

Минздрав предупреждает

## Электронные — тоже вредные

Глава департамента общественного здоровья и коммуникаций Министерства здравоохранения РФ, разработчик антитабачной концепции Олег Сагаляй сделал заявление о том, что вред электронных сигарет доказан.

Следовательно, было бы неправомерно говорить об отсутствии их негативного влияния на здоровье. По словам Олега Сагаляя, электронные сигареты нельзя считать безопасной альтернативой обычным, так как, согласно научным исследованиям, курильщики вейпов гораздо больше рискуют перейти на табачные изделия, чем люди, которые не курят электронных сигарет:

– Вред для здоровья доказан. Меньше он или больше – в сущности особого значения не имеет, потому что он есть.

При этом чиновник отметил, что допускает таргетную продажу электронных сигарет для тех, кто хочет постепенно отказаться от табака, но говорить о продвижении вейпов с целью вытеснения с прилавков обычных сигарет явно не стоит.

В Минздраве подчеркнули: несмотря на то, что некоторые страны пытаются на законодательном уровне пойти по пути замещения табака электронными устройствами, международное сообщество их в этом не поддерживает. К сожалению, сегодня в России эти устройства могут купить в том числе несовершеннолетние.

Между тем, по последним данным, после проведения диспансеризации и профилактического осмотра на Южном Урале курят 70 процентов мужчин и 20 процентов женщин. Растёт и число курильщиков среди молодёжи – 66 процентов подростков в возрасте 16–17 лет уже имеют опыт курения.

Исследование

## Полезны ли энергетики?

Если верить рекламе, энергетики – напитки, которые помогают людям стать энергичными, выносливыми и улучшить концентрацию внимания. Но действительно ли они не приносят вреда здоровью? Всё очень неоднозначно.

Учёные из всемирно известного Гарвардского университета обобщили имеющиеся сегодня результаты исследования влияния энергетиков на организм человека и пришли к однозначному и неутешительному выводу: энергетики приносят больше вреда, чем пользы. Регулярное употребление этих напитков повышает кровяное давление, ведёт к ожирению, повреждает почки и провоцирует боль в животе. Страдают и психика человека. Исследователи уверяют, что у любителей энергетиков могут наблюдаться беспокойство, стресс и даже эпизоды агрессии и рискованного поведения. В основном наблюдаемые побочные эффекты связывают с высоким содержанием сахара и кофеина в энергетиках.

Ещё одна тревожная тенденция – люди часто смешивают энергетические напитки с алкоголем, считая, что тем самым замаскируют признаки опьянения. В результате они выпивают гораздо больше алкоголя, чем если бы пили только его, без энергетиков. Авторы исследования призывают людей учитывать все риски, связанные с употреблением энергетиков, прежде чем с их помощью пытаться повысить жизненный тонус.

Образ жизни

## Уборка вместо марафона

Ежедневные лёгкие физические упражнения увеличивают продолжительность жизни, уверяют американские учёные. Причём к лёгкой нагрузке относят прогулки на свежем воздухе, уборку, мытьё посуды и другие необременительные работы по хозяйству.

Команда из Калифорнийского университета в Сан-Диего с помощью фитнес-трекеров отслеживала физическую активность с участием шести тысяч женщин в возрасте от 65 до 99 лет. Исследование шло в течение недели, а затем медики наблюдали за здоровьем женщин следующие три года.

Смертность среди тех участниц исследования, которые уделяли физической активности не менее получаса в день, оказалась на 12 процентов ниже, чем среди тех, кто вёл малоподвижный образ жизни. Если же ежедневная нагрузка увеличивалась до часа, то риск смерти снижался на 39 процентов.

Интересно, что результаты оказались одинаковыми для женщин всех возрастных подгрупп – как до 80 лет, так и старше 80. Также не играло роли наличие или отсутствие избыточного веса и ожирения.

Как простые домашние дела влияют на долголетие? По словам учёных, причина – в том, что даже на такие простые занятия пожилые люди тратят существенно больше энергии, чем молодёжь, поэтому для них это серьёзная двигательная активность, являющаяся действенным лекарством от старения.

«Чтобы оставаться здоровым, не требуется постоянная пробежка марафон. В этом возрасте каждое лишнее движение играет огромную роль», – утверждает ведущий автор исследования Андраэ Лакруа.

30Ж

Это неизбежное зло или всё-таки есть шанс сохранить здоровье ребёнка? Об этом корреспондент «ММ» беседовала с заместителем начальника управления здравоохранения по детству и родовспоможению Валентиной Алексеевной Цыгановой.

### Показательная статистика

Одно из основных направлений работы по сохранению здоровья детей – медицинские профилактические осмотры. С 2013 года они проходят на основании приказа Минздрава от 2012 года. По нему учреждения проводят три варианта медосмотров. Во-первых, профилактические осмотры, охватывающие всё детское население до 18 лет. Во-вторых, предварительные осмотры перед поступлением в дошкольное учреждение, школу или колледж. И, наконец, периодические медосмотры детей, посещающих образовательные учреждения. Отдельную группу составляют диспансерные осмотры детей, воспитывающихся в государственных учреждениях, опекунах и приёмных семьях.

Профилактические осмотры считаются наиболее полными по объёму функциональной диагностики и обследований специалистами. В соответствии с приказом Минздрава с рождения и до года их проводят ежемесячно, до двух лет – ежеквартально, до трёх лет – раз в полгода, затем до достижения 18 лет – ежегодно. Основная задача – раннее выявление функциональных нарушений и факторов риска развития заболеваний для предупреждения развития хронических патологий.

Для каждого возраста Минздрав определяет конкретный перечень специалистов, анализов и инструментальных обследований. В 2016 году планировалось осмотреть 80 тысяч детей. В результате плановыми медосмотрами удалось охватить 91,6 процента, или 73189 детей.

– Это очень большая цифра, – отмечает Валентина Цыганова. – По итогам обследований первая группа здоровья составила 15,5 процента по всем детям от рождения до 18 лет. По данному показателю Магнитогорск – один из лучших в области.

Вторую группу здоровья составляют дети, имеющие функциональные отклонения. По данным медучреждений, в неё вошли 62,8 процента из числа прошедших профилактические осмотры. Остальные – из-за наличия хронических заболеваний – попали в третью группу здоровья. В 2017 году медикам предстоит провести профилактические осмотры 87556 детей. К началу ноября план был выполнен уже на 73 процента. Полные выводы делать пока рано, но уже сейчас можно сказать, что цифры по группам здоровья будут аналогичны данным 2016 года.

### Старше ребёнок – больше диагнозов

В разных возрастных группах распределение по группам здоровья заметно отличается. Самые низкие проценты в группе практически здоровых детей – среди малышей от рождения до года.

– Первая группа здоровья для детей до года составляет не более пяти процентов, – уточняет специалист. – Определённую роль в этом играет и состояние здоровья женщины. Если мама имеет какие-то отклонения, то ребёнок автоматически попадает в группу риска.

К году детей в первой группе здоровья становится значительно больше. В 2016 году туда попали 12,7 процента дошкольников. Затем число здоровых начинает неуклонно снижаться: в начальной школе – 8,5 процента относятся к первой группе, в подростковом возрасте – 6,5 процента. Третья группа здоровья, напомним, это дети, имеющие хронические заболевания или находящиеся на учёте у врачей-специалистов. До 7 лет она составляет

# Шаг к здоровью

К подростковому возрасту в три раза возрастает число детей с хроническими заболеваниями



Из архива «ММ», Дмитрий Рухманов

10,5 процента, до 14 лет – 23 процента, а к старшим классам в ней уже 30 процентов подростков.

### Чем болеют дети?

Если брать заболеваемость по типам патологий, то у детей младшего возраста 56,8 процента занимают болезни органов дыхания. На втором месте с показателем шесть процентов стоят травмы и отравления. На третьем – болезни нервной системы, составляющие почти пять процентов.

У подростков на первом месте находятся болезни дыхания, но их удельный вес 34 процента, 11 процентов – это болезни ЖКТ и почти десять процентов – глазные болезни.

Среди детей до 14 лет, находящихся на диспансерном учёте, на первом месте – болезни органов дыхания. На втором – врожденные пороки, приводящие к развитию различных хронических патологий. На третьем месте – болезни нервной системы.

У подростков, наблюдающихся у врачей-специалистов, на первое место выходят болезни органов пищеварения, на второе – болезни органов дыхания, на третье – болезни глаза и глазного аппарата.

– Многие обусловлено и наследственными факторами, и образом жизни, – объясняет Валентина Цыганова.

Именно в подростковом возрасте, в момент интенсивного развития, вылезают болячки, ранее «дремавшие» в организме. И ухудшение зрения в 13–14 лет зачастую связано не с сидением за компьютером, а с наследственной предрасположенностью. Интенсивные зрительные нагрузки выступают как провоцирующий фактор, усугубляющий имеющиеся проблемы.

Также, по словам специалиста, во всех группах присутствуют проблемы с костно-мышечной системой. Диагноз «сколиоз» ставят нечасто, но нарушения осанки встречаются сплошь и рядом. А вот проблемы с ЖКТ на 70 процентов связаны с заболеваниями полости рта, по-простому – кариесом зубов.

### Профосмотры – по-новому

С 1 января учреждения здравоохранения начинают работать по новому приказу Минздрава. По нему будет проводиться медосмотры в образовательных организациях, что поможет охватить диагностикой большее число детей. Кроме того, из всех видов медосмотров оставят только профилактические.

Новый документ изменил число участвующих в медосмотрах специалистов и количество сдаваемых анализов детьми разных возрастов. Например, уменьшится число исследований для детей от 3 до 12 месяцев. Во всех группах добавлен осмотр стоматолога и убрал обязательный анализ на уровень сахара в крови.

Перед поступлением в школу и переходом в среднее звено будут проводить расширенные осмотры. К числу специалистов для обследования детей перед пятым классом добавится эндокринолог. В 13 лет – офтальмолог. А в 14 лет подросткам предстоят встречи с урологом, андрологом и гинекологом.

### Системные задачи

Сохранение здоровья подрастающего поколения – системная задача, стоящая в первую очередь перед семьёй, а потом уже перед школой и медиками.

Профилактическая работа в образовательных учреждениях, к сожалению, обычно заканчивается после детского сада и начальной школы. В среднем и старшем звене уходят такие важные программные моменты, как физкультминутки во время урока или зарядка на переменах. Хотя по инициативе школы сделать обязательную зарядку для всех классов, к примеру, на большой перемене, было бы очень полезно.

И всё же вне зависимости от прилагаемых усилий с возрастом число здоровых детей будет уменьшаться.

– То, что годами накапливается в нашем геноипе, рано или поздно проявится, – объясняет Валентина Цыганова. – Вопрос в том, когда это произойдёт. Поэтому очень многое зависит от семьи и от образа жизни. Заболевания, которые в любом случае разовьются, могут иметь разную степень тяжести. Задача взрослых – не допустить развития серьёзных хронических патологий. А для этого необходимы ежедневная умеренная физическая нагрузка, зарядка для глаз, здоровый сон и соблюдение режима труда и отдыха.

В завершение беседы Валентина Алексеевна поделилась тремя правилами здорового образа жизни. Человеку необходимо ежедневно посвящать хотя бы десять минут полному покою и релаксации, съедать в день пять фруктов и овощей, а также ежедневно давать организму 150 минут интенсивной двигательной нагрузки.

– Научите ребёнка соблюдать эти принципы – это важный шаг к здоровью и любви к себе, – отмечает специалист.

Карина Левина