

Профилактика

Лёгкая разминка продлевает жизнь

Пациентам с заболеваниями сердца рекомендовано двигаться каждые 20 минут.



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

По данным канадских учёных, сжигание более 770 килокалорий в день помогает продлить жизнь. В исследовании приняли участие 132 пациента с ишемической болезнью сердца, средний возраст – 63 года. Испытуемые носили датчик физической активности по 22 часа в сутки в течение пяти дней. Он регистрировал количество энергии, затрачиваемой во время физической активности, а также количество и продолжительность активного и неактивного периодов.

«Наше исследование показывает, что пациенты с болезнями сердца должны вставать и двигаться каждые 20 минут, совершая при этом лёгкие физические упражнения как минимум в течение семи минут. Такие простые действия, как вставание и ходьба в обычном темпе, будут сжигать более 770 килокалорий в день, если их совершать достаточно часто и регулярно», – говорит доктор Айлар Рамади из канадского Университета Альберты.

Профессор Джерен Бэкс, бывший президент Европейского кардиологического общества, утверждает, что сидячий образ жизни негативно влияет на половину населения мира. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний он рекомендует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут повышенной активности в неделю.

Факт

Сладкий дым

Большинство курильщиков не осведомлены о добавлении сахара в сигареты и последствиях этого, считают учёные.

Натуральный – содержащийся в листьях табака – и добавленный сахар служит для уменьшения жёсткости дыма, облегчая процесс его вдыхания. Но, с другой стороны, добавленный сахар увеличивает количество вредных химических веществ в дыме и вызывает привыкание к курению. В ходе исследования опросили 4350 взрослых курильщиков сигарет. Из них лишь 5,5 процента респондентов знали о добавлении сахара в сигареты. О том, что сахар увеличивает количество токсинов в дыме, были осведомлены только 3,8 процента участников, заинтересованность в получении дополнительной информации о добавленном сахаре выражали 52 процента, а 23 процента назвали тему сахара интересной или информативной. Кроме того, три участника отметили, что знание о добавленном сахаре побудило их бросить курить или сократить количество выкуриваемых сигарет.

Исследователи полагают, что распространение информации о добавленном сахаре в сигаретах может стать новым подходом для кампаний по предотвращению курения. Учёный Ноэль Брюер, изучавший надписи на сигаретных пачках о токсичных химикатах, а также понимание общественной вредности ингредиентов сигаретного дыма, утверждает: «Сахар в сигаретах создаёт триаду смерти. Он делает сигареты более привлекательными, более захватывающими и более смертоносными. Курильщики должны знать, что они курят». Учитывая низкую осведомлённость курильщиков, учёные считают необходимым разрабатывать способы распространения информации о добавленном сахаре в сигаретах.

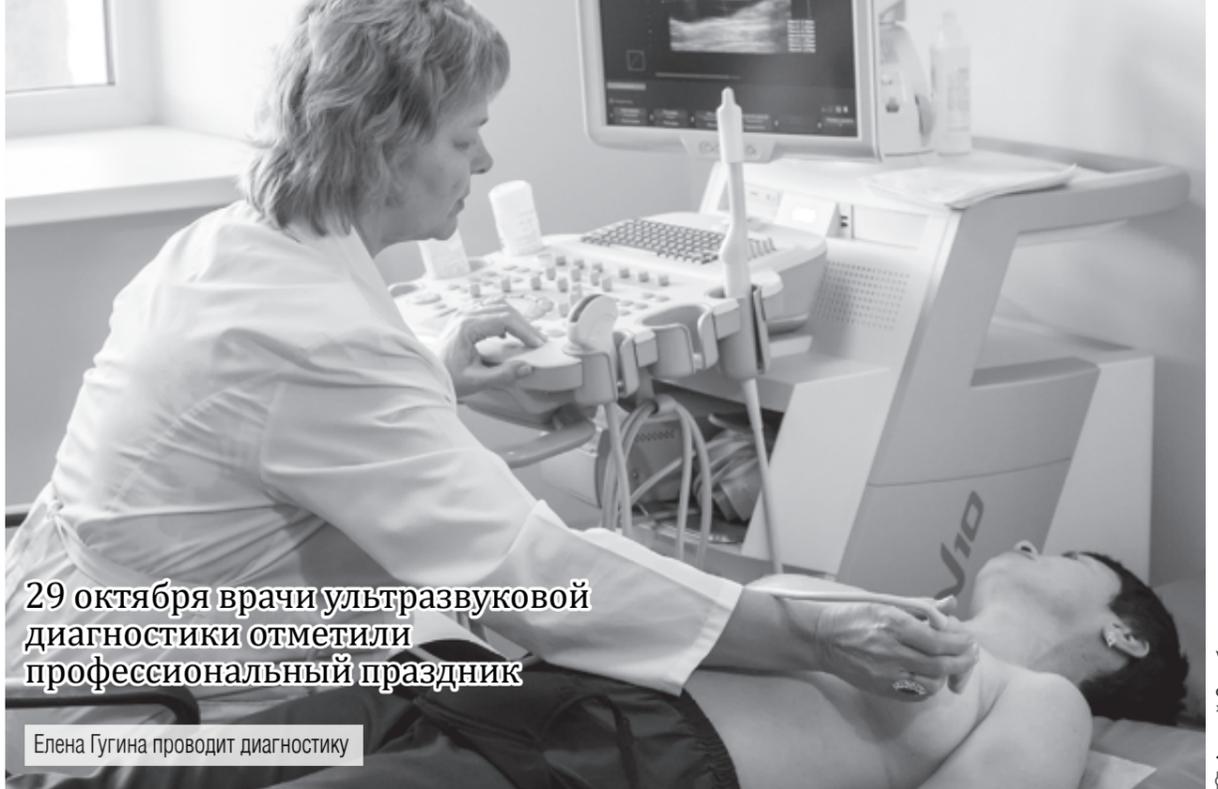
**ВОВРЕМЯ
не принесли
ГАЗЕТУ?**

«Магнитогорский металл»

☎ 39-60-87

Здравоохранение

Полчаса на здоровье



Андрей Серебряков

29 октября врачи ультразвуковой диагностики отметили профессиональный праздник

Елена Гугина проводит диагностику

Этот день специалисты УЗИ онкодиспансера № 2 провели как обычно – на рабочих местах. Единственное «праздничное» отличие – визит журналистов городских СМИ. И тот они использовали не для того, чтобы поговорить о «роли» и «долге» врача, а для того, чтобы ещё раз напомнить магнитогорцам о важности регулярных профилактических осмотров.

В качестве примера привели всемирную акцию борьбы с раком молочной железы, проходившую в октябре. В рамках этого месячника онкодиспансер организовал бесплатное проведение маммографии и УЗИ.

– Надо отметить, что женщины активно откликнулись на наш призыв, – отмечает врач-рентгенолог, маммолог, специалист УЗИ Елена Гугина. – Ежедневно на ультразвуковую диагностику приходили 15–20 человек, записавшихся по акции. Много молодых женщин в возрасте от 20 до 30 лет, и это радует, значит, молодёжь стала внимательнее относиться к своему здоровью.

Об ультразвуковой диагностике и её возможностях Елена Михайловна может рассказывать часами. В этой сфере она работает более 14 лет и убеждена, что УЗИ – один из основных инструментов современной медицины, который может применяться практически во всех её областях. Так УЗИ позволяет выявить онкологическое новообразование размером пять–семь миллиметров.

– Ультразвуковое исследование – это неинвазивное и информативное исследование органов и тканей, основанное на принципе эхолокации, – рассказыва-

ет Елена Михайловна. – Во время процедуры специальный прибор передаёт ультразвуковые волны в направлении исследуемой области, которые затем отражаются от стенок органов. Изображение, полученное в результате ультразвука, выводится на экран монитора и позволяет делать выводы о состоянии внутренних органов.

УЗИ позволяет диагностировать патологии на ранних стадиях развития, не даёт лучевой нагрузки и может применяться даже у детей с первых дней жизни

Ультразвук хорош при выявлении новообразований, например, кист. Но некоторые формы онкологии на УЗИ не видны, их можно обнаружить только на маммографии. Это исследование позволяет визуализировать микрокальцинаты, благодаря чему удаётся обнаружить мелкие карциномы на ранней стадии. Поэтому при необходимости специалисты применяют оба метода.

– За время акции к нам обратились более пятисот женщин. У пятерых выявлены злокачественные новообразования, одной из них проведена операция, ещё четверо отправлены на дообследование для того, чтобы подтвердить либо опровергнуть предварительный диагноз, – комментирует итоги октябрьской акции заведующий операционным блоком, исполняющий обязанности заведующего онкологическим отделением Алексей Фомин. – С каждым годом процент выявления

этого опасного заболевания немного растёт. Это связано с тем, что осмотры стали качественнее, да и продолжительность жизни увеличивается. Но чем больше случаев выявим, тем большему количеству заболевших сумеем оказать квалифицированную помощь.

Несмотря на то, что акция уже завершилась, все женщины, которые успели записаться до конца октября, пройдут необходимые скрининги в ноябре. По словам врачей, главная цель месячника – привлечь внимание к проблеме, ведь здоровье не должно зависеть от акций, всемирных дней и прочих поводов.

– Забота о своём здоровье должна стать нормой, – считает Алексей Сергеевич.

– А не так, что прошёл месячник борьбы с тем или иным заболеванием – и отложили посещение врача до лучших времён. Каждой женщине необходимо регулярно проходить профилактические осмотры, в том числе различные скрининги: маммографию – раз в два года, УЗИ – ежегодно. Кстати, рак молочной железы диагностируется и у мужчин, правда, значительно реже, чем у женщин. В Челябинской области на 250 женщин с этой патологией приходится один мужчина. Совет в данном случае может быть только один – регулярные посещения врача. Даже очень занятые люди могут в течение 12 месяцев найти немного свободного времени для обследования, тем более что процедуры, как правило, длятся не более получаса.

Елена Брызгалкина

Исследование

В ходе исследования авторы изучили данные о здоровье и характере 25 тысяч американцев разной этнической принадлежности в период с 1978 по 2010 годы. Оказалось, что недоверчивые люди умирали преждевременно. Учёные объясняют это тем, что люди, склонные доверять окружающим, проще социализируются и менее подвержены стрессу.

В то же время они отметили, что уровень доверия окружающим в США падает, что может привести к плохим последствиям для общественного здоровья.

Доверять полезно

Люди, которые больше верят окружающим, дольше живут, утверждают шведские учёные

«В зависимости от того, доверяете ли вы другим людям, включая незнакомцев, или нет, продолжительность жизни может меняться примерно на десять месяцев», – прокомментировал автор исследования Александр Митинг из Стокгольмского университета. Доверие к людям снижало риск ранней смерти на 17 процентов в сравнении с теми, кто относится к чужакам со страхом. Результаты показали, что доверие служит независимым прогностиче-

ским фактором продолжительности жизни, на который не влияют уровень достатка и национальность.

В аналогичных исследованиях в Дании и Финляндии доверие играло большую роль для мужчин, чем для женщин. В США такой разницы обнаружено не было. Новое исследование подтверждает данные о том, что доверие уменьшает трения при социальных взаимодействиях и облегчает психический стресс.