

Коронавирус

Рано снимать маски

Ношение масок не даёт стопроцентной защиты от коронавируса, но эта мера остаётся «неплохим механизмом» для борьбы с эпидемией, заявил замдиректора Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии Роспотребнадзора Вадим Покровский.

– До тех пор, пока не будет иммунизировано больше 60 процентов населения, отменять масочный режим совершенно нецелесообразно, – сказал он в комментарии радиостанции «Говорит Москва».

Специалист добавил, что именно благодаря такому нехитрому приспособлению, как маски, распространение вируса удалось сдержать в контролируемых пределах.

Рекомендации

Нездоровый досуг

Врач-невролог Игорь Орлов рассказал, как избежать проблем со здоровьем от просмотра телевизора. Слова эксперта приводит радио Sputnik.

Доктор заявил, что самое важное при просмотре видео с экрана телевизора или монитора – правильное положение тела. Лучше всего смотреть телевизор, сидя в кресле с подголовником, чтобы шея не уставала.

А в лежачем положении, по мнению медика, видео смотреть не стоит. Так, утверждает он, сгибается шейный отдел позвоночника и впоследствии в этой области могут проявиться проблемы.

Орлов рекомендует сократить время просмотра телевизора до двух часов, после чего надо размять мышцы. Эта же рекомендация сгодится и для любой сидячей работы, уточнил невролог.

Комментарий эксперта

Причины набора веса

Врач-эндокринолог высшей категории Елена Губкина перечислила главные причины неожиданного набора веса.

По её словам, зачастую на увеличение массы тела влияет недостаток сна. Так, неправильный режим повышает аппетит, поскольку мозг человека пытается восстановить энергетические запасы большим количеством калорий, а также нарушает метаболизм.

– В результате недостатка сна замедляется обмен веществ, так как нарушается выработка гормонов – повышается выработка инсулина и кортизола, снижается выработка соматотропного гормона (гормона роста), – сказала Губкина в комментарии «Аргументам и фактам».

Другой причиной набора веса, по её словам, может быть подверженность длительному стрессу, из-за чего выделяется большое количество гормона надпочечников – кортизола, способствующего стремительному накоплению жировых запасов. Также масса тела часто увеличивается из-за задержки жидкости в организме: в этом случае следует наладить питьевой режим, а также сократить количество потребляемой соли, в том числе отказаться от таких продуктов, как колбасные изделия или чипсы.

Кроме того, отметила Губкина, человек может начать толстеть из-за приёма лекарств, например глюкокортикоидов (стероидные гормоны), нейролептиков, антидепрессантов и противосудорожных препаратов, а также вследствие отказа от курения.

Исследование

Чесать не перечесать

Зуд – это ответ организма на какой-то раздражитель. Результат этого действия влечёт выброс эндорфинов, дарит радость и удовлетворение. При этом учёные советуют внимательнее относиться к процессу чесания.

Эксперты выяснили, что если почесать зудящий участок кожи, это принесёт облегчение, однако потом станет ещё хуже, пишет издание Neuron. Дело в том, что зуд могут провоцировать разные болезни, например, экзема, почечная недостаточность и онкология. В таких случаях зуд постепенно нарастает и становится болезненным. Иногда люди расчёсывают кожу до крови, потому что боль от царапин помогает на время успокоить зуд. Однако в этот момент организм выделяет серотонин, который делает зуд ещё больше.

– Сигналы зуда и сигналы боли передаются по взаимосвязанным путям. Серотонин помогает контролировать боль, поэтому мы начинаем царапать себя сильнее, чтобы почувствовать настолько сильную боль, которая поможет заглушить зуд. И это замкнутый круг, – комментирует Чжоу-Фэн Чэнь из медицинской школы Сент-Луиса.

По этой причине хронический зуд переносится так же тяжело, как и хроническая боль. В таком случае люди принимают антигистаминные препараты, которые уменьшают симптом.

Надежда

Для многих пациентов с онкологическими и гематологическими заболеваниями единственным шансом сохранить жизнь становится пересадка стволовых клеток. Это может спасти жизнь тысячам детей и взрослых, больных раком, лейкозом, лимфомой или наследственными заболеваниями.

Пятнадцатого февраля отмечают Международный день борьбы с детской онкологией. Надо ли говорить, насколько тяжело родителям узнать о страшной болезни ребёнка и понимать, что между жизнью и смертью сына или дочери – тонкая грань, удержаться за которой очень сложно. Часто для детей с раком крови единственная надежда на будущее, на выздоровление – пересадка костного мозга.

К сожалению, донорство костного мозга в России всё ещё в диковинку. В стране даже нет полноценной законодательной базы, которая регулировала бы этот процесс.

– Уже несколько раз в Челябинской области проходили акции в поддержку Леры Мишиной, которой искали родственного донора костного мозга, – напомнила куратор акции Наталья Калинина. – Но донор так и не нашёлся. В результате пересадка была сделана от донора из европейского регистра. Это большие затраты: активация европейского донора обходится нашим согражданам от полутора миллионов рублей. Далеко не каждый может найти такие деньги. Стоимость активации донора из российского регистра ниже – 400–500 тысяч рублей. Но часто приходится прибегать к поиску донора за границей, потому что российский регистр доноров костного мозга очень малочисленный – около 150 тысяч потенциальных доноров. Для сравнения: в регистрах Германии примерно десять миллионов человек. А если учесть, что вероятность найти совместимого донора – один на десять тысяч человек, шансы очень малы.

Изменить ситуацию может каждый, кто согласится стать перспективным донором костного мозга.

Им может стать любой здоровый гражданин России без хронических заболеваний в возрасте от 18 до 45 лет

Чем моложе донор, тем выше концентрация гемопоэтических стволовых клеток в трансплантате и их качество. У человека не должно быть противопоказаний по здоровью и малого веса – донором может стать только тот, кто весит больше 50 килограммов.

Для определения HLA-генотипа, то есть типирования, берут одну пробирку крови. Процедура требует немного времени, незатратная и не отличается от обычного анализа крови. Образец исследуют в специализированной лаборатории. Информация вносится в общероссийскую базу – Национальный регистр доноров костного мозга. Чем больше людей пройдут типирование для регистра, тем больше жизней можно будет спасти.

При появлении пациента, которому необходимо выполнить трансплантацию костного мозга, его данные HLA-генотипа сравнивают с данными потенциальных доноров, имеющих в регистре. В результате может быть подобран один или несколько совместимых доноров. Потенциальному донору сообщают об этом, и он принимает решение, становится или нет реальным донором. Для потенциального донора вероятность стать донором реальным составляет не более одного процента. Это может произойти через два месяца, пять лет или никогда – гены совпадают редко. Для этого и необходима большая база потенциальных доноров. Все расходы, связанные с передвижением донора, оплачивает регистр.

Получение стволовых клеток из периферической крови – простая, комфортная и безопасная для донора процедура. У донора берут костный мозг одним из двух способов: шприцем из тазовой кости – безболезненно, под наркозом, или с помощью медицинского препарата «выгоняют» клетки костного мозга в кровь и собирают их оттуда через пери-

Шанс на жизнь

Магнитогорцев приглашают принять участие в акции «Донор, отзовись!»



Из архива «ММ». Евгений Рухманов

КАК СТАТЬ ДОНОРОМ КОСТНОГО МОЗГА?

1. Вы подписываете соглашение о вступлении в регистр и заполняете анкету потенциального донора костного мозга.
2. Вы сдаёте 5 мл крови, по ней будет определён уникальный состав ваших генов, отвечающих за тканевую совместимость. Так вы становитесь потенциальным донором. Ваши данные будут включены в регистр. По этим данным может быть проведён поиск донора для больного тяжёлым заболеванием ребёнка или взрослого.
3. Третий шаг вы сделаете, если пациенту понадобятся клетки, совместимые с вашими. Тогда вам позвонит сотрудник регистра и спросит: «Не изменилось ли ваше желание стать донором?»
4. Вас тщательно обследуют врачи. Это необходимо для безопасности – вашей и пациента. У вас возьмут кровяные стволовые клетки одним из двух способов по вашему выбору:
 - 1) из вены;
 - 2) из тазовой кости.
5. Вы стали реальным донором и спасли чью-то жизнь!

ферическую вену. Потеря части стволовых клеток донором не ощущается, и их объём полностью восстанавливается в течение семи–десяти дней.

Все неравнодушные магнитогорцы могут принять участие в акции «Донор, отзовись!», которая будет проходить с 15 по 21 февраля. Реализует проект Валентина Чунтонова в сотрудничестве с БФ «Отзовись» в рамках впервые выигранного гранта губернатора Челябинской области. В любом медицинском центре «ИНВИТРО», который является партнёром российского регистра доноров костного мозга, можно бесплатно сдать от четырёх до девяти миллилитров венозной крови для определения

HLA-генотипа – набора генов, отвечающих за тканевую совместимость. Прежде чем стать реальным донором, человек проходит полное медицинское обследование, цель которого – сделать забор клеток максимально безопасным.

Подробности о процедуре забора стволовых клеток, отзывы и интервью доноров костного мозга, перечень медицинских противопоказаний можно посмотреть в контакте в сообществе <https://vk.com/registrkm>, а так же <https://rdkm.rusfond.ru/>. Зарегистрироваться на акцию можно по ссылке: https://vk.com/topic-185186600_47037486.

Ольга Балабанова