

БИОРИТМЫ

В чем польза режима дня?

НИНА ЮРЬЕВА

Соблюдать режим дня кому-то кажется скучным. Но делать это необходимо – для хорошего самочувствия, это связано с нашими биологическими ритмами.

Рассказать об этом мы попросили невролога с 30-летним опытом Анну Машенко.

Биологические ритмы, устанавливающие цикличность процессов в жизни человека, могут меняться время от времени в зависимости от внешних ритмов – смены дня и ночи, солнечной освещенности. За отлаживание биоритмов в организме человека и синхронизацию их с ритмами внешней среды отвечают эпифиз и гипоталамус. В соответствии с биологическими ритмами в организме продуцируются гормоны, регулирующие работу всех органов и влияющие на самочувствие.

Так, например, в 10 часов вечера начинается выработка мелатонина, «антистрессового» гормона, способствующего регуляции сна, обладающего противоопухолевым действием и защищающего нас от неблагоприятных факторов внешней среды. К 12 часам его выработка достигает максимума, а около пяти утра, когда организм уже готовится к пробуждению, повышается температура тела и снижается продукция мелатонина. При этом надпочечники начинают усиленно производить кортизол и адреналин – «гормоны бодрости».

Идеальное расписание

Физиологи советуют пробуждаться от 7 до 8 утра, а к 8 утра приступать к работе или учебе. Именно в этот час у нас лучшая реакция, прекрасно дается счет, запоминается материал – наблюдается пик активности мозга: он способен решать наиболее сложные задачи, в том числе и творческие. Не случайно самые плодотворные писатели и художники работали в четко определенные часы, и как правило, утром. Например, Лев Толстой вставал в 9 утра и работал до трех часов. Известный маринист Иван Айвазовский, создавший за свою жизнь более 600 полотен, в семь часов утра вставал к мольберту.

К 12–13 часам умственная активность падает, снижается давление, пульс. В это время врачи советуют уменьшить мышечные нагрузки.

13 часов (плюс-минус час) – идеальное время для обеда. После него желателен отдых, даже сон, но не более 1,5 часа, иначе вместо бодрости вы почувствуете разбитость.

С 15 часов вновь начинает расти работоспособность и интеллектуальная активность, достигая своего пика к 19 часам.

Часы с 15 до 19 хороши для учебы и запоминания материала, для спортивных занятий.

19 часов (плюс-минус час) – лучшее время для ужина, а после него – для домашних дел, легких физических нагрузок и прогулок на свежем воздухе. Идеальное время для отхода ко сну – 22 часа. Если у вас есть проблемы с засыпанием, можно сначала принять теплую ванну.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Спорт сжигает лишние килограммы

Ученые из Университетской больницы в Хьюстоне доказали, что человек способен управлять деятельностью своих жировых тканей – через занятия спортом.

Медики проверили это на примере группы пациентов с лишним весом. Одних посадили на диету и дали жесткую программу тренировок с тренером, другим членам контрольной группы прописали диету, но без спорта. По прошествии одного года у первой группы врачи отметили значительный прогресс: снижение сахара и жира в крови, улучшение физической формы. «Увеличился и уровень выработки в жировых тканях адипонектина – гормона, необходимого для поддержания уровня сахара и «хорошего холестерина», – говорит автор исследования Роберт Хатчиссон. – Значит, именно спорт способен изменить схему работы жировой ткани, переключив организм с накопления жировых клеток на их сжигание.

В ФОКУСЕ | Четыре простых вопроса о том, что ждет отечественную медицину теперь, после вступления в ВТО

Средний чек по больнице



КСЕНИЯ АВДЕЕВА

Сегодня, почувствовав недуг, мы каждый раз скрепя сердце решаем для себя, куда обратиться за помощью – к участковому в родной поликлинике или в частную клинику со стильными вывесками и веселыми ценами.

И пока не осознаем, каким благом является сама возможность такого выбора. Между тем дни этой волиницы сочтены: со вступлением России в ВТО приватизация нашего здравоохранения стала неизбежной.

Напомним, что 22 августа Россия стала полноправным членом Всемирной торговой организации, подписав так называемое Генеральное соглашение по торговле услугами (ГАТС). А раз так, должна теперь открыть для иностранных компаний рынки своего социального сектора: образования, здравоохранения, транспорта, ЖКХ, культуры...

Что выигрывают пациенты?

Эксперт аналитического центра «ВТО-Информ» Александра Ждановская считает, что соблюдение ГАТС ведет к коммерциализации общественных благ и разрушению модели социального государства. Ведь когда на российский рынок выйдут иностранные медицинские страховые компании, они будут стремиться перевести всю нашу медицину на систему частного медицинского страхования. И ресурсов, которыми они располагают, для этого вполне достаточно. Тогда наша медицина неизбежно разделится на «плохую» (для бедных) и «хорошую» (для богатых).

Правда, и богатым не станет от этого спокойнее: весь мировой опыт приватизации медицины показывает, что в частных больницах и страховых компаниях предпочитают иметь в качестве клиентов молодых, хорошо зарабатывающих, здоровых и бездетных лиц мужского пола. И уж никак не старых и больных, особенно если их достаток невелик. Так что не случайно австрийский социолог Кристиан Фелбер, который изучает проблематику ВТО с момента ее основания, утверждает, что, по данным всех достоверных исследований, частная, ориентированная на прибыль медицина

существенно дороже и гораздо хуже, чем государственная. И лишь расходы на рекламу и управление там намного выше, чем в общественном секторе.

С ним согласен и наш Леонид Рошаль, по оценкам которого частная медицина подходит для 15 процентов богатого населения страны. Не менее категоричен в оценках и директор профсоюза работников здравоохранения РФ Михаил Кузьменко, который уверен, что в условиях платной медицины большая часть населения России не сможет обеспечить себя необходимым лечением, качество медицины будет падать, вырастет число болезней и уровень смертности. Да и чего жалеть нам, если в самих США, этом флагмане ВТО, каждый шестой житель в XXI веке не имеет медицинской страховки?

Хотя для нас с вами нагляднее участь Танзании, где в результате аналогичных реформ вся медицина стала платной, а число пациентов упало на 53 процентов – и отнюдь не по причине чудесного оздоровления нации...

Как связаны между собой ВТО, Всемирный банк и здравоохранение России?

Правительство России взяло у Всемирного банка кредит: 30 млн. долларов на реструктуризацию системы здравоохранения и еще 150 млн. долларов – на борьбу с ВИЧ и туберкулезом. Не секрет, что ВТО и ВБ тесно сотрудничают. Банк готовит общественные сферы для того, чтобы выставить их на международный рынок, проводит приватизацию и требует введения платы за общественные блага – образование, здравоохранение, ЖКХ, водоснабжение. А ВТО – один из инструментов, который позволяет ему проводить эту политику в жизнь. Ибо в рамках ВТО государство не может защитить свои общественные блага – ведь согласно ГАТС, исключения возможны лишь в тех сферах, где нет коммерческих отношений и нет конкуренции. Но где они, такие бесконкурентные сферы, если конкуренция есть везде? В образовании есть частные школы, в медицине – частная стоматология...

Поэтому стоит стране-новичку, исполняя взятые обязательства, открыть

внутренний рынок общественных благ, как его же частные учреждения (те же вузы и клиники) начинают требовать государственных субсидий – у них теперь есть такое право. А потом приходят иностранные компании и говорят: ваши государственные и частные учреждения в сфере общественных благ получают субсидии, а это – нарушение конкуренции, потому что мы по условиям ГАТС ВТО должны иметь равные права. Так что будьте любезны предоставить эти ваши субсидии

и нам тоже! В результате государственный бюджет выделяет на общественные блага все меньше и меньше денег, и они фактически становятся частными.

Что будет с ценами на лекарства?

Не все знают, что зарубежные лекарства занимают семьдесят процентов отечественного рынка, то есть наш фармрынок импортозависим. Поэтому вступление России в ВТО неизбежно отразится на ценовой политике в этом сегменте. Как именно?

В Минэкономразвития уверены, что цены на лекарства теперь будут снижаться. Но их бы устами мед пить... Директор аналитической компании Cegedim Strategic Data Давид Мелик-Гусейнов считает, что снижение таможенных пошлин будет нивелировано увеличением маржи со стороны оптового и розничного звена – пока-то цены, по которым импортные компании продают свои лекарства в России, значительно ниже, чем в США и Европе. А продукция российских фармацевтических компаний подорожает однозначно: большинству из них предстоит перевооружить свое производство, чтобы перейти на мировые стандарты качества

Цифры

65 процентов россиян постоянно платят за медицинскую помощь, несмотря на наличие полиса ОМС (по данным исследовательского центра РОМИР).

95 процентов полисов покупается компаниями для своих сотрудников, и только пять процентов приобретает частными лицами. Все вместе они составляют всего 15 процентов населения страны. 50 процентов медицинских работников страны считают, что медицина в России должна быть платной (по данным сайта «Доктор на работе») 8700 рублей в год – таков средний чек на платные услуги, а стоимость добровольного медицинского страхования МС даже в регионах обычно минимум вдвое выше.

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА | Мешают консерватизм и зашоренность мышления

«Любой ценой» кормить не надо

ВЛАДИМИР БАРТКОВ, сотрудник городского центра медицинской профилактики

Надпись у входа в кабинет: «Прием ведет заслуженный врач Российской Федерации, врач высшей категории Вавилова Надежда Николаевна».

О ждал увидеть строгую женщину в халате и пропахшее лекарствами помещение. Ошибся в ожиданиях.

У Надежды Николаевны пока еще не всем понятная специализация: она занимается нутрициологией. Поясним: нутрициология – наука, отделившаяся от диетологии. Задача врача этой специальности организовать такое питание ребенка, которое в будущем позволит ему избежать многих проблем со здоровьем.

– К сожалению, – рассказывает доктор – это направление только-только набирает обороты. Реально функционирующих кабинетов, где могли бы оказать помощь родителям в составлении правильного, полезного для ребенка меню, немного. Приходится, кроме непосредственной работы, заниматься методической и просветительской деятельностью. Мешают консерватизм и зашоренность мышления. Прибавьте сюда рекламу, и поймете, почему вопрос культуры питания настолько актуален.

– На Западе все иначе?

– Нет. Другое дело, что там не было периода дефицита, поэтому нет такого ажиотажа на то, что продается в яркой заграничной упаковке. У нас же родительская любовь часто выливается в формулу: «Накормить любой ценой» или «Чего не было у меня – будет у моего ребенка». В результате родители закармливают малыша сладостями или насильно заставляют их есть то,

что считают вкусным и полезным, не учитывая вкусовых предпочтений детей и биологических потребностей.

– Но ведь если не заставлял ребенка есть, он вообще перестанет это делать?

– Это одна из распространенных позиций современных родителей. Ребенок – особенно маленький – всегда ест хорошо. Капризные дети – результат ошибок взрослых. Чем чаще прибегать к насильственному кормлению, тем чаще ваше чадо будет отказываться от еды.

– Значит, нужно дать детям волю?

– Не совсем. Дети не различают полезного и вредного. Разумеется, они не в состоянии сами приготовить себе еду. Вы можете сформировать их вкусы в соответствии со знаниями об их природе. Кстати, правильное питание в юном возрасте ограничивает медикаментозное вмешательство во взрослой жизни.

– На правильное питание у многих родителей просто нет средств.

– Правильное питание не подразумевает наличие у детей родителей-олигархов. Как раз напротив, не всегда то, что стоит дорого, на самом деле полезно. Люблю повторять своим подопечным такую фразу: «Вкладывайте деньги не в магазин, а в ребенка». То есть к выбору продуктов питания нужно подходить осознанно. Особенно в период от рождения до пяти лет. Мы в состоянии предупредить болезни, к которым, в силу генетики, предрасположен человек, если с умом подойдем к питанию.

– Главное в этот период – материнское молоко?

– В первые дни и позже – конечно. Потом подкармливается ряд дополнительных ингредиентов. Считается, что,

отлучая малыша от груди раньше времени и переводя его на искусственные заменители, мы укорачиваем ему жизнь на два года. Это при условии, что взамен ему предлагается сбалансированная еда. Для молодых людей, которые собираются обзавестись ребенком, у меня один совет: научитесь готовить.

– Где родители могут почерпнуть достоверную информацию о том, как нужно кормить их чадо?

– Лучшее всего прийти на консультацию. Мы работаем на базе детской поликлиники № 3. Единственное неудобство – прием ведется по записи. Можно почерпнуть информацию в памятках и на стендах в поликлинике. Выпускаем методическую литературу для врачей. В любом случае предпочтительнее обратиться к специалисту, чем в Интернет или к знакомым ☺

