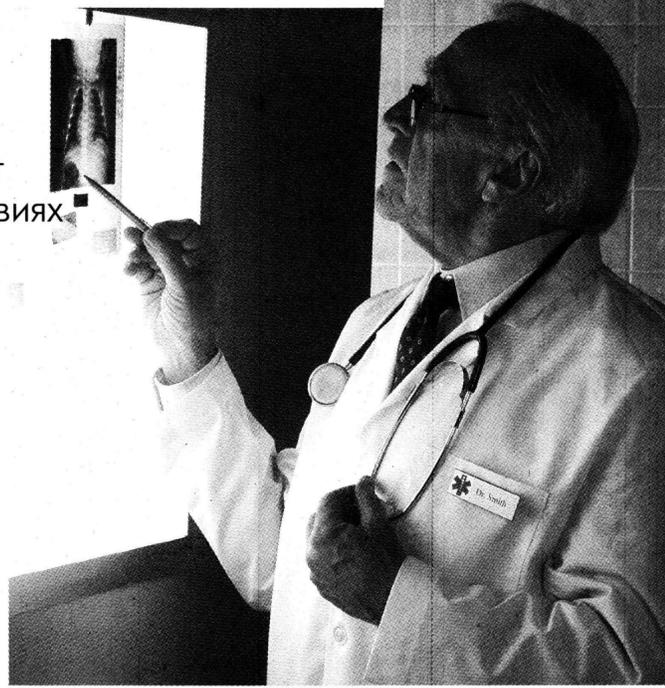
Если вы решили применять кальциевую добавку, обратите внимание на содержание в ней элементарного кальция. Поскольку препараты содержат не чистый кальций, а его соединения, то процентное содержание элементарного кальция может быть различным. Например, кальций карбонат — 40 процентов кальция, кальций глюконат — 9 процентов. Обязательно прочтите аннотацию к препарату.

По мнению врачей научного центра здоровья детей РАМН, «правильное усвоение кальция организмом зависит от витамина D3, их нужно принимать вместе. Прием других минералов и витаминов, участвующих в формировании костной ткани, усиливает положительный эффект от применения кальция и D3. Именно такой состав компонентов есть, например, в препарате Кальций D3 Никомед и «Кальцинон» (особенно рекомендован для детей в период активного роста и развития) — источник не только кальция и фосфора, но и важнейших витаминов А, D3, С, В».

Не используйте добавки, если у вас высокий уровень кальция в крови, гиперфункция паращитовидной железы, аритмия. Сообщите своему врачу, если у вас аллергия на лекарственные препараты, стул с кровью, геморрой, высокое артериальное давление, язвенная болезнь желудка, непроходимость кишечника, заболевания почек, саркоидоз, запор, боли в животе, неприятный привкус во рту. Не пейте молоко и не ешьте молочные продукты, шпинат, ревень, отруби в период приема препаратов кальция. Они ухудшают его всасывание.

Если вы принимаете препараты кальция по фиксированному графику и пропустили очередную дозу, примите препарат в другое время, но не принимайте двойные дозы».

Что касается антибиотиков: их появление произвело революцию в медицине. Однако отношение к ним всегда было неоднозначным. И если одни считали, что антибиотиками можно быстро вылечить любое инфекционное заболевание, то другие уверяли, что они крайне вредны для организма. Назначать антибиотики сегодня нужно совсем по-другому, нежели 10–15 лет назад, — считают врачи. — Все потому, что мир микробов постоянно меняется, многие из них привыкают к препаратам и перестают на них реагировать. Например, бисептол часто используют, как жаропонижающее средство. По мнению издания «Аргументы и факты», это привело к тому, что многие люди приобрели устойчивость к препарату. Важно правильно выбрать антибиотик, тем более что в России растет заболеваемость инфекциями верхних и нижних дыхательных путей, распространенная пневмония. По статистике — четвертая тысяча человек ежегодно. Не секрет, иногда врачи назначают не самый эффективный препарат — тот, который лучше всего подходит данному больному, а тот, который раньше казался эффективным и хорошо себя зарекомендовал.



Новые препараты — макролиды, предназначенные для лечения инфекций дыхательных путей, хороши тем, что они полностью всасываются организмом. Действуют на атипичных возбудителей болезни, которые устойчивы к другим лекарствам, например, к давно известному пенициллину. Главная задача врача — профессионально назначить лекарство, выбрать из препаратов наиболее подходящий в конкретном случае. Для взрослых постоянно разрабатывают новые препараты, а для малышей уже давно не придумывали ничего нового. Хотя микробный мир детей тоже изменился, и многие лекарства уже не эффективны.

У некоторых врачей существует заблуждение по поводу антибиотиков. Например, есть мнение, что при длительном антибактериальном лечении через 5–7 дней, антибиотик необходимо менять, чтобы к нему не развилась устойчивость. На деле это не так. Если назначенный антибиотик эффективен, значит, потенциальный возбудитель болезни к нему не устойчив, и менять препарат не нужно, считают специалисты.

Что же вредного в антибиотиках и для чего они предназначены? Термин «антибиотик» впервые предложен в 1942 году для обозначения веществ, образующих микроорганизмами и обладающих антимикробным действием. В настоящее время это понятие несколько расширилось, и под антибиотиками подразумевают химические вещества, образующие микроорганизмами или полученными из них природными источниками, а также их производные и иные синтетические продукты, обладающие способностью избирательно подавлять в организме болезнетворные микроорганизмы. В медицинской практике используются более 60 антибиотиков, из которых и изготавливают собственно антибиотики. В амбулаторной практике используются их десятки видов, в основном, широкого спектра действия, а в педиатрии и того меньше, из-за токсического действия некоторых препаратов, которые для взрослых достаточно безобидны. Один из побочных эффектов антибиотиков — дисбиоз кишечника, но есть пре-

параты, которые нормализуют и препятствуют развитию дисбиоза (бисиформ, линекс).

Следует четко отдавать себе отчет, что антибиотики действуют на бактерии и совершенно не убивают вирусы. Потому и не лечится СПИД, вызываемый вирусами. Поэтому, если ребенок заболел острой вирусной инфекцией, даже при высокой температуре назначать антибиотики в первый день заболевания абсолютно бессмысленно. Но если ребенка продолжает лихорадить в течение трех дней и более, тогда антибиотики необходимы. Дело в том, что вирусы, вызывая воспаление в носоглотке, верхних дыхательных путях, ослабляют естественную защиту организма, и сквозь воспаленные ткани в организм больного легко проникают болезнетворные микробы. Вот для защиты от них и назначают антибиотики. Все сказанное выше не относится к детям, имеющим хронические очаги инфекции — пиелонефрит, хронический тонзиллит, в этом случае не исключено и более раннее назначение антибиотиков.

СО ВСЕГО СВЕТА

Медитация нормализует давление

Медитация способствует снижению артериального давления, а следовательно, и риска развития болезней сердца, сообщают ученые института штата Джорджия (США).

Они наблюдали за людьми, артериальное давление которых было немного повышено и относилось к группе «нормальное высокое». После 8 месяцев ежедневной медитации способность сосудов расширяться возросла в среднем на 21 процент, соответственно, понизился и уровень давления.

Зеленый чай раскрывает секреты

2–3 чашки зеленого чая в день способны затормозить развитие рака, установили испанские ученые.

Один из активных ингредиентов зеленого чая — полифенол EGCG. При концентрации, которую обнаруживают в крови и тканях любителей зеленого чая, EGCG уничтожает раковые клетки, выводя из строя важный для их жизнедеятельности фермент. При этом ученые настоятельно не рекомендуют этот напиток беременным. В исследовании было выявлено, что частое употребление зеленого чая женщинами в период зачатия и во время беременности может привести к дефекту расщепленного позвоночника и анэнцефалии у будущего ребенка.

Солярий только для взрослых

Детям и подросткам до 18 лет лучше отказаться от загара в солярии, таковы последние рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

Исследователи установили прямую взаимосвязь между искусственными солнечными ваннами и развитием раковых заболеваний. По их данным, в мире ежегодно регистрируется примерно 132 000 случаев самых опасных форм рака кожи у подростков, злоупотребляющих этой процедурой. Как установили эксперты ВОЗ, причиной является то, что в большинстве стран уровень излучения в соляриях намного превышает естественный уровень ультрафиолета в солнечный летний полдень.

Два новых способа увеличить грудь

В Таиланде прошла демонстрация нового крема, который, по словам разработчиков, способен увеличить размер груди. Для желаемого эффекта крем необходимо специальным образом втирать в кожу, после чего размер бюста на некоторое время заметно увеличивается.

Альтернативный способ изменения объема груди предлагают американские ученые. Они создали технологию, позволяющую изготовить грудной имплантат из собственной жировой ткани пациентов. Методика основана на выращивании жировой ткани из стволовых клеток. Хирурги смогут создавать естественные природные имплантаты, которые будут безопаснее нынешних и больше похожи на настоящие и на ощупь, и по внешнему виду.

Что угрожает авиапассажирам

Опасность пищевого отравления на борту самолета выше, чем риск подхватить инфекцию в результате циркуляции воздуха. Раньше считалось, что главная угроза для авиапассажиров кроется в системе вентиляции, однако новые статистические данные опровергают это мнение. Ученые медицинского клинического центра в США сообщают о 41 заболевании на борту самолетов между 1947 и 1999 годами. В результате этих инцидентов погибло 11 человек. Самая распространенная причина заболевания — сальмонелла: ее жертвами стали 7 человек. Всего же сальмонеллой заразились 4000 авиапассажиров. Исследователи считают, что для снижения случаев отравления пассажиров авиаконгометами необходимо ужесточить стандарты и систему проверок пищи на борту и изготавливать замороженную порционную еду.

Мужская агрессивность — на пальцах

Длина пальцев руки мужчины может рассказать, насколько он агрессивен, уверяют канадские ученые.

По мнению специалистов университета Альберты, которые изучили пальцы и поведение 300 студентов этого учебного заведения, чем короче указательный палец по сравнению с безымянным, тем более шумно и неистово ведет себя мужчина. У женщин подобную закономерность выявить не удалось.

Причины столь странного совпадения ученые предлагают искать еще во внутриутробном развитии мужского организма. Если во время беременности плод подвергается интенсивному воздействию мужского полового гормона тестостерона (отвечает за агрессию, желание доминировать и побеждать), то безымянный палец растет быстрее, чем указательный. Ученые подчеркивают, что наличие у мужчин значительной разницы в длине пальцев говорит только о его предрасположенности к всплескам агрессии и вовсе не означает, что они обязательно произойдут.

Съешь шоколадку!

ИССЛЕДОВАНИЯ

Обычный шоколад содержит вещества, обладающие выраженным противокашлевым эффектом. В первую очередь к ним относятся теобромин.

Как показали исследования, проведенные учеными из университетского колледжа в Лондоне, теобромин при применении в качестве противокашлевого средства действует в несколько раз эффективнее, чем кодеин. Так, при применении кодеина люди все равно оставались подвержены действию кашпа — раздражающего вещества, стимулирующего кашлевой рефлекс, а при использовании теобромин для возбуждения кашля успешно пришлось вводить дозу кашпа, превышающую стандартную на 30 процентов. Кроме того, у теобромина было выявлено еще одно положительное свойство — отличие от противокашлевых препаратов он практически не влияет на сердечно-сосудистую или нервную системы. Механизм его действия, судя по всему, связан не с угнетением кашлевого центра головного мозга, а со специфическим угнетением активности блуждающего нерва, передающего, в том числе, и информацию от рецепторов дыхательных путей.

— Пока мы располагаем только предварительными данными об эффективности теобромин, — говорит Мария Белвисси, одна из авторов этого исследования. — Но они позволяют предположить, что теобромин является более «удобным» противокашлевым средством, чем все то, что применяется сейчас. И я надеюсь, что уже в ближайшее время нам удастся добиться разрешения на его применение в клинической практике. А пока остается только рекомендовать людям, желающим избавиться от кашля без «химии», есть побольше шоколада.

Данное исследование не первое, показавшее, что в шоколаде содержатся вещества, обладающие не только приятным вкусом, но и определенным лечебным действием. Так, известно, что некоторые из его компонентов благоприятно действуют на сердечно-сосудистую и нервную системы, снижая вероятность развития атеросклероза и ряда неврологических расстройств. Имеются также данные о наличии в нем веществ с антиканцерогенным эффектом.

Ирина АНДРЕЕВА.
По информации BBC News.

Самое первое и самое главное в жизни — это стараться владеть самим собою.

Вильгельм ГУМБОЛЬДТ

БАД: биологически активная добавка,

или Большое аферистское движение?

Редко в печати или на телевидении не встретишь рекламу различных чудо-препаратов, исцеляющих от всех болезней. Производители так называемых лекарств позиционируют свою продукцию как панацею от любого заболевания. Амulette, браслеты, вода, фотографии и календарии, заряженные заезжими целителями приносят предприимчивым знахарям кругленький капитал. А постоянно расширяющийся рынок биологически активных добавок живет на доверчивости покупателей. Увеличить объемы продаж помогает, в первую очередь, недобросовестная реклама. Зачастую производители выдают БАД за лекарство. В чем различие? По закону РФ «О лекарственных средствах» вещества, применяемые для профилактики, диагностики, лечения болезни, предотвращения беременности, определяются как лекарственные средства. В соответствии со статьей 19 этого закона лекарственные средства могут производиться, продаваться и применяться, если они прошли специальную процедуру регистрации. БАД — это природные или идентичные природным биологически активные вещества, предназначенные для употребления одновременно с пищей или введения в состав пищевых продуктов. Существует федеральный реестр биологически активных добавок. В

нем — рекомендации к их применению. Как правило, БАД содержат микроэлементы и витамины. Терапевтическую функцию добавка не выполняет. Если не лечит, то и на рынке лекарственных препаратов пользоваться спросом не будет. Поэтому производители в рекламе БАД часто прибегают к нехитрым уловкам. Во-первых, определения средства как биологически активной добавки реклама избегает. Во-вторых, используют прием убеждения в полной безопасности препарата, апеллируя к его натуральному составу. В-третьих, подают рекламу креативно грамотно: в виде научных исследований, примеров подтверждения истины. В-четвертых, активно эксплуатируют любовь населения к знаменитостям: популярным артистам, музыкантам. Как не поверить известному спортсмену, заверяющему, что именно рекламируемый им препарат вернул гибкость суставов? В-пятых, подменяют понятия. К примеру, официальное «способствует поддержанию функционального состояния...» в рекламе звучит как «лучшее средство от...». В-шестых, прибегают к избыточно медицинской терминологии. Да и рекламируют подобные средства люди в белых халатах, ссылаясь на результаты клинических исследований. Кто проверит? К примеру «Царские таблетки», именующиеся про-

изводителем как лекарство №1 в мире, на проверку оказались всего лишь таблетированным чесноком. И единственным документом, выданным на этот препарат, оказался гигиенический сертификат, такой же, как на туалетную бумагу или жевательную резинку. Зачастую производители подобных препаратов в названиях своих фирм используют слово «академия» — и звучит громко, и для потребителей авторитетно. Сегодня в России около 150 различных академий. «В сущности, современное законодательство не запрещает любому желающему зарегистрировать свою организацию с названием, например, «академия истинного знания», — говорят сотрудники магнитогорского объединения защиты прав потребителей. — После этого можно на визитных карточках работников компании написать «академик» и спокойно торговать, скажем, «слизиром вечной жизни». Наш малоопытный потребитель «покупает» на ученые название и покупает «вечную жизнь» у «академиков». Например, не так давно на российский рынок вышла «Национальная академия питания США», распространяющая БАД. Среди товаров USA National Academy of Nutrition Inc. — промэн-экстра, акулий хрящ, суперсжигатель жира» и прочие. На проверку «академия» оказалась мелкой американской фирмой, орга-



низованной российскими эмигрантами. «Ипс.» в названии фирмы означает, что академия питания — обыкновенная коммерческая фирма. Реклама же целителей препаратов заезжих знахарей зачастую топорна и нелепа. Они также используют громкие названия, приводят массу примеров чудо-исцелений, но делают это непродуктивно и зачастую комично. К примеру, статья об «амulette здоровья» начинается ярким примером: онкологического больного врачи вылечить не смогли, спас амulette. Завершает статью график продажи амulette: в трех местах города в разное время. А снизу подпись: «количество ограничено», а еще чуть ниже адрес, по которому можно заказать амulette. На кого рассчитана такая реклама: на абсолютного глупого читателя с некритичным мышлением? Чудо-препарат стоит 660 рублей. Для

панацеи от всех болезней подозрительно дешево, для лекарства — дорого. На чем спекулируют? Правильно, на здоровье. Как защититься от недобросовестной рекламы? Существует международный кодекс рекламной деятельности. Почти десять лет назад на его основе был создан российский рекламный кодекс, регламентирующий требования, которых должны придерживаться рекламодатели. К сожалению, многие компании-производители о нем вообще ничего не слышали. Существует и «Свод обычаев и правил делового оборота рекламы на территории РФ». Во втором разделе свода — правила рекламы медикаментов, методов лечения и товаров, имеющих отношение к здоровью. Согласно им реклама не должна создавать впечатление неуважения обращения к врачу. К примеру, серия рекламных роликов с «фармацевтом Марией»: «Примите панадол — и все!» Или в рекламе пищевой добавки «Лабре Джаст» сообщалось: «Если в вашей семье были случаи онкологических заболеваний, то вам необходимо принимать препарат не менее двух раз в год». Или рекламная брошюра «Колдрекс», призывающая к самостоятельному лечению инфекционных или простудных заболеваний. В рекламе недопустимо представлять средства профилактики и гигиены, пищевые добавки как

лекарственные препараты. Не должна реклама создавать впечатление, что лекарство не имеет побочных действий. Например, в рекламе нурофена указано, что он «действует быстро и легко», «легко переносится организмом». На деле у препарата набор не самых приятных побочных эффектов: тошнота, рвота, ощущение дискомфорта, диарея, головная боль, головокружение, нарушение сна, кожная сыпь и прочее. Реклама также не должна создавать у здорового человека впечатление о необходимости применения лекарства, как это делала реклама лака «Баграфет», в которой сообщалось, что средство можно применять для профилактики грибковых заболеваний. В реальности лак применяется исключительно в лечебных целях. Нельзя смсывать на рекомендации врачей, фармацевтов, медицинских учреждений и организаций, а также лиц, не причастных к медицине, которые благодаря своей известности могут побудить к применению лекарства. Не рекомендуется сводом правил гарантировать безопасность препарата, благодаря его натуральным компонентам ссылаться на свидетельства об улучшении состояния и выздоровлении. А в рекламе средств профилактики и гигиены — гарантировать полный эффект.

Ольга ШОХОВА.