

Версии

Сон и бессонница

Немногие заболевания вызывают столько споров среди врачей, как бессонница. До сих пор неизвестно, например, какие именно причины лежат в её основе.

Одна из версий – человек плохо спит, потому что недоволен жизнью. По другой версии, причина плохого сна связана с проблемами с кишечником. Специалисты утверждают: количество нейронов в толстом кишечнике сравнимо с количеством нейронов в головном мозге. Поэтому он так сильно влияет на сон.

Третья причина бессонницы – природные ритмы и ритмы самого человека. Однако единого мнения у сомнологов – специалистов по сну – нет.

Что же делать, чтобы победить бессонницу? Здесь согласия во врачебном сообществе тоже нет: одни учёные утверждают, что самый крепкий сон происходит между одиннадцатью и двумя часами ночи и этот сон можно засчитывать как час за два. Другие предлагают засчитывать час за два в период между четырьмя и шестью часами утра.

На Западе провели эксперимент – людей поместили в помещения без окон, телевизора, радио и отняли у них часы. Каждый ложился спать, когда хотел, не зная, который час. Выяснилось, что большинство ложилось спать за полночь и просыпалось к обеду. Желающих ложиться пораньше и вставать с невидимым рассветом нашлось в несколько раз меньше.

Большой процент людей прекрасно чувствует себя при пяти-шестичасовом сне в сутки, тогда как восьмичасовой сон заставляет их просыпаться вялыми и разбитыми.

Подтверждено, что с возрастом люди начинают спать дольше, из сов становятся жаворонками, помогают заснуть кисломолочные и просто молочные продукты, а также витамин В6. Что же касается снотворных, то они действуют на организм отрицательно – человек засыпает, но после сна чувствует себя невыспавшимся и разбитым.

Информация к размышлению

Алкоголь ведёт к слабоумию?

Винная индустрия, защищённая распространённым представлением о том, что умеренное потребление алкоголя оказывает благотворный эффект на сердечно-сосудистую деятельность, получила жестокий удар со стороны учёных из Оксфорда и Кардиффа.

Они пришли к однозначному выводу о том, что люди, потребляющие в день больше одной порции вина равной половине бокала в 175 миллилитров, рискуют заполучить прогрессирующее слабоумие. Особой опасности подвергаются пожилые люди.

Медики рекомендуют пересмотреть существующие ныне нормы потребления алкоголя, чтобы защитить людей от невидимой опасности. Исследователи отмечают токсичный эффект, оказываемый алкоголем на мозг, прежде всего он повреждает память человека.

Профессор Университета Кардиффа Саймон Мур, один из ведущих авторов исследования, заявил, что для сохранения здоровья в пожилом возрасте следует минимизировать потребление спиртного. Установлено, что риск слабоумия резко возрастает, когда превышена норма алкоголя в 10 граммов в день. Об этом свидетельствуют результаты экспериментов, в которых участвовали более 13 тысяч человек. Они выполняли специальные компьютерные тесты, оценивавшие работу мозга.

Предполагается, что спиртное растворяет нервные клетки, тогда как с возрастом мозг теряет способность к их генерированию, и ущерб становится невосполнимым. 39 процентов пациентов в возрасте до 65 лет с диагнозом «слабоумие» злоупотребляли алкоголем.

Исследование

Следите за давлением

Учёные назвали снижение кровяного давления предвестником смерти.

Кровяное давление человека начинает неуклонно снижаться примерно за 14–18 лет до смерти, установили британские исследователи. Результаты работы были опубликованы в журнале JAMA Internal Medicine.

Учёные проанализировали медицинские карты более 45 тысяч британцев, умерших в возрасте от 60 и старше. Выборка включала как относительно здоровых людей, так и страдавших от деменции, болезней сердца и других хронических заболеваний. Как выяснилось, смерти больных британцев предшествовало значительное понижение давления на протяжении примерно 14–18 лет. Однако этот же симптом наблюдался и у здоровых людей, хотя и в менее выраженной форме. Более ранние исследования связывали понижение давления в пожилом возрасте с употреблением препаратов от гипертонии. Но на этот раз исследователи установили, что оно наблюдалось и у людей, которые не использовали такие препараты и не страдали от гипертонии.

Результаты не означают, что гипертония способна продлить жизнь, предупреждают учёные. Они намерены продолжить исследования, объектами которых будут пожилые люди.

Доброе сердце

Мы победили – и вы победите

Хотя онкология – давно не приговор, борьба с раком по-прежнему требует огромных затрат



В мае 2012 года в Магнитогорске был создан благотворительный фонд помощи детям с онкологическими и другими тяжёлыми заболеваниями «Отзовись»

Даже в том случае, если пациент проходит лечение в России, остаётся масса сопутствующих расходов на поездки, проживание, реабилитацию. Если же оказывается, что необходимы импортные препараты, не входящие в перечень Минздрава, суммы возрастают многократно. Иногда российские онкологи сами советуют поехать в зарубежную клинику, специалисты которой имеют больший опыт лечения конкретного вида опухолей. А это уже миллионы рублей.

В мае 2012 года в Магнитогорске был создан благотворительный фонд помощи детям с онкологическими и другими тяжёлыми заболеваниями «Отзовись». Основатели фонда Елена Морозова и Ирина Тарасова рассказали, что толчком к открытию благотворительной организации послужила история сбора средств в помощь девочке, больной раком. Деньги были успешно собраны на второй день после того, как малышка умерла. Чтобы отсутствие денег не становилось приговором для детей, и был учреждён фонд «Отзовись».

В 2017 году директором фонда стала Елена Островская. О том, что чувствуют родители детей, больных раком, она знает не понаслышке. Когда её старшему сыну Максиму был год, ему поставили страшный диагноз – лейкоз. В течение двух лет он проходил лечение в Москве. Сейчас Максим взрослый парень, учится в университете.

– Максим стал одним из первых детей, когда лейкозников начали лечить именно в России по немецким протоколам, – рассказала Елена Островская. – Людям психологически очень сложно, когда ребёнок заболевает. Мы их поддерживаем, говорим: мы победили – и вы победите, нужно верить.

В работе благотворительного фонда «Отзовись» можно выделить два направления – помощь в лечении и помощь в реабилитации.

Самый важный социальный проект фонда «Отзовись» – социальное такси. Всё лечение и обследования проходят в областном центре или в Москве.

Такси в обе стороны стоит более 5000 рублей. А так как в городе с 2009 года нет детского онкогематологического отделения, для любой процедуры, обследования, консультации нужно

ехать в Челябинск. Фонд берёт на себя расходы по транспортировке детей до Челябинской областной детской клинической больницы, оплачивает билеты на лечение и обследование в федеральных клиниках. Также фонд помогает приобретать медикаменты, которые не входят в список Минздрава и не оплачиваются по квоте.

В острой стадии болезни общественный транспорт полностью исключён: «химия» убивает иммунитет, и любая инфекция может обернуться катастрофой

Важное направление работы фонда – это реабилитация не только медицинская, но и социальная. Дети, победившие страшный диагноз, нуждаются и в оздоровлении, и в психологической поддержке, и в социализации. В реабилитации участвуют их здоровые братья и сестры – сиблинги. Генетический термин «сиблинг», означающий потомков одних родителей, прочно закрепился в программах психолого-социальной восстановительной терапии. Специалисты отмечают: иногда детям-сиблингам даже сложнее справиться с душевными переживаниями:

– Представляете, мать уехала и два года живёт в больнице, с больным ребёнком. Это настоящая трагедия для семьи, сиблинги могут чувствовать себя преданным и брошенным, – объясняет Елена Островская.

В программах реабилитации фонду активно помогают городские организации. В рамках совместного проекта с МБУ «Отдых» и детским оздоровительно-образовательным комплексом ПАО «ММК» фонд организует для подопечных летние и зимние выезды на природу. Спонсоры и партнёры помогают проводить праздники и спортивные мероприятия, организовывать походы в цирк и в кино.

Есть у команды «Отзовись» мечта – чтобы в Магнитогорске появилось своё онкогематологическое отделение. Решение Минздрава перенести всё финансирование в областную столицу понять можно, но детям и родителям очень сложно, когда в Магнитогорске не к кому обратиться за медицинской помощью.

– В областной клинике другие специ-

алисты, другое оборудование. Но когда для любой консультации родители вынуждены ехать в Челябинск – это сложно, – рассказывает директор фонда. – У нас на попечении есть девочка, проходящая лечение в Москве. Когда она прилетает из Москвы, даже того, чтобы промыть катетер, вынуждена ехать в Челябинск. Родители порой ради пятиминутного осмотра едут 340 километров туда и 340 обратно.

В планах фонда «Отзовись» есть и помощь семьям больных детей

Но для этого необходимо налаживать взаимодействие с другими благотворительными организациями города. Так как материальная помощь родителям онкобольных детей не прописана в уставе организации. В то же время бывают ситуации, когда в таких семьях буквально нечего есть.

– Очень сложно: папа уходит, как только ребёнок заболевает. Какой мужик это выдержит? Их единицы. Мать остаётся одна, а у неё пенсия – шесть с половиной тысяч рублей. Что она может, когда ей нужно в Челябинск ездить? Мама иногда просто впроголодь живёт. Родителей в больнице не кормят, а они берегут буквально каждую копейку.

Кроме того, большая помощь требуется и самому фонду. В 2017 году резко выросло число детей, которым был поставлен онкологический диагноз. Если в 2016 году в фонд впервые обратились восемь семей, то в 2017 их было уже 14.

– Это много. Понимаем, что это связано с ростом рождаемости, но нам необходима помощь. Мы исчерпали практически все ресурсы. В грантах, к сожалению, не участвовали, у нас пока нет такой возможности, но будем очень благодарны, если найдутся люди, которые смогут помочь, – говорит Елена Островская. – У нас нет зарплатного проекта и людей, которые могут заняться этой большой работой. Но в планах на 2018 год участие в грантах стоит на первом месте. В этом году в фонд пришло очень много детей, которым требуется серьёзная помощь, в том числе и на приобретение медикаментов, которые не выделяются по квотам. У нас на попечении есть мальчик, у которого российский препарат вызывал анафилаксию. Ему необходимо было приобрести немецкий препарат, не продающийся в России. Одна упаковка стоит около 6,5 тысячи евро. Сейчас ребёнок идёт на поправку, чему мы безумно рады. Также в этом году по просьбе Челябинского онкоцентра приобретали лекарства. Из-за роста числа заболевших детей запасов препаратов не хватило до конца года, поэтому медики обратились за помощью в благотворительные фонды.

В завершение материала добавлю: в настоящее время на попечении фонда находятся более сотни детей: 62 ребёнка, имеющие онкогематологические заболевания, и более 50 – сиблинги – родные братья и сёстры онкобольных детей. Среди подопечных фонда дети разных возрастов: от малышек до старшеклассников. Из 62 детей с онкологическим диагнозом 25 находятся в стадии основного лечения, остальные – в ремиссии. К сожалению, есть у фонда ребёнок, находящийся на паллиативном уходе.

– Таким детям стараемся уделить больше внимания, чтобы ребёнок понимал, что он нужен для нас, для семьи, – рассказывает Елена Островская.

Всего же за пять с половиной лет работы фонда выздоровели около 50 детей. К сожалению, пятеро за это время ушли из жизни. Но большинство – выздоравливают. Благодаря профессионализму врачей, родителей, которые тратят все силы и средства на лечение ребёнка. И благодаря неравнодушным людям, готовым на бескорыстную помощь.

Карина Левина