

МЫ НЕ ЛЕЧИМ ЛЮДЕЙ, А УЧИМ ИХ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ!

## АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА: ИНСУЛЬТ

«Чем актуальна тема инсульта? В последнее время появились новые методы диагностики и лечения этого заболевания. Но при этом количество пациентов с острым нарушением мозгового кровообращения в мире остается высоким. В России мы получаем ежегодно более 450 тысяч новых случаев. Помимо высокой распространенности недуга, мы сталкиваемся с высокой летальностью — до 30%. И самое главное — около миллиона человек в нашей стране, перенесших инсульт, становятся инвалидами, — говорит к. м. н., заведующая неврологическим отделением для больных с острым нарушением мозгового кровообращения Госпиталя для ветеранов войн Мария Андреевна Привалова. — Стоит отметить, что инвалидизация после инсульта занимает первое место среди других причин первичной инвалидности. Проблема инсульта актуальна не только в медицинском аспекте, но и в экономическом и социальном, так как после инсульта человек требует постоянного ухода, реабилитации, лекарственных средств. Снижение заболеваемости инсультом — это задача глобальная».

### Что такое инсульт?

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения (ОНМК). Есть несколько видов инсульта. Ишемический — когда сосуд закупоривается и участок головного мозга, который он кровоснабжал, погибает. Геморрагический — когда сосуд разрывается и кровь из него выливается в вещество головного мозга. Есть еще субарахноидальное кровоизлияние, которое является разновидностью геморрагического инсульта, когда кровь изливается в субарахноидальное пространство. Ишемические инсульты составляют более 80% от всех ОНМК, на долю геморрагических приходится не более 20%. Геморрагический инсульт протекает значительно тяжелее, летальность от него выше.

Что приводит к такой ситуации с сосудами? Какие факторы провоцируют развитие инсульта? Сердечно-сосудистые заболевания, в том числе ОНМК — это в основном приобретенные болезни, это то, что мы «накопили» своим образом жизни и другими проблемами со здоровьем. Поскольку инсульт — приобретенное заболевание, то чаще всего страдают люди старших возрастных групп. Однако в последнее время растет количество инсультов у молодых людей.

### Почему инсульт молодеет?

Потому что у нынешнего поколения значительно изменился образ жизни. Если мы вспомним ребят 50 лет назад, то какое у них было детство? Они бегали на улице, а не сидели дома в своих гаджетах. Физическая активность была гораздо выше, чем у поколения сейчас. Это первый момент. А чем они перекусывали? Это был бутерброд, яблоко, морковка. Торт, конфеты и лимонад были по праздникам. А сейчас сладкая газировка льется рекой. Появившиеся в последнее время новые пищевые привычки меняют наш липидный спектр — в крови образуется много холестерина, который откладывается на стенках сосудов. Плюс к этому — гиподинамия. Мы перестали двигаться — заказываем продукты на дом, робот-пылесос убирается, посудомойка моет, а сами отдыхаем. Физическая активность сведена до минимума. При этом в нашу жизнь добавляется стресс. Даже общение для многих сегодня связано с напряжением. Все это вкуче формирует у человека избыточную массу тела, неустойчивость к стрессовым воздействиям и ведет к возникновению метаболического синдрома, когда повышен индекс массы тела, уровень сахара и холестерина. Уже в 30 лет у пациента развивается ОНМК. Но основная группа риска по-прежнему представлена людьми старшего возраста.

### Роль скрининга

Если мы хотим заниматься предупреждением инсульта, то здесь очень важна первичная профилактика. Это работа среди населения: необходима информация о самой болезни, о факторах риска. На что стоит обращать внимание? Это санпросветработы на производствах, среди учащихся. Помните, как раньше была физкультурная пауза на заводах и фабриках, ее даже по радио проводили? Так, каждый год у нас в госпитале мы проводим скрининговые обследования населения в День борьбы с инсультом. Скрининг помогает выявить людей, попадающих в группу риска. Мы выполняем ЭКГ, измеряем АД, определяем индекс массы тела, проводим УЗИ-диагностику брахиоцефальных сосудов, которые питают головной мозг, и выявляем там атеросклеротические бляшки. Если что-то не в порядке, то врач дает рекомендации по дальнейшему обследованию. Таким образом, человек займется конкретной профилактикой заболевания.

### О факторах риска

Факторы риска развития инсульта складываются из двух составляющих. Первое — это наличие заболеваний, которые влияют на сосудистую стенку, в частности, артериальная гипертензия, сахарный диабет. Эти заболевания можно и нужно корректировать. Специалист подберет адекватную терапию и способы контроля. Второе — это образ жизни, который зависит

исключительно от человека. На что надо обратить внимание? Курение, алкоголь, низкая физическая активность, неправильное питание, стресс, ожирение — это все факторы риска нарушения мозгового кровообращения. Их тоже можно корректировать. Здесь все зависит от желания самого человека.

Здоровье человека состоит из нескольких составляющих: наследственность (16%), экология проживания (24%), работа системы здравоохранения (10%) и 50% — образ жизни. Мы можем влиять на свое здоровье!

Одно из наиболее значимых изменений, которое приводит к ОНМК, — изменение сосудистой стенки. Это бич нашего времени — атеросклероз. Здесь мы говорим о гиперхолестеринемии, которую мы тоже можем корректировать. Еще одна опасная ситуация — нарушение сердечного ритма. Такие пациенты должны принимать определенные лекарства, в частности, антикоагулянты, и наблюдаться кардиологами. У них очень высок риск развития инсульта. Пациенты, которые перенесли инфаркт миокарда, тоже подвержены инсульту.

### Не пропусти начало!

Если говорить о диагностике, то здесь очень важно заметить начало инсульта у человека как можно раньше. На что обращаем внимание в первую очередь? Это появление нарушений в движении; слабость в руке, ноге; асимметрия лица; нарушение речи; резкое ухудшение памяти; невозможность прочитать текст; головокружение с рвотой. Острое нарушение — это когда симптоматика развивается резко «еще вчера было все хорошо, а сегодня плохо».

Клинические проявления у каждого свои в зависимости от того, какая зона головного мозга поражена. Если нарушена зона, отвечающая за речь, то выведена из строя речь, если очаг поражения в зоне движения в конечностях — то не работает рука-нога. Есть четкая зависимость клинической картины от зоны развития инсульта, потому что каждый участок головного мозга отвечает за ту или иную функцию.

### Что делать?

Сразу вызывать скорую помощь! Заниматься самолечением и ждать, что все пройдет, опасно для жизни. Стоит ли давать какие-то лекарства? Инсульт может быть ишемическим, когда произошла закупорка сосуда и геморрагическим, когда сосуд разорвался. По внешним признакам никто не сможет сказать какой инсульт случился. Если у пациента произошел геморрагический инсульт, а ему дали аспирин, который разжижает кровь, то станет хуже. Ведь у него и так кровотечение, а мы дополнительно разжижаем кровь. Этого делать нельзя!



Снижать давление? Тоже спорный момент, потому что когда давление несколько повышено во время развития инсульта, то это поддерживает кровоснабжение головного мозга в критический момент. Если у больного давление 160 мм рт. ст., он пьет таблетку, и оно падает до 90 — у него и так в голове катастрофа, так как крови поступает мало в пораженный участок, а мы еще снизим давление крови, что ухудшит доставку кислорода и глюкозы к пострадавшему мозгу. Если давление больше 200 мм рт. ст., то можно дать гипотензивный препарат. Но даже при 180 значимо снижать давление не рекомендуется. Надо уложить пациента на поверхность с приподнятым до 30 градусов головным концом, и ждать врача.

Скорая помощь доставит больного в профильное учреждение, где пациентам с инсультом оказывается специализированная помощь. В приемном покое они проходят без очереди по «зеленому коридору». Пациенту выполняется КТ, после чего будет ясно какой вид инсульта развивается. Тактика лечения в зависимости от вида инсульта будет диаметрально противоположна. В одном случае должны кровь остановить, а в другом — разжижить.

### Конкретный случай

У нас был случай, когда у молодого мужчины во время отдыха на даче появилась слабость в одной руке. Товарищи посоветовали попариться в бане, считая это проявлением остеохондроза. Он парился, а ему становилось все хуже, нарушилась речь. И только на третьи сутки вызвали скорую помощь. В больнице ему провели КТ и увидели большой очаг инсульта. Время было упущено и вернуть «все, как было раньше» оказалось невозможно. Недооценка ситуации всегда заканчивается плохо для пациента. Только врач скорой помощи может решить — надо ли везти пациента в стационар. Ведь клинические проявления различных заболеваний могут быть схожи. В частности, слабость в руке может быть обусловлена остеохондрозом в шейном отделе позвоночника, от которого никто не умирает, и инсультом, который может привести к смерти. У человека сразу возможно и обострение остеохондроза, и инсульт. Это не взаимоисключающие заболевания. Врач должен исключить худшее.

В заключение стоит еще раз напомнить: если резко, вдруг нарушилась речь, перекошило лицо, закружилась голова, онемела рука, то не надо звонить соседке или искать совет в интернете. Не стесняйтесь, не ждите, обращайтесь за помощью к врачу! При подозрениях на инсульт, вы можете самостоятельно обратиться в приемный покой ближайшего стационара. Когда у нас в доме пожар, то мы сразу, немедленно звоним «01» и вызываем пожарных. А в случае со здоровьем — сразу набираем «03».

## КЛЕЩЕВОЙ ЭНЦЕФАЛИТ

(Как защититься от клещей)



- Надевайте светлую одежду с длинным рукавом, плотно прилегающим к запястью. Ворот рубашки должен быть плотно застегнут.
- Верхнюю часть одежды заправляйте в брюки.
- Надевайте брюки, заправляя их в высокие сапоги.
- Обязательно наденьте головной убор.
- Используйте специальные средства против клещей.
- Проводите само- и взаимоосмотры открытых частей тела и верхней одежды каждые 15-20 минут
- После прогулки осмотрите одежду, вещи и животных

СРАЗУ ПОСЛЕ УКУСА КЛЕЩА НУЖНО ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ОБРАТИТЬСЯ В ПОЛИКЛИНИКУ ИЛИ  
ТРАВМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ПУНКТ

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ ВО ВРЕМЯ ПИКНИКОВ НА ПРИРОДЕ И ПРЕБЫВАНИЯ В ЛЕСУ



## КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ У РЕБЕНКА?

На этот вопрос отвечает д.м.н., главный врач Детского городского многопрофильного центра высоких медицинских технологий Детской городской больницы № 1 Санкт-Петербурга Александр Вадимович Гостимский.

— Что такое иммунитет и зачем он нужен?

— Иммунитет — это система защиты организма от генетически чужеродных факторов, благодаря которой человек существует в мире. Иммунитет бывает врожденный и приобретенный. Когда ребенок появляется на свет, то он имеет врожденный иммунитет, полученный от матери. Приобретенный иммунитет возникает у человека в двух случаях: либо после столкновения с каким-то повреждающим агентом (вирусом, бактерией, грибом) в результате болезни, либо после проведения вакцинации.

Мы не со всеми инфекциями сталкиваемся постоянно. К сегодняшнему дню человечество победило некоторые из них. Так, всех родившихся до 1977 г. прививали от натуральной оспы. У многих до сих пор имеется метка на плече от прививки. А потом перестали, потому что эта болезнь исчезла. Это типичный пример, как прививки помогают человечеству, формируя коллективный иммунитет.



## О прививках

Попутно хочу заметить, что большего зла для человечества, чем антипрививочники в плане формирования коллективного иммунитета от инфекционных болезней, трудно представить. Выбор «переболеть или привиться» — это не просто личное дело каждого. Есть инфекции, которые представляют большую общественную опасность в силу своей высокой заразности. Например, корь, которая распространяется крайне быстро. Вероятность заболеть корью у непривитого человека — 100%. Если пул непривитых людей более 20%, то невозможно прервать цепочку заболеваний и возникает

эпидемия. А осложнения после болезни будут несоизмеримо тяжелее, вплоть до летального исхода, чем возможные реакции на прививку. Поэтому так важно соблюдать прививочный календарь. Родители должны знать, что детские прививки не ослабляют, а тренируют иммунитет, готовя его к встрече с реальным возбудителем. Если у ребенка есть какие-то ограничения или временные противопоказания, то они всегда проходят. Главное, что, только соблюдая порядок прививок из прививочного календаря, ребенок, а дальше взрослый, получает необходимый приобретенный иммунитет для защиты от особо опасных инфекций.

Когда человечество столкнулось с новой коронавирусной инфекцией, то заболеваемость приняла форму пандемии, летальность была высокой, врачи не знали, что делать. Но сразу же во всем мире начались попытки сделать вакцину, так как риск заболеть у каждого был огромный. В итоге, благодаря в том числе и новой вакцине, болезнь удалось победить.

## Аутоиммунные заболевания

— Какие аутоиммунные заболевания встречаются у детей и как их можно заподозрить?

— Существует группа болезней, при которых наш организм начинает вырабатывать антитела к собственным здоровым органам и тканям, что приводит к их последующему разрушению и воспалению. Такие заболевания называют аутоиммунными. Они бывают органоспецифичные, когда поражается какой-то один орган. Например, если печень, то развивается аутоиммунный гепатит; если поджелудочная железа, то будет аутоиммунный панкреатит. А могут быть неспецифические, не привязанные к какому-то органу или смешанные. Например, системная красная волчанка, когда поражается соединительная ткань во всем организме. Стоит сказать, что дети страдают практически всем спектром аутоиммунных заболеваний, которые есть у взрослых. В частности, сахарным диабетом 1 типа, когда иммунитет разрушает клетки поджелудочной железы, вырабатывающие инсулин; ювенильным идиопатическим артритом, который поражает суставы.

— Каковы симптомы аутоиммунных заболеваний у детей?

— Необъяснимая общая слабость, усталость; колебания веса; повышение температуры тела; увеличение лимфатических узлов; нарушение стула. Такие симптомы — повод обратиться к специалисту. Своевременная диагностика позволяет взять ситуацию под контроль на начальных стадиях.

## Проблемы щитовидной железы

Среди всех аутоиммунных заболеваний у детей наиболее часто встречаются сахарный диабет 1 типа и болезни щитовидной железы. Из болезней щитовидной железы это аутоиммунный тиреоидит и Базедова болезнь — диффузный токсический зоб. При тиреоидите собственные антитела постепенно разрушают клетки щитовидной железы. Долгое время болезнь может никак не проявляться: орган работает нормально, человек чувствует себя хорошо. Но предсказать, когда наступит истощение, невозможно — это может случиться через год, десять или двадцать лет. При Базедовой болезни — наоборот: антитела не разрушают, а стимулируют щитовидную железу, заставляя ее вырабатывать слишком много гормонов. Это негативно влияет на состояние пациента: ускоряется обмен веществ, появляются потливость, сердцебиение, раздражительность. Лечение заболевания сложное и длительное, так как не всегда помогает лекарственная терапия и требуется хирургическое вмешательство, либо терапия радиоактивным йодом. На фоне аутоиммунного тиреоидита и Базедовой болезни встречаются узлы, которые в большом проценте случаев являются злокачественными опухолями. Поэтому у таких больных всегда должна быть онконстороженность.

## Соблюдаем правила

— Что бы вы порекомендовали для укрепления иммунитета ребенка?



— Надо обязательно добавить «при отсутствии врожденного иммунодефицита». Для того чтобы сохранить и укрепить иммунитет, стоит соблюдать следующие правила.

**Первое — это режим дня.** Детский организм живет по циклам, и сбой в расписании (поздний отход ко сну, отсутствие дневного сна, нерегулярный режим питания) снижает защитные силы организма. Нарушать правильный режим дня не стоит даже в выходные. При чем чем меньше ребенок, тем строже должно соблюдаться данное правило.

**Второе — полноценное питание.** Человек всеяден. Мода на сыроедение или отказ от мяса может нанести серьезный вред ребенку, так как растущий организм не получит необходимые питательные вещества и микроэлементы для роста и развития. Здесь важно разнообразие и баланс. Ребенку нужен и животный белок (мясо, рыба, яйца), и растительная пища. И еще обязательно пища должна быть вкусной, иначе ребенок ее есть не станет.



**Третье — смена деятельности,** смена умственного и физического труда, время для восстановления сил. Школа, кружки, секции — это хорошо, но ребенку обязательно нужно время, чтобы погулять, подвигаться, отдохнуть. Перегрузки, особенно в сочетании с недосыпом, ведут к истощению организма. Обязательно предусмотрите время для отдыха.

**Четвертое правило** — это вакцинация. Я призываю всех соблюдать календарь детских прививок.

## ТОНИЗИРУЮЩИЕ НАПИТКИ И ЗДОРОВЬЕ

Безалкогольные тонизирующие напитки (БТН) не рекомендуются детям. Научные исследования указывают на негативное влияние таких напитков на здоровье несовершеннолетних. В России есть законодательные ограничения на их продажу. Так в марте прошлого года вступил в силу Федеральный закон «О запрете продажи безалкогольных тонизирующих напитков (в том числе энергетических) несовершеннолетним».



«В нашем городе этой проблемой озаботились гораздо раньше. Еще в 2019 году был принят Закон СПб «Об ограничениях в сфере продажи безалкогольных тонизирующих напитков на территории Санкт-Петербурга», которым запрещается продажа «энергетических» напитков несовершеннолетним, а также торговля такими напитками на территории спортивных, образовательных, медицинских и социальных организаций», — говорит главный внештатный специалист по питанию детей Комитета по здравоохранению Санкт-Петербурга, профессор, д.м.н Елена Марковна Булатова.

## Масштабное исследование вопроса

Принятию закона предшествовало проведение большого исследования по оценке питания детей и подростков в Санкт-Петербурге «Здоровье подростков и употребление безалкогольных тонизирующих напитков: есть ли связь?». При обследовании большой группы подростков было выявлено, что практически 75% из них хоть раз пробовали тонизирующие напитки. У 55% из этих детей отмечались нежелательные эффекты, характерные для передозировки кофеином, 22% школьников часто употребляли энергетические напитки.

## Влияние кофеина

Безалкогольные тонизирующие напитки — безалкогольные напитки специального назначения, содержащие кофеин и/или другие тонизирующие компоненты в количестве, достаточном для обеспечения тонизирующего эффекта на организм человека.

Кофеин — главное содержащееся вещество, естественный стимулятор центральной нервной системы, который быстро всасывается в желудочно-кишечном тракте. Среди других веществ — различные тонизирующие соеди-

нения, которые усиливают эффект кофеина. Взаимодействуя они создают множество разнообразных соединений. Стоит отметить, что кофеин в энергетиках опасен для ребенка в силу генетических предпосылок, отсутствия толерантности к кофеину, риска развития токсических состояний.

## Опасность для всего организма

Сердечно-сосудистая система является наиболее подверженной влиянию избыточного количества безалкогольных тонизирующих компонентов. Так, первой ответной реакцией организма на БТН является тахикардия и резкий скачок артериального давления, которые у детей и подростков, имеющих незрелую систему регуляции сосудистого тонуса, могут привести к возникновению обморока, коллапса, то есть состояний, имеющих потенциальную опасность для жизни, которые требуют обязательного медицинского вмешательства. При регулярном употреблении БТН происходит перестройка системы регуляции сердечно-сосудистого тонуса и формируется артериальная гипертензия. Плюс к этому БТН влияет на снижение качества зубной эмали, увеличивает риск кариеса, сахарного диабета 2-го типа, ожирения.

## Влияние на психику

Доказано, что при употреблении БТН происходит активация центральной нервной системы. Появляется ощущение эйфории,

снижаются когнитивные функции, возникает невозможность концентрации внимания, выполнения сложной умственной работы.

При употреблении БТН в вечернее время значительно нарушаются биоритмы, снижается качество и продолжительность ночного сна. Подростки начинают хуже учиться в школе, возникает слабость, усталость, которая ведет к систематическому приему энергетических напитков и возникновению зависимости от кофеина. Такая зависимость приводит к передозировкам различными компонентами БТН, которые оказывают отрицательное воздействие и на различные отделы желудочно-кишечного тракта, вызывая диарею, пептические язвы.

Высокое потребление кофеина также связано с повышенным риском для развития широкого спектра психических расстройств и расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ. Подростки, употребляющие БТН, чаще других употребляют алкоголь, наркотики и имеют значительно большие суицидальные наклонности, чем те, кто их не употребляет.

У БТН доказано наличие эффекта транквилизатора, увеличивающего двигательную активность со снижением чувства тревоги и страха. А транквилизаторы являются препаратами, использование которых в детском возрасте резко ограничено и применяется строго по медицинским показаниям.

## «ЛАСКОВЫЙ УБИЙЦА»

**Почему вирусный гепатит С сегодня так актуален? В чем ключевое отличие гепатита С от других форм гепатитов? Возможно ли полное излечение от хронического гепатита С? На эти вопросы отвечает заведующая консультативно-диагностическим поликлиническим отделением Клинической инфекционной больницы им. С.П. Боткина, врач-инфекционист высшей категории, к.м.н. Ольга Игоревна Соколова.**

— Гепатит С — это инфекционное заболевание, вызываемое вирусом гепатита С, который преимущественно поражает клетки печени и провоцирует там воспалительный процесс. Однако при этом заболевании могут поражаться не только печень, но и другие органы: легкие, почки, щитовидная железа. Гепатит С часто называют «ласковым убийцей», так как он может протекать долгие годы абсолютно без каких-либо проявлений и жалоб до момента тяжелого повреждения печени — развития цирроза. Очень внимательные к себе пациенты отмечают некоторую слабость, снижение работоспособности, утомляемость, сонливость. Но подобные жалобы носят общий характер и могут проявляться при многих заболеваниях. К сожалению, первые серьезные симптомы гепатита С появляются уже на стадиях глубокого фиброза или даже цирроза печени, когда орган перестает выполнять свои функции. Слабость и утомляемость нарастают, появляются отеки, увеличивается в окружности живот. Могут быть жалобы внепеченочного характера: боли в суставах, нарушение чувствительности в конечностях, сухость во рту и глазах, высыпания на коже. Поэтому крайне важно диагностировать заболевание как можно раньше, до появления этих симптомов. Назначая противовирусные препараты и проводя терапию вирусного гепатита С, мы элиминируем и уничтожаем вирус. Но с изменениями в печени, когда произошла перестройка нормальной ткани в цирротическую, сделать уже ничего нельзя.

— Через какой период чаще всего возникают симптомы?

— Считается, что развитие цирроза печени у пациента без каких-то вредных привычек и дополнительных факторов, которые могут влиять на скорость повреждения печени, занимает в среднем 20 лет. Но если человек принимает какие-то лекарственные препараты, злоупотребляет алкоголем, развитие цирроза печени может наступить гораздо быстрее.

— Какие и когда нужно проводить обследования, чтобы вовремя обнаружить гепатит С?

— Очень важно регулярно проходить диспансеризацию. Скрининговым исследованием на гепатит С является анализ крови на антитела к вирусу гепатита С. Но на основании этого исследования нельзя поставить точный диагноз. Если результат этого исследования положительный — значит, человек встречался с вирусом гепатита С. Далее возможен один из трех вариантов. Первый — человек переболел острым вирусным гепатитом С, поправился, и у него есть антитела в крови, как иммунологический ответ. Они могут сохраняться всю жизнь, а могут со временем полностью исчезнуть. Такой пациент не болен и лечение ему не нужно. Второй вариант — человек сейчас болен острым вирусным гепатитом С. Обычно в таком случае у взрослого человека в 20% острый гепатит С закончится выздоровлением, в 80% — перейдет в хроническую форму. Третий вариант — человек болен хроническим вирусным гепатитом С, ему необходимо будет пройти

ряд дополнительных исследований, встать на учет и получить необходимую лекарственную терапию.

— Может ли биохимический анализ крови показать какие-то изменения в печени?

— Безусловно. Если мы видим в результатах анализа повышение в первую очередь показателя АЛТ, то в этом случае обязательно назначают обследование на маркеры вирусных гепатитов. Но, к сожалению, не всегда течение хронического вирусного гепатита С сопровождается повышенными трансаминазами. Бывает, что этот процесс протекает с нормальными показателями.

### О способах заражения

Гепатит С — это заболевание с парентеральным механизмом передачи, то есть это гемоконтактная инфекция. Наиболее высокий риск инфицирования у людей, употребляющих инъекционные наркотики. Кроме того, заражение возможно при проведении медицинских манипуляций, нанесении татуировок, пирсинге, проведении косметологических процедур, маникюра или педикюра, если при этом используются нестерильные иглы или другие инструменты. В домашних условиях заразиться можно при совместном использовании с другими членами семьи общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей. Половым путем гепатит С передается крайне редко — до 3%. Этот вирус редко, но может передаваться от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов. Если человек волнуется по поводу риска заражения, то нужно пойти в поликлинику к инфекционисту или терапевту. Врач должен отправить пациента на обследование. Сдать кровь на антитела к вирусному гепатиту С можно в течение 3 месяцев.

### О лечении

— Как проводится лечение гепатита С?

— В составе нацпроекта «Продолжительная и активная жизнь» Санкт-Петербург реализует региональный проект «Борьба с гепатитом С

и минимизация рисков распространения данного заболевания». Пациенты бесплатно получают терапию современными противовирусными препаратами прямого противовирусного действия. Контролируется лечение в поликлиниках по месту жительства. Сегодня лечение — это прием таблеток в течение 8 или 12 недель. Препараты хорошо переносятся и практически не имеют побочных реакций. В тяжелых случаях требуется назначение препаратов на 24 недели. Эффективность терапии по нашим данным в 2024 году была порядка 98,2%, в 2025 году — 99%. То есть только один из 100 пациентов не отвечал на терапию. В таком случае пациент продолжает лечение, просто мы предлагаем ему другие схемы для перелечивания в рамках дневного стационара. После того как пациент получил устойчивый вирусологический ответ, анализ ПЦР после 12 недель терапии у него отрицательный, он снимается с диспансерного наблюдения.

— Есть ли какие-то ограничения в плане диеты, физических нагрузок для людей, которые болеют гепатитом С или уже пролечились?

— Пациентам с заболеваниями печени мы всегда настоятельно рекомендуем отказаться от алкоголя. Достоверно известно, что алкоголь снижает эффективность терапии. По возможности надо постараться избежать применения каких-то препаратов, которые метаболизируются через печень и могут оказать негативное воздействие. Что касается физических нагрузок, пациенты с отсутствием фиброза или легкими фибротическими изменениями в печени в принципе должны заниматься физкультурой и спортом, поскольку это полезно для здоровья. У пациентов с циррозом печени повышенные физические нагрузки исключаются. Но легкая физическая активность должна присутствовать. Необходимо избегать сауны, перегревания, повышенной инсоляции, так как это может негативно сказаться на прогрессии вирусных гепатитов.

## ЧТО ТАКОЕ БУЛЛИНГ?

**Буллинг — это длительное, целенаправленное агрессивное поведение (физическое, вербальное, психологическое) одной группы или индивида против более слабого. Его цель — унижить, причинить боль и установить доминирование над жертвой. Основными признаками буллинга являются: систематичность (он не происходит один раз) и неравенство сил — жертва не может себя защитить.**

### Основные виды

Физическая травля — самая очевидная форма преследования. Ее главным признаком является применение физической силы для унижения, подчинения, контроля над жертвой. Любители такой формы буллинга, как правило, физически более крепкие, крупные, выносливые, сильные, чем объекты их травли. Примеры физического буллинга — тычки, шлепки, пинки, удары, толчки, побои, неприятные прикосновения, удерживание силой или выталкивание из раздевалок, классов и т.д.

Психологическая травля. Агрессор изводит свою жертву без прямого физического контакта. Его цель — вывести человека из себя, лишить эмоционального равновесия. В ход идут самые изощренные способы. Вербальные — унижительные сплетни, слухи, оскорбительные прозвища, комментарии, обзывание, бесконечные насмешки, обидные слова и фразы, сказанные, чтобы задеть, запугать жертву; постоянная критика, негативная оценка самой жертвы или того, что она делает. Невербальные — плевки, оскорбительные надписи, непристойные жесты и действия; вымогательство. Агрессоры могут отбирать еду, деньги, личные вещи, принуждать к каким-либо действиям (например, к краже). Запугивание — используя особый выбор слов, интонации или агрессивный язык тела, преследователь управляет жертвой и требует что-либо совершить или наоборот запрещает что-то делать.

Социальный буллинг. Его цель — изолировать жертву от общества. Это может быть бойкот, полнейший игнор как во время занятий или на переменах, так и после школы, изгнание из группы. По статистике, именно бойкоты становятся самым тяжелым испытанием для ребят, а слишком продолжительная социальная изоляция нередко приводит к мыслям о суициде.

Кибербуллинг — разновидность школьной травли, которая вышла на новый уровень — в виртуальное пространство. Такое преследование может выражаться в унижительных сообщениях в мессенджерах, электронной почте, соцсетях; компрометирующих фото или видео с последующим шантажом и оскорблениями.

### Тревожные сигналы

Как понять, что ребенок стал жертвой буллинга? Он стал хуже учиться, отказывается ходить в школу, прогуливает уроки. Изменилось настроение, преобладают негативные эмоции. Эмоционально может стать нестабилен и/или замкнут. Личные вещи ребенка часто бывают испорчены или утеряны, одежда

испачкана. На уроках ребенок ведет себя боязливо, скрытно, неуверенно, порой отказывается отвечать; когда отвечает на уроке, в классе могут возникнуть смех, шум. Его постоянно обзывают, дразнят, дают обидные прозвища. Во время перемены он держится в стороне от других школьников.

Есть признаки насилия на теле или лице (ссадины, синяки, порезы), одежда может быть разорвана и испачкана. Ребенок может часто дрожать от испуга, страха, плакать. Отчетливо наблюдается социальная изоляция в классе — с ребенком не разговаривают, не садятся рядом, либо намерено отсаживаются, игнорируют, не замечают.

### Причины возникновения

Исследования показывают, что агрессорами, зачинщиками травли часто становятся дети, в семьях которых считают приемлемыми жесткие воспитательные меры. В то время как жертвы нередко вырастают в семьях, где не принято оказывать друг другу эмоциональную поддержку, но при этом царит тотальный контроль. Но это не является обязательным условием.

Причины буллинга в школе могут быть разные:

- проблемы в семье (как у агрессора, так и у жертвы);
- подростковое восприятие мира как враждебной среды;
- недостаток доверия к окружающим; придирки со стороны педагога, родителей;
- возрастные кризисы (подростковые бунты);
- проблемы с учебой;
- вредные привычки (сигареты, алкоголь);
- борьба за лидерство;
- низкая самооценка.

Также среди причин могут быть и физические изъяны или проблемы на психическом уровне; столкновение разных ценностей, взглядов, социального и материального положения и нетерпимость по отношению к отличиям; зависть. Причиной буллинга может стать и поведение учителя. В частности, наличие у педагога любимчиков; некорректное поведение учителя по отношению к одному из учеников (оскорбления, насмешки, угрозы); равнодушное отношение педагога к тому, что происходит в детском коллективе.

### Что делать?

Если ребенок стал жертвой буллинга, то взрослые не должны игнорировать и преуменьшать значение происходящего.

**ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ!  
ВЫХОД — ЕСТЬ!**

**8 800 2000 122**  
БЕСПЛАТНО. АНОНИМНО. КРУГЛОСУТОЧНО.

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ. ДЛЯ ЧЕГО ОН НУЖЕН?**

- Получить помощь в нужный момент от специалистов
- Разобраться в причинах возникшей ситуации, получить рекомендации по выходу из этой ситуации
- Если плохо и одиноко
- Свободно обсудить все, что беспокоит и снять остроту психоэмоционального напряжения

Необходимо внимательно выслушать ребенка, уточнить подробности, оказать ему эмоциональную поддержку. Родителям следует обратиться к классному руководителю и администрации школы, чтобы сообщить о происходящем и обсудить способы прекращения травли. Надо обсудить ситуацию с родителями агрессора и родителями других учеников класса, желательно совместно с классным руководителем.

Для того чтобы определить эмоциональное состояние ребенка и своевременно оказать психологическую помощь, необходимо обратиться с ним к специалисту.

В заключение надо напомнить, что за буллинг предусмотрена административная и уголовная ответственность (статьи 128.1, 213 УК РФ), а также ответственность за доведение до самоубийства (ст. 110–110.1 УК РФ).

**ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ: 576-10-10**

**И.В. Ремпель, клинический психолог  
детского телефона доверия  
СПб ГКУЗ ЦВЛ «Детская психиатрия» им. С.С. Мнухина**

## ДА ЗДРАВСТВУЕТ РЫБНЫЙ ДЕНЬ!

Ученые утверждают, что рыба обладает важными полезными свойствами для человека. Отмечается, что жители прибрежных стран, которые едят много рыбы, живут дольше. Исследования подтверждают, что при систематическом употреблении этого продукта реже встречаются аутоиммунные заболевания, злокачественные опухоли, улучшается физическая и умственная работоспособность.

«Игнорировать рыбные блюда — создавать риск заболевания раком», — отмечают испанские ученые. Они выяснили, что у людей, практикующих хотя бы два рыбных дня в неделю, вероятность развития рака гортани и яичников на 30% ниже, а риск развития рака пищевода, желудка, толстой кишки снижается на 30–50% по сравнению с теми, кто ее не употребляет.

Американские ученые обнаружили, что регулярное включение морской рыбы в рацион может затормозить возрастное угасание функций головного мозга и даже улучшить память и мыслительные процессы. Рыба, за счет содержания больших объемов витамина B12, также обеспечивает профилактику депрессивных расстройств и способствует повышению толерантности к стрессовым нагрузкам.

## Полезные свойства

Рыба содержит много полезных веществ и минералов, является источником легкоусвояемого белка, обладает высоким содержанием жирных кислот омега-3.

Эти соединения важны для сердца и сосудов, улучшают работу мозга, поддерживают здоровье глаз.

В рыбе содержится масса микроэлементов: калий, кальций, цинк, железо, медь, кобальт, фосфор, никель, натрий. Все они положительно влияют на формирование иммунитета, способствуют укреплению костей, волос и ногтей. В состав мяса рыбы входят витамины А, D, Е и группы В, фолиевая кислота, полиненасыщенные жирные кислоты. Витамин А поддерживает красоту кожи и зубов, витамин Е

замедляет процессы старения, улучшает состояние слизистых.

Регулярное употребление рыбы снижает риск возникновения болезни Альцгеймера, ожирения, депрессии, астмы и прочих заболеваний. Этот продукт можно включить в рацион детей и беременных женщин, так как его компоненты положительно влияют на растущий организм и развитие плода. Однако перед этим следует проконсультироваться с врачом.

## Стоит помнить

Рыбу лучше готовить на пару или запекать. В этом случае она сохранит свой вкус и полезные свойства, а в блюде не будет лишнего масла и жира. Можно добавить лимонный сок, чеснок, петрушку, базилик и тимьян — они подчеркнут вкус и не добавят калорий.

Но стоит сказать, что при всей пользе рыбы и морепродуктов, чрезмерное их употребление может и навредить. В частности, в икре содержится много соли, которая может вызвать рост артериального давления, отеки и другие осложнения. Кроме того, следует помнить, что рыба — сильный аллерген. Так, некоторые белки, содержащиеся в ней, могут вызвать крапивницу, зуд, отек горла или губ, нарушение дыхания и даже анафилактический шок. При



этом аллергия у человека может быть связана только с конкретным видом рыбы, а другие виды могут быть для него безопасны. Рыба и морепродукты полезны и питательны, но необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности каждого человека.

В заключение еще раз стоит напомнить, что регулярное употребление рыбы благоприятно отражается на состоянии и работе сердечно-сосудистой, эндокринной, кровеносной и центральной нервной систем, способствует улучшению зрительной функции и эмоционального фона.

## ОТКАЖИСЬ ОТ КУРЕНИЯ!

При курении сигареты выделяется более 7000 химических веществ, в том числе никотин, который является основным компонентом развития зависимости. Многие из них ядовиты, и, по крайней мере, 69 химических соединений являются канцерогенами. Поэтому табакокурение ведет к развитию злокачественных новообразований. Если говорить о курении и сердечно-сосудистых заболеваниях, то курение — причина 12–14% всех смертей от инсультов, увеличения риска развития ИБС в 2,6 раза, смерти от ИБС в 5,4 раза, внезапной сердечно-сосудистой смерти в 2,3 раза. Также курение — важный фактор риска развития фибрилляции предсердий. Стоит отметить, что 23% эректильной дисфункции у мужчин обусловлено только курением.

Запомните — безопасных сигарет не существует! И электронные сигареты небезвредны и могут привести к развитию зависимости, так как те, кто их курил, впоследствии могут перейти на обычные.

Почему нужно бросить курить? Отказ от табака приносит пользу здоровью как сразу, так и в долгосрочной перспективе: всего через 20 минут после прекращения курения замедляется пульс; в течение 12 часов содержание угарного газа в крови снижается до нормального уровня; в течение 2–12 недель улучшаются кровообращение и функция легких; в течение 1–9 месяцев постепенно

пропадают кашель и одышка; через 5–15 лет риск инсульта и инфаркта уменьшается до аналогичного уровня у некурящего человека.

**Если имеются трудности, обратитесь за лечением никотиновой зависимости:**

- в отделения /кабинеты медицинской профилактики, центры здоровья
- телефон 8–800–200–0–200 (для жителей РФ бесплатный) — консультационно-психологическая помощь по отказу от потребления табака
- к наркологу, психологу

**ПРОЙДИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ, УЗНАЙ СВОИ РИСКИ**

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ?

В Неделю ответственного отношения к здоровью полости рта на наши вопросы ответил главный врач «Стоматологической поликлиники № 9», к. м. н., президент стоматологической ассоциации Санкт-Петербурга, заведующий кафедрой клинической стоматологии СЗГМУ им. И. И. Мечникова Александр Леонидович Рубежов.

— С какими заболеваниями чаще всего обращаются к стоматологу?

— Самое частое обращение — это кариес зубов и его последствия. Хотелось бы отметить, что стоматологи — это врачи, к которым чаще всего в течение жизни обращаются пациенты. Не надо бояться стоматолога, надо приходиться к нему лечить заболевание на начальной стадии. Если мы будем купировать проблему в самом начале, то она не будет прогрессировать. Огромное значение имеет и профилактика стоматологических заболеваний.

## Детские проблемы

— С какого возраста ребенок должен посещать стоматолога?

— Стоматолог обследует детей буквально с рождения. Уже в роддоме осматривают новорожденных на отсутствие врожденных дефектов полости рта, на длину уздечки языка, чтобы возможно было правильно формировать сосательный рефлекс, сосание и глотание. К 6–8 месяцам, когда прорезываются первые зубки, я рекомендую приходиться к стоматологу на первый осмотр, чтобы вовремя получить рекомендации по уходу за зубами и профилактике патологии прикуса. Важно приходиться на осмотр пока ничего не беспокоит, чтобы ребенок привыкал к врачу, к обстановке в стоматологическом кабинете, и в дальнейшем не боялся посещать этого специалиста. Дальше необходим осмотр каждые 6 месяцев.

— А к ортодонту когда стоит обращаться?

— К ортодонту имеет смысл обратиться первый раз, когда сформировался молочный прикус, в три–четыре года. Ортодонт может

назначить специальную гимнастику для мышц щек и губ, даст советы по пищевому поведению, профилактике вредных привычек. Не нужно бояться регулярно приходить к врачу. Зубочелюстная система формируется более правильно, если пациент следует рекомендациям ортодонта. А вот если обращаться к врачу уже с проблемами и с болью, то у ребенка может сформироваться негативное отношение, и он будет бояться любых стоматологических манипуляций. Поэтому все надо делать вовремя, планомерно и желательнее в профилактических целях.

## Исправление прикуса

— Что вы можете сказать по поводу установки элайнеров и брекетов?

— И тот, и другой метод лечения заболеваний зубочелюстной системы, связанных с неправильным прикусом, возможен. Чем они отличаются? Брекеты крепятся на поверхность зубов и находятся постоянно в полости рта. Минус этого метода только один — происходит отрицательное влияние на эмаль и ухудшение гигиены зубов. Элайнеры — это другая ситуация: изготавливаются специальные капы, которые нужно носить минимум двадцать часов в сутки. Здесь есть свои нюансы, которые не все могут четко выполнять. Если пациент получит набор элайнеров и не будет их носить, то смысла в таком лечении не будет. Каждый должен выбирать для себя то, что ему будет удобнее. Если ты человек взрослый, организованный, четкий, то элайнеры — хорошая альтернатива брекетам. Но для ребенка или забывчивых пациентов я бы советовал отдать предпочтение брекет-системе. Однозначно сказать, что лучше, а что хуже — нельзя. В каждом конкретном случае

есть свои преимущества и недостатки, поэтому окончательное решение должен принимать врач ортодонт и сам пациент или его родители.

— Что такое виниры и кому они подходят?

— Это сейчас модно. Виниры — это эстетическое протезирование. Винир — это «накладка» на зуб, соответственно делается она исключительно в косметических целях и не несет какой-то лечебной функции. Иногда винир можно сделать без «обточки» эмали зуба, но чаще всего требуется предварительное удаление тканей зуба.

## Восстановление зубов

— А что вы можете сказать по поводу имплантации? Кому она показана?

— Метод дентальной имплантации сейчас очень развит и активно применяется. Это эффективный и безопасный метод восстановления зубного ряда. Но существуют и противопоказания к проведению имплантации. Это декомпенсированные формы системных и онкологических заболеваний. Но если болезнь находится в стадии ремиссии, то возможно использование этой технологии. В любом случае нужна консультация врача, который будет проводить имплантацию. Он соберет анамнез, оценит состояние здоровья, назначит необходимое обследование. Если все в норме, то результат будет близок к 100% «приживаемости» импланта.

— Что нового появилось в этой области за последние годы?

— Стоит сказать, что сейчас в рамках импортозамещения импланты стали производиться и в России. Причем, стандарты качества и безопасности этих изделий зачастую выше, чем у некоторых зарубежных. Врачи уже начали использовать эту продукцию и получили хорошие отзывы. Если говорить о самом методе имплантации, то сейчас мы уходим в цифровой протокол — это цифровой шаблон, по которому устанавливаются импланты. Сегодня даже полностью беззубую челюсть можно восстановить на имплантах. Правда, зубная имплантация не входит в систему ОМС. Но система ОМС в стоматологии представлена



очень широко и практически все заболевания мы можем лечить в ее рамках. Государственные стоматологические учреждения у нас оснащены современным стоматологическим и диагностическим оборудованием.

## О гигиене

— Если говорить о болезнях полости рта, то какие симптомы не стоит игнорировать?

— Прежде всего, я рекомендую не доводить себя до болезней. Для этого необходимо дважды в год посещать стоматолога с профилактической целью, чтобы оценить состояние полости рта. Но если вдруг вы почувствовали боль или у вас появилась кровоточивость при чистке зубов — это повод для визита к специалисту. Здесь не стоит заниматься самолечением.

— Как правильно выбрать зубную щетку и зубную пасту?

— Придя к врачу-стоматологу или гигиенисту, пациент может задать эти вопросы. Врач оценит состояние полости рта и даст конкретные рекомендации по выбору средств гигиены.

В заключение можно сказать, что здоровье ваших зубов находится в ваших руках. Правильная гигиена полости рта, вошедшая в привычку с ранних лет, и регулярные профилактические осмотры способствуют сохранению здоровья зубов на долгие годы.