

Вакцинирование

Пять болезней — одна защита

В России первая отечественная пентавакцина для профилактики сразу пяти заболеваний – дифтерии, столбняка, коклюша, гепатита В и гемофильной инфекции – получила регистрацию в Минздраве.

Ранее это было три разных укола, а теперь одна-единственная инъекция будет меньше травмировать ребёнка. Кроме того, до сих пор отечественной вакцины для профилактики гемофильной инфекции не существовало. В ходу были зарубежные аналоги, которых не хватало, и эта вакцина не была включена в бесплатную систему ОМС.

Регистрация вакцины произведена по результатам клинических испытаний. Она объединяет в себе несколько ранее существующих препаратов, позволяя одной инъекцией привить детей в возрасте до шести месяцев от ряда серьёзных заболеваний.

Преимуществом нового препарата признано содержание в нём бесклеточного коклюшного компонента, что позволит применять её и у детей, которые имеют медотвод от прививок в связи с наличием хронических заболеваний. Эпидемиологи утверждают, что российская зарегистрированная инъекция несёт меньшую нагрузку на иммунную систему по сравнению с иностранными моновакцинами.

Российские учёные также разработали «живую» вакцину против гриппа, главный плюс которой – более долгий эффект и существенная безопасность для населения.

Создание отечественных вакцин – одна из стратегических задач для российской фармацевтики, не раз отмечала министр здравоохранения Вероника Скворцова, поскольку независимость от закупок зарубежных вакцин, по сути, – вопрос обеспечения безопасности нации. Поэтому перед российскими компаниями поставлена задача импортозамещения в иммунобиологическом секторе фармотраслы. По некоторым данным, только за два прошедших года доля отечественных вакцин на российском рынке увеличилась с 30 до более чем 50 процентов.

Исследование

Завтрак — себе, ужин — врагу!

Пропуск завтрака и ужин незадолго до ночного сна приводят к худшим исходам после перенесённого инфаркта миокарда, выяснили бразильские исследователи из государственного университета Сан-Паулу. Результаты опубликованы в журнале Европейского общества кардиологов European Journal of Preventive Cardiology.

В исследовании участвовали 113 пациентов, из которых 73 процента мужчин, средний возраст – 60 лет. При поступлении в отделение коронарной интенсивной терапии они рассказали о своих пищевых привычках. Пропуск завтрака определялся как «ничего» до обеда, за исключением кофе и воды, по крайней мере, три раза в неделю. Поздний ужин – приём пищи за два часа до сна по крайней мере три раза в неделю.

Это первое исследование, посвящённое анализу и оценке нездорового пищевого поведения у пациентов с острыми коронарными синдромами. Оказалось, что 58 процентов респондентов не завтракали, 51 процент – поздно ужинали, а 41 процент – и то и другое вместе.

Согласно полученным данным, наличие обеих привычек питания в четыре-пять раз повышало вероятность смерти, повторного инфаркта или стенокардии – боли в груди – в течение 30 дней после выписки из больницы по поводу инфаркта миокарда.

«Говорят, лучший способ жить – это завтракать как король. Хороший завтрак обычно состоит из молочных продуктов – нежирного или обезжиренного молока, йогурта и сыра, – углеводов – цельнозернового хлеба, бубликов, круп – и цельных фруктов. Он должен составлять 15–35 процентов от общего количества ежедневного потребления калорий», – рассказал автор исследования доктор Маркос Миникуччи.

Эксперимент

Электроомоложение памяти

Учёные нашли способ, который сможет улучшить память пожилым людям. «Омолодить» память помогла электростимуляция.

Методику электростимуляции сотрудники Бостонского университета опробовали на добровольцах. В молодой группе были 20-летние участники, а в пожилую вошли люди 60–70 лет. Они прошли несколько тестов на память. В одном из заданий испытуемые должны были отыскать, что изменилось на картинках. В первый раз «молодая» группа уверенно обошла «пожилую». Но потом вторая группа прошла сеанс электростимуляции.

Добровольцы продолжали проходить процедуры до тех пор, пока разница между памятью у обеих групп не стала минимальной. Эффект улучшения памяти у пожилых продлился около часа, а потом эксперимент завершился.

– Новая методика приводит в действие два важных механизма в работе памяти: синхронизация и связывание. С возрастом их процессы слабеют, а электростимуляция заставляет эти участки мозга работать с новой силой, – рассказывают британские исследователи.

Так, благодаря новой методике 70-летние люди смогли получить память 20-летних людей. Учёные также проверили эту методику на молодых людях. Эффект получился такой же.

Профилактика

Откажись от вредных привычек

Врачи онкологического диспансера встретились со студентами МГТУ



Подобные беседы медики привыкли вести с людьми постарше, выступая с лекциями в различных учреждениях города. Чаще же всего делились опытом с коллегами. Оказалось, тема онкологии интересует и молодых людей.

– Это была совместная инициатива диспансера и студенческого научного общества вуза, – пояснила студентка первого курса Института гуманитарного образования МГТУ Елизавета Иванова, активистка и волонтер. – Считаю, в любом возрасте необходимо знать о том, что вредно и полезно, как обезопасить себя и продлить жизнь.

Информации и мифов о раке много, в этом хаосе легко потеряться. Так что врачи областного диспансера № 2 считают своим долгом говорить правду. От этой болезни нельзя вылечиться травками, не верьте мошенникам. Предрасположенность к онкопаталогии может передаваться по наследству, но чрезвычайно редко – до пяти процентов случаев. И это заболевание не заразно.

О многих нюансах профилактики и лечения студентам рассказали заместитель главного врача по лечебной работе, врач-радиотерапевт первой категории Дарья Волкова и онкохирург, кандидат медицинских наук, заведующий онкологическим отделением Павел Отт. Они отметили, что болезни подвержены, увы, практически все категории населения, любого рода деятельности и возраста. Тем не менее, чаще всего страдают от

заболевания люди постарше. Например, если до шестидесяти лет риск развития заболевания около девяти процентов, то после семидесяти приближается к тридцати.

Средний возраст большинства пациентов онкодиспансера – 60–65 лет. Мужчины чаще всего страдают от заболеваний лёгких и предстательной железы. У женщин преобладают заболевания молочной железы, половых органов. У сильной и слабой половин человечества нередко проблемы с кожей, желудочно-кишечным трактом.

Врачи отметили, что при обнаружении болезни на самых ранних стадиях велика вероятность излечения. К сожалению, многие пациенты попадают к специалистам на этапах, когда уже трудно помочь. Граждане не спешат за медицинской помощью даже при наличии жалоб. Бывает также скрытое течение заболевания. Некоторые виды онкопаталогий очень сложны в диагностике, например, злокачественные новообразования поджелудочной железы и лимфоидной ткани. Для назначения правильного лечения крайне важно полное обследование организма.

Главная рекомендация – беречь себя. Обращаться к врачам для осмотра кожных покровов, обследования молочных желёз и других органов – хотя бы раз в год, уже с 18 лет. Не игнорировать гинекологов, андрологов, делать УЗИ, сдавать анализы, проходить скрининговые исследования. Следует иметь в виду, что повышенные значения онкомаркеров ещё не означают, что у вас рак. Эти



показатели могут говорить о наличии различных воспалительных процессов, системных заболеваний.

Многие студенты считали, что от онкологии невозможно уберечься, но гости вуза сообщили о некоторых способах профилактики. Подчеркнули, что необходимо вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек, заниматься физкультурой, избегать стрессов. Сказали о пользе пищи с богатым содержанием растительных веществ. А также о той, что может способствовать появлению рака. Федеральный исследовательский центр уже давно опубликовал список вредных продуктов, потребление которых нужно ограничить. В нём хлеб, пирожные, майонез, кетчуп, колбасы и консервы, так как в них высокое содержание соли, сахара или трансжиров. Всемирная организация здравоохранения отмечает, что в сутки количество соли в рационе не должно превышать 5–6 граммов, сахара – 50, трансжиров – 2 грамма.

Эксперты рекомендуют ограничить потребление очень сладких и солёных продуктов питания, внимательно читать состав на упаковке и подсчитывать количество. Что касается трансжиров, то многие производители отечественных продуктов лукаво умалчивают о них и пишут просто «растительные жиры». Возможно, стратегия по формированию здорового образа жизни населения, которую разработали в Минздраве РФ, изменит ситуацию к лучшему.

Татьяна Бородина

Исследование

Запахи здоровья

Преднамеренное вдыхание приятного аромата уменьшает желание закурить и может стать частью эффективной стратегии по отказу от курения.

Примерно половина взрослых курильщиков сообщают о попытках бросить курить, однако у каждого второго происходит рецидив в течение двух недель. «Даже с заменителями никотина рецидив является обычным явлением. Срочно необходимы новые вмешательства для помощи миллионам, которые хотят бросить, но не могут», – поделился ведущий автор исследования Майкл Сайетт из Питтсбургского университета.

В исследовании приняли участие 232 курильщика в возрасте от 18 до 55 лет, которые не пытались бросить курить

и не использовали никотиновые заменители, такие, как жвачка или вейпинг. Они должны были не курить в течение восьми часов до эксперимента, но взять с собой пачку предпочитаемых ими сигарет и зажигалку.

Вначале участники понюхали флаконы и оценили ряд различных запахов, которые обычно считаются приятными (например, шоколад, яблоко, мята перечная, лимон или ваниль), а также запах табака из предпочитаемых участниками сигарет, один неприятный химический запах и один пустой (без запаха). Затем их попросили зажечь сигарету и держать её в руках, но не курить. Через десять секунд участники в устной форме оценили свое желание курить по шкале от 1 до 100, прежде чем погасить сигарету и положить её в пепельницу.

В серии экспериментов выяснилось, что тяга к сигаретам уменьшилась после вдыхания приятных ароматов. Исследователи отметили способность приятных запахов отвлекать курильщиков от мыслей о собственной тяге к никотину при помощи воспоминаний или ассоциаций, связанных с этими запахами. Например, аромат перечной мяты напомнил некоторым участникам детские каникулы, проведённые в доме бабушки и дедушки.

«Использование приятных запахов для того, чтобы нарушить привычный режим курения, может оказаться особым и ранее неизвестным методом снижения тяги, и наши результаты по достижению этой цели являются многообещающими», – добавил Майкл Сайетт.

Исследование показало, что использование приятных ароматов помогает контролировать тягу к никотину у людей, пытающихся бросить курить. Однако для подтверждения этой теории необходимо провести дополнительные исследования.