

- Планируем здоровых и любимых детей ..... Стр. 1
- Репродуктивное здоровье мальчиков ..... Стр. 2
- Защити ребенка на дороге ..... Стр. 2
- Онкология: мифы и реальность ..... Стр. 3
- Советы родителям по преодолению детской агрессии ..... Стр. 3
- Путь к активному долголетию ..... Стр. 4
- Болезни грязных рук ..... Стр. 4

Мы не лечим  
людей,  
а учим их быть  
здоровыми!

# Домашний ДОКТОР

## Планируем здоровых и любимых детей

*Сегодня о проблемах демографии в России говорят много и постоянно. Государство поощряет рождение детей, реализует различные программы поддержки семей. Но современные женщины говорят, что им надо сначала встать на ноги, построить карьеру, пожить для себя, поэтому они откладывают рождение ребенка «на потом», а в случае наступления незапланированной беременности часто склоняются к ее прерыванию.*

– И совершенно зря, – говорит главный врач СПб ГБУЗ «Женская консультация № 44» Пушкинского района, к.м.н. Руслан Ильдарович Миннуллин. – Эта тенденция в профессиональной среде получила термин «отложенное материнство».

В нашу клинику ЭКО периодически обращаются пациентки возрастом 40+ лет с просьбой помочь им завести ребенка. Зачастую это женщины, состоявшиеся в плане карьеры, имеющие все необходимое для того, что бы растить детей. НО! В этом возрасте (и такое случается часто) своих яйцеклеток в достаточном количестве и хорошего качества у них уже нет, или есть, но уже очень мало или сомнительного качества. Конечно, в интернете можно найти утверждения, что с помощью ЭКО рожают и в 50. Да, но надо уточнить – из каких яйцеклеток? Не из своих. Или из своих, но замороженных 20 лет назад. Вспомогательные репродуктивные технологии могут многое, но не все. Поэтому стоит заранее задуматься не только о самореализации, но и о планировании своей семьи.

### Снижение репродуктивного потенциала

У женщины, в отличие от мужчины, яйцеклетки физиологически закладываются еще в процессе нахождения в утробе матери. Она рождается с этим набором и постепенно, в течение жизни, эти гаметы «расходуется». И вроде бы этого запаса должно хватить на всю жизнь и еще останется, но нет, и причин здесь несколько. Во-первых, яйцеклетки «стареют». Женщина живет с единой данностью при рождении набором яйцеклеток, которые, как и все клетки организма, испытывают негативное воздействие факторов внешней среды, вредных привычек, экологии, неправильного питания и т.д. Эти негативные воздействия находят отражение в локальном повреждении генетического материала, содержащегося в яйцеклетках. Старение у каждой происходит индивидуально и зависит от наследственности, от условий жизни и труда (работа на вредном производстве) и т.д., но оно происходит у всех без исключения. Медицинская статистика говорит о том, что после 36 лет частота развития тех или иных генетических и/или хромосомных аномалий при наступлении беременности начинает увеличиваться в разы. В частности, синдром Дауна у женщин до 36 лет выявляется в десятки раз реже, чем у тех, кто беременеет позже. Это также связано со «старением» яйцеклеток. Во-вторых, часть яйцеклеток утрачиваются. Есть целый ряд заболеваний, которые снижают шансы на наступление беременности, или как говорят врачи – «снижают репродуктивный потенциал». В третьих, прогрессирование других заболеваний. Время не щадит никого, и к 40 годам у каждого из нас уже есть целый букет хронических заболеваний и различных возрастных изменений. Некоторые из них опосредованно снижают репродуктивный потенциал, другие



могут оказывать негативное влияние как на сам процесс наступления беременности, так и на способность к вынашиванию плода.

### Карьера или ребенок?

Я не призываю никого рожать как можно раньше. Рожать ребенка стоит тогда, когда есть устоявшиеся брачные отношения в паре, понимание того, что вы морально, физически, социально готовы воспитать и поставить на ноги нового человека. Тем не менее хотелось бы акцентировать внимание женщин на том, что «женский век короток», поэтому планировать беременность, особенно если вы хотите иметь несколько детей, необходимо в молодом возрасте. После 36 лет забеременеть и выносить здорового ребенка, конечно же, возможно, но уже гораздо сложнее, чем в 25. Мораль: карьеру можно начинать строить в любом возрасте, примеров тому масса, а вот завести ребенка после 40 лет гораздо сложнее (и к тому же опаснее).

### Простая арифметика

Когда говорят о планировании семьи, многие думают, что речь идет о контрацепции. Это ошибка, поскольку планирование семьи (как понятно из названия) – это процесс составления «дорожной карты» с отметками на оси времени дат: выхода замуж или женитьбы, рождения первого ребенка, рождения второго ребенка, а может быть, вы захотите и третьего или четвертого. Здесь необходимо понимать, когда планировать их рождение. Например, вы хотите троих детей. Опираясь на знание физиологии, мы понимаем, что хорошо бы всех успеть родить до 36 лет. На каждого ребенка оптимально закладывать по 3,5–

4 года. Новорожденный ребенок как минимум год должен находиться на грудном вскармливании. Это необходимость. Грудное молоко – самая лучшая питательная смесь и защита ребенка от инфекций, получение необходимых бактерий для запуска работы кишечника, это его крепкий им-

репродуктивные технологии, но появление ребенка при этом сдвинется примерно на год-полтора. На решение завести детей и сроки их появления могут оказать влияние множество факторов: взаимоотношения в паре, личные планы (учеба, карьера и т.д.), экономическая ситуация в семье, здоровье супругов и т.д. Поэтому, если вы хотите иметь много детей, всегда нужно иметь запас времени для реализации ваших планов. Помните, что жизнь всегда вносит коррективы, к этому нужно быть готовым.

### Когда начинать?

Исходя из базовых знаний мужской и женской физиологии, из того, до какого возраста женщине лучше всего успеть реализовать свои репродуктивные планы, сколько времени нужно заложить для наступления беременности, сколько она будет кормить грудью и сколько после этого будет восстанавливаться, необходимо планировать рождение детей. А с какого возраста начинать? Тут каждый вправе сам устанавливать границы. Оптимальное время наступления первой беременности с точки зрения женской физиологии – 21–25 лет. Если беременность не наступает больше года – это повод обратиться к врачу-репродуктологу паре, а не только женщине.

### О контрацепции

В вопросах планирования семьи нельзя не упомянуть о контрацепции. Это важный инструмент, который позволяет получить желанную беременность не раньше запланированного, а именно тогда, когда ваша семья к этому готова. Методов контрацепции на сегодняшний день большое количество – таблетки, спирали, пластыри, кольца, имплантаты. Стоит обратить внимание на то, что контрацептивы не так безобидны, как принято считать. Например, комбинированные оральные контрацептивы могут крайне усугубить ряд состояний и заболеваний, даже привести к серьезным осложнениям и даже к смерти, конечно, если назначать их самой себе самостоятельно (по совету подруги или фармацевта в аптеке). Следует также учитывать, что в разные периоды жизни для одной и той же пары, находящейся на разных этапах жизни и планирования семьи, могут быть подобраны совершенно разные средства. К тому же каждый контрацептив помимо своего основного эффекта обладает и побочными эффектами. Например, презерватив защищает еще и от инфекций, передающихся половым путем, и в ряде случаев этот эффект выходит на первый план при выборе метода контрацепции. А у ряда комбинированных оральных контрацептивов есть побочный эффект, связанный с воздействием на соединительную ткань, кожу, волосы, ногти. Дерматологи и гинекологи часто назначают их с лечебной целью, а не только для контрацепции. Нуансов здесь очень много. Поэтому для подбора безопасного и эффективного средства контрацепции, которое подойдет именно вам, стоит пройти необходимое обследование и получить рекомендацию у вашего акушера-гинеколога.

Планируйте свою жизнь, берегите себя. Здоровья и любви вам и вашим детям.

мунитет и правильный прикус (а значит, и гармоничное лицо) в будущем. Во время процесса кормления ребенка мать вместе с молоком отдает новорожденному большое количество витаминов, минералов, белков, жиров. После завершения кормления и до наступления следующей беременности ей необходимо около года для полноценного восстановления. Таким образом, для человека физиологически обоснованно задумываться о следующей беременности только через два, два с половиной года после рождения ребенка.

Восстановились? Задумались? Теперь нужно заложить 12 месяцев для наступления следующей беременности. Поскольку в норме у здоровой пары (оба младше 35 лет) при условии регулярной половой жизни без использования контрацепции беременность должна наступить в течение 12 месяцев (если не наступает – нужно сразу идти к репродуктологам, не теряйте время!). Еще 9 месяцев с момента наступления беременности до рождения ребенка. Итого 21 месяц может пройти с момента решения завести ребенка до его рождения (может, получится и раньше, но 21 месяц – это нормально).

### Жизнь вносит коррективы

Арифметика простая, но только на бумаге. К сожалению, мало кому удается реализовать такой план в жизни, и тут тоже есть несколько моментов, которые нужно учитывать. Рождение ребенка зависит не полностью от вас. Свою лепту также должен внести мужчина. К сожалению, последние десятилетия наблюдается рост случаев мужского бесплодия. Здесь также на помощь могут прийти вспомогательные

# Репродуктивное здоровье мальчиков

На эту тему мы беседуем с доцентом кафедры урологии Педиатрического университета, к. м. н., детским андрологом-урологом СПб ГБУЗ «Городской центр охраны репродуктивного здоровья подростков «Ювента» Виктором Владимировичем Бурхановым.



## Чем занимается детский андролог-уролог?

Это специалист, занимающийся выявлением, диагностикой, наблюдением и лечением заболеваний репродуктивной системы у детей и подростков, не достигших совершеннолетия. Благодаря своевременному обращению к этому врачу удастся избежать возможных отклонений в развитии организма и предупредить патологии мужской половой сферы. Область его деятельности ограничивается не только наружными половыми органами. Он отвечает за здоровье всей репродуктивной системы.

Репродуктивное здоровье – один из показателей общего здоровья, способность воспроизводить здоровое потомство. Если мы говорим о бесплодии в паре, то, по данным ВОЗ, примерно 40% – это проблема женщин, еще 40% – мужчин и 20% – совместная. Многие причины мужского бесплодия кроются в детском возрасте. Поэтому репродуктивное здоровье мальчиков – проблема актуальная, серьезная, о которой стоит говорить и с детьми, и с родителями.

## Мальчик – это ответственно

Когда в семье рождается мальчик, это большая ответственность. В первые дни жизни врач оценивает развитие наружных половых органов ребенка. Как правило, они сформированы по мужскому типу, но бывают различные отклонения, которые родители могут заметить и сами. Например, неопущение яичек. У большинства мальчиков к моменту рождения яички находятся в мошонке. Считается, если они не опустились, то это должно произойти к году. Этот момент требует внимательного наблюдения. Бывает, что к врачу приходит подросток с яичками, находящимися не там, где им следует быть, например, в брюшной полости. Ведь когда яичко находится не в мошонке, то оно развивается неправильным образом, его функция нарушается, и в дальнейшем оно вряд ли будет полноценным, а во взрослом возрасте может даже переродиться. Задержка опущения яичка приводит к бесплодию. В норме яички в мошонке у мальчика должны быть к рождению, допустимым сроком наблюдения сейчас считаются 6–8 месяцев, дальше – только операция, в некоторых случаях – гормональная терапия под контролем эндокринолога.

## Родительский контроль

Родители мальчика должны обращать внимание на различные нарушения, связанные с развитием крайней плоти, наружного отверстия уретры, неоткрытием головки – фимозом. Последнее вызывает большую тревогу родителей. Примерно до 3–5 лет такая ситуация является физиологической. Возраст открытия головки полового члена индивидуален. Чаще это состояние само происходит к 7–8 годам, этот процесс постепенный и длительный. Контролировать этот процесс стоит папе. Другое дело, когда головка не открыта и возникает острое воспаление в области крайней плоти, которое может стать хроническим и в дальнейшем повлиять на физическое развитие ребенка. У мальчика при этом никаких жалоб может и не быть. К тому же мальчики более скрытны, чем девочки, часто стесняются говорить родителям о своих проблемах. При любых воспалениях крайней плоти ребенка необходимо незамедлительно показать детскому врачу – педиатру, урологу или хирургу. Встречается также и неполный фимоз – неполное открытие головки из-за короткой уздечки, ведущее к болезненности и дискомфорту. В этом случае бывает, что подростки обращаются за помощью самостоятельно. В многообразии физиологических, возрастных или патологических состояний крайней плоти и должен разбираться детский уролог-андролог. В одних случаях продолжается наблюдение и ждут естественного развития наружных половых органов, во многих случаях обходятся консервативными мерами лечения (мази), а в других ставят медицинские показания к операции обрезания крайней плоти.

## Не запусти болезнь

В раннем и младшем школьном возрасте встречаются заболевания, требующие внимания специалиста: водянка оболочек яичка, паховые грыжи. При наличии любых образований, скопления жидкости в области паха и яичек требуется консультация уролога или хирурга.

Если говорить о подростках, то наиболее частая ситуация, с которой приходится сталкиваться, – это варикоцеле (варикозное расширение вен мошонки). Варикоцеле встречается примерно у 15% подростков. Заболевание связано с застоем крови в бассейне вен левого яичка. Если такая ситуация продолжается длительное время, то в дальнейшем может привести к мужскому бесплодию. Именно для

этого заболевания характерно отсутствие симптоматики и, соответственно, жалоб. Но когда у подростка появляются неприятные ощущения в левой паховой области, в левом яичке, видимые на глаз расширенные вены, то это повод незамедлительно проконсультироваться со специалистом – урологом-андрологом. Часто данная проблема требует регулярного наблюдения, а не оперативного вмешательства.

Еще одна подростковая болезнь – сперматоцеле (киста в области семенного канатика), которая выявляется при пальпации на осмотре и уточняется с помощью УЗИ. Маленькие кисты не требуют хирургического лечения. Их просто наблюдают. А большие иногда болезненны. Сами подростки при выполнении гигиенических процедур понимают, что у них «что-то не так, что-то лишнее появилось», и пугаются – «не опухоль ли это?». Сперматоцеле – доброкачественное образование. Но в практике встречаются и злокачественные образования у детей и подростков, поэтому онконастороженность должна быть всегда. В настоящее время есть маркеры, которые позволяют выявить природу репродуктивной ткани – злокачественная или нет.

## Промедление недопустимо

Необходимо сказать о группе острых заболеваний мошонки, когда промедление в обращении за медицинской помощью недопустимо, иначе можно потерять орган. В частности, синдром «острой мошонки» – острые боли или отек и покраснение мошонки. Он требует экстренного осмотра и обследования (УЗИ мошонки). Часто встречается перекут подвески яичка – заболевание, которое требует только хирургического лечения. Еще одно острое состояние – заворот яичек, когда нарушается кровоток и яичко может погибнуть за несколько часов при отсутствии помощи хирурга. Счет здесь идет буквально на часы. Если появилась боль в паху, в мошонке, то можно обратиться не только к урологу, но и к хирургу, и к педиатру своей поликлиники. Не оставляйте без внимания такие жалобы!

В своей работе мне приходится сталкиваться с травмами наружных половых органов. В случае, когда произошел удар в область мошонки, промержности, «велосипедная травма» и появилась сильная боль, образовалась гематома, необходимо показаться специалисту. Потому что за травмой, которая может показаться несерьезной, могут скрываться опасные последствия, требующие оперативного вмешательства.

## Вопросы профилактики

В заключение стоит сказать, что профилактика бесплодия должна начинаться у мальчиков с первого года жизни. Необходимо уделять большое внимание профилактике инфекций и травматизма половых органов, своевременно выявлять и лечить варикоцеле и гидроцеле. Но родители редко обращаются к детскому андрологу для проведения профилактических осмотров. Даже когда есть некоторые признаки наличия проблем в половой сфере у мальчиков, взрослые полагают, что это может пройти самостоятельно, без посторонней помощи. На самом деле это ошибка.

Профилактические осмотры у детского андролога желательно проводить мальчикам в 3, 6, 9, 12 лет. У детей этой возрастной группы идет активное развитие и становление мочеполовой системы, в процессе этого могут наблюдаться аномалии, разнообразные патологии. Часто ребенок даже не осознает, что с его здоровьем не все в порядке. Благодаря регулярным визитам к детскому андрологу врач сможет своевременно диагностировать болезнь и назначить лечение. По достижении подросткового возраста с 14 лет осмотры андролога должны быть регулярными – ежегодно.

# Защити ребенка на дороге

Практически ежедневно в дорожно-транспортных происшествиях гибнут и получают увечья дети. Согласно статистике, количество таких аварий с каждым годом растет. Травмы, полученные детьми-пассажирами, в 75% – это черепно-мозговые повреждения, ушибы лица, конечностей, внутренних органов. В 15% случаев дорожно-транспортные инциденты с участием детей приводят к смертельному исходу.

Дети и подростки – самые уязвимые участники дорожного движения, поскольку целиком зависят от поведения взрослых.

Правила дорожного движения гласят, что перевозка детей в автомобиле должна быть направлена на соблюдение норм техники безопасности. Перевозка детей до 7-летнего возраста в транспортных средствах, оборудованных ремнями безопасности, даже в поездках на самые незначительные расстояния должна осуществляться с использованием специальных детских удерживающих

устройств. Несовершеннолетние пассажиры могут ехать исключительно в салоне легковой машины или же в кабине грузовика. В кузове или в прицепе транспортировать малолетних нельзя.

Для малышей основным и самым эффективным средством защиты является детское удерживающее устройство – автокресло, сконструированное с учетом всех особенностей детского организма, индивидуально подобранное к росту и весу ребенка и, наконец, правильно установленное в машине. По ПДД ребенок может ездить без детского кресла после 7 лет, но только на заднем сиденье, пристегнутым штатным ремнем безопасности автомобиля. По результатам исследования ВЦИОМ, доля тех, кто использует детское автокресло при перевозке ребенка в собственном автомобиле, составляет всего 51%. Из этого следует, что далеко не все родители осознают степень собственной ответственности за жизнь и здоровье детей. Установите детское кресло! Спасите жизнь своему ребенку!



## Онкология: мифы и реальность

**Миф 1. Рак всегда сопровождается болью. «Меня ничего не беспокоит – значит, я здоров».**

Реальность. Многие онкологические заболевания на начальных стадиях протекают бессимптомно, например, внутрипротоковый рак молочной железы. На ранних стадиях его можно выявить только с помощью маммографии или ультразвукового исследования, когда женщину ничего не беспокоит. Появление боли чаще всего признак запущенного процесса. Поэтому обязательно раз в год необходима консультация онколога, а он уже исходя из анамнеза, возможных сопутствующих патологий и наличия симптомов назначит правильный алгоритм обследований.

**Миф 2. После установления диагноза надо немедленно начинать лечение.**

Реальность. Далеко не всех онкологических больных нужно отправлять «под нож» или «на химию» на следующий же день. Немедленное начало лечения и срочное оперативное вмешательство требуется в редких случаях. Как правило, когда есть угроза жизни пациента и его самочувствие резко ухудшается. Например, при раке ободочной кишки с кишечной непроходимостью – практически каждый час на счету. В большинстве же ситуаций у медиков есть время на грамотное качественное обследование пациента и подбор индивидуальной схемы лечения.

**Миф 3. За границей лечат лучше.**

Реальность. Сегодня в медучреждениях Санкт-Петербурга есть все современное диагностическое оборудование, высококлассные специалисты и необходимые медикаменты. Такие же, как на Западе или в Европе. В 2018 году Нобелевскую премию по медицине дали двум ученым – Джеймсу Эллисону из США и Тасуку Хондзэ из Японии – они разработали новую терапию онкологических заболеваний (препаратами, которые заставляют иммунитет активно уничтожать опухоль). Так вот, и в Петербурге пациентам назначается современная иммунотерапия, а также таргетная терапия. Многие препараты вошли в перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов (ЖНВЛП) и обходятся пациентам бесплатно.

**Миф 4. После биопсии или хирургического лечения опухоль начинает быстро прогрессировать.**

Реальность. Нет никаких научно доказанных данных распространения опухоли из-за профессионально проведенной биопсии. Более того, такой гистологический анализ считается «золотым стандартом» в диагностике опухолевого процесса. Без него не обойтись! Хирургическая операция также для многих опухолей является основным, а иногда и единственным методом лечения. Например, при базальноклеточной карциноме кожи, ранней ста-

дии меланомы кожи, рака шейки матки. Есть опухоли, которые можно успешно лечить без операции (но обязательно после биопсии), – в частности, рак предстательной железы. Таким пациентам назначается гормональная или лучевая терапия, и в операции нет необходимости.

**Миф 5. При онкологическом заболевании – чем больше удалишь, тем лучше прогноз пациента на жизнь без метастазов и рецидивов.**

Реальность. Сегодня при многих онкологических заболеваниях выполняется органосохраняющие операции, которые не приводят к метастазам или рецидиву. Все это уже давно научно доказано. Например, при подногтевой меланоме не нужно выполнять калечащую операцию – ампутиацию пальца (как это еще пока делается в некоторых учреждениях), а есть возможность сохранить фаланги и послеоперационный дефект закрыть с помощью пластики.

**Миф 6. После улучшения самочувствия или исчезновения симптомов можно прервать лечение.**

Реальность. Многие онкологические заболевания требуют длительного лечения без перерывов, так как терапия направлена не на излечение конкретного симптома, а на весь организм в целом. Так как онкология – это в первую очередь болезнь всего организма. И можно не долечить рак груди сегодня – и завтра он затронет другие органы. Однако часто встречаются пациенты, которые бросают лечение при улучшении самочувствия и упускают время из-за прогрессирования рака.

**Миф 7. После лечения человек не в состоянии вести обычный образ жизни и вынужден бросить работу.**

Реальность. Современная медицина способна вернуть большинство пациентов к нормальной жизни и работе даже при неизлечимых опухолях. А также позволяет сохранить качество жизни пациента на высоком уровне. У меня под наблюдением находится не один пациент, у которого заболевание «взорвалось» на 4 стадию. Это люди, которые продолжают вести активную рабочую жизнь, тренируют детей, занимаются внуками, летают в командировки. Даже непосредственно во время лечения многие могут продолжать работать, так как получают медпомощь в амбулаторных условиях.

**Миф 8. Рак – это болезнь XXI века, «вот раньше никто не болел, а теперь у каждого второго – рак». Все из-за излучения от телефонов, бытовой техники и плохой экологии.**

Реальность. Случаи онкологических заболеваний были описаны врачами еще до нашей эры. Безусловно, в XXI веке людей с установленным онкологическим диагно-



зом намного больше, но дело здесь не только в экологическом фоне и образе жизни (неправильное питание, стрессы и проч.). Сегодня благодаря современным диагностическим методам (ПЭТ/КТ, КТ, МРТ) мы стали чаще выявлять опухоли. Тогда как еще в прошлом веке человек мог умереть от рака, но в медкарте у него стоял совсем другой диагноз. Плюс намного увеличилась продолжительность жизни, и люди стали доживать до возраста, в котором характерно возникновение определенных опухолей. Поэтому и идут разговоры о росте заболеваемости семимильными шагами.

**Миф 9. Рак заразен.**

Реальность. Злокачественная опухоль возникает из-за «поломки» в генетическом коде клетки. И передать такой «опухольный агент» воздушно-капельным или контактным путем невозможно. Поэтому заразиться от соседа раком желудка нельзя, как и, например, гипертонией. Однако среди всех онкологических заболеваний есть отдельные виды, которые могут быть спровоцированы вирусами. Например, вирус папилломы человека высокого онкогенного риска может выступить возбудителем рака шейки матки. Так как он может внедриться в геном человека и постепенно изменить его структуру. Поэтому в развитых странах активно применяется вакцинация против этого вируса.

**Миф 10. Солнцезащитные кремы защищают кожу от солнца, а значит, и от рака кожи.**

Реальность. При длительном нахождении под солнцем (более 15–20 минут) требуется повторное нанесение крема, и даже это не гарантирует защиту кожи от повреждений. Последствия могут проявить себя в виде опухоли через много лет. Более того, сегодня не существует достоверной доказательной базы по эффективности защиты солнцезащитного крема от меланомы кожи. Такие кремы могут уберечь от ожога, но не от рака кожи. Особенно это касается нас, петербуржцев. Ведь мы

не привыкли к солнцу, но два раза в год горожане стабильно вырываются на море в жаркие страны и две недели жарятся под солнцем – чтобы «нахвататься витамина Д». Под моим наблюдением есть моряк, наш земляк, у которого я удалял три меланомы кожи на самом раннем этапе развития. Каждый раз это происходило после того, как он возвращался из дальнего плавания в жаркие страны. Также стоит помнить, что чрезмерное нахождение на солнце вызывает раннее старение кожи, и никакая косметологическая инновация этого не исправит. Все это относится и к соляриям – там действуют те же механизмы меланогенеза, но только в усиленном режиме, что может привести к печальным последствиям.

**Миф 11. Разогревание еды в микроволновой печи в пластмассовых контейнерах опасно для здоровья и может вызывать рак.**

Реальность. Лично я не разделяю боязнь микроволновых печей. Просто нужно использовать контейнеры с маркировкой – «можно использовать для СВЧ-печи».

**Миф 12. Употребление красного мяса вызывает рак.**

Реальность. Употребление красного мяса как такового рак вызывать не может. А вот метаболические нарушения, связанные с неправильным питанием и малоподвижным образом жизни, приводят к ожирению и к благоприятным условиям для развития опухолей. Поэтому мясные полуфабрикаты стоит максимально исключить из своего рациона. Есть еще один «продуктовый миф» – «рак любит сладкое» и его обязательно следует убрать из рациона онкологического больного. Однако не существует никаких статистически достоверных данных о том, что уменьшение употребления сахара ведет к снижению показателей заболеваемости или как-то влияет на опухоль. Пациенту может быть прописана диета, но совсем по другим причинам.

М. Ю. Мяснянкин, врач-онколог

## Советы родителям по преодолению детской агрессии



• **Ограничьте негативное влияние.** Избегайте просмотра новостей, видео, содержащих сцены насилия. Следите за своим эмоциональным состоянием. Дети чувствуют наше состояние, страхи, тревоги.

• **Научите безопасным способам выражения агрессии.** Придумывайте приемлемые способы выражения (крик в ванной, битье подушки, творчество, физические упражнения). Поощряйте участие в кружках, секциях, дополнительных занятиях.

• **Замечайте успехи.** Поддерживайте дружелюбие и обращение за помощью вместо драк и ругани. Создавайте условия для самостоятельности, хвалите за достижения.

• **Наблюдайте за поведением ребенка.** Если вы заметили изменения в настроении, постарайтесь разрядить ситуацию (разговор, шутка, игра). Поддерживайте эмоциональные проявления ребенка и учите его выражать чувства.

• **Создайте чувство безопасности.** Будьте уверены в себе. Дети чувствуют вашу уверенность и безопасность. Не укоряйте себя за несовершенство, это вызывает у ребенка тревогу и агрессию.

• **Реагируйте на агрессию спокойно.** Если ребенок агрессивен, постарайтесь договориться и напомнить о приемлемых способах выражения гнева. В случае истерики успокойте ребенка, а обсуждение

ситуации проводите после того, как он успокоится.

• **Поддерживайте авторитет взрослых.** Уважайте авторитет воспитателей, учителей и других взрослых. Решайте конфликты с другими взрослыми без присутствия ребенка.

• **Учите правилам поведения.** Объясняйте, что можно и чего нельзя делать дома, в школе и на улице.

**АГРЕССИЯ у ребенка – это сигнал о необходимости помощи и поддержки**

СПб ГКУЗ ЦВЛ «Детская психиатрия им. С. С. Мнухина»

## Путь к активному долголетию

«Люди стали жить дольше. Общество стареет, и мы все чаще говорим о проблемах третьего возраста», – говорит заведующий гериатрическим отделением СПб ГУЗ «Городская поликлиника № 78» Логунов Дмитрий Леонидович.



Гериатрия – частный раздел геронтологии, занимающийся изучением, профилактикой и лечением болезней старческого возраста. Некоторые заболевания часто наблюдаются именно у пожилых людей.

Существуют два понятия, которые надо различать: «старение» и «старость». Старение – разрушительный процесс, который развивается в результате нарастающего с возрастом повреждающего действия экзогенных и эндогенных факторов, ведущий к недостаточности физиологических функций организма. Старость – закономерный период возрастного развития. Поэтому основная задача любых профилактических мероприятий – затормозить скорость неблагоприятных изменений в организме. Каким образом? Прежде всего – ответить на вызовы возраста и начать вести здоровый образ жизни.

### Вызовы возраста

Повышенный травматизм. С возрастом риск получить травму на ровном месте повышается. Кости уже не содержат нужного количества кальция и фосфора, поэтому становятся более хрупкими. И если добавить к этой проблеме невнимательность, снижение зрения и другие факторы, в результате можно получить падения, приводящие пациентов к переломам и инвалидности.

Предупреждение бытовых травм во многом зависит от самих граждан, от их личной заботы за сохранение собственной жизни и здоровья. В повседневной жизни необходимо следить за исправностью электропроводки и электроприборов; строго соблюдать инструкции по пользованию домашней бытовой техникой, электроплиты должны быть с закрытой спиралью; полы в квартире не должны быть

скользкими; после пользования газовой плитой надо закрывать краны. Исключить хранение бытовой химии на кухне. Упаковки тщательно закрывать.

### Недостаток физической активности

Физическая активность (ФА) в повседневной деятельности пожилых людей повышает резервные возможности организма. А лица, ориентированные на поддержание и укрепление своего здоровья, где оптимальная физическая активность является важным элементом, дольше сохраняют трудоспособность и положительную мотивацию на активный образ жизни.

Каковы общие рекомендации по ФА для пожилых людей? Рекомендуемая физическая нагрузка 30 минут 5 раз в неделю; начинать занятия ФА следует с разминки; продолжительность занятия должна постепенно увеличиваться с 10–15 до 30 минут в день; наиболее эффективны ритмические, повторяющиеся движения – ходьба по ровной местности, лыжные прогулки, плавание, езда на велосипеде, занятия на тренажерах, а также ежедневная посильная утренняя гимнастика; для предотвращения падений рекомендуются упражнения на равновесие не менее 3 раз в неделю до 30 минут (ходьба назад, ходьба боком, ходьба на пятках, ходьба на носочках).

### Когнитивные расстройства

Когнитивные функции – это способности нервной системы познавать, воспринимать внешний мир, а также обрабатывать получаемую информацию. Когнитивные нарушения – это распространенный неврологический симптом, который часто возникает при наличии проблем с работой головного мозга. Существует немало причин, которые приводят к негативным симптомам. Например, злоупотребление

лекарственными препаратами. Крайне важно не употреблять медикаменты в чрезмерном количестве, а также смешивать их и самовольно превышать дозировку. Нужно в обязательном порядке обратиться к врачу для обследования. Нужно понять, почему возникли нарушения.

Для профилактики когнитивных расстройств надо регулярно проходить диспансеризацию. Исключить поведенческие факторы риска: отказаться от потребления алкоголя, курения. Крайне важно соблюдать режим дня. При этом нужно обязательно следить за качеством ночного сна. Основные механизмы, связанные с памятью (например, переход информации из краткосрочной в долгосрочную память), действуют именно ночью. Продолжительность ночного сна должна быть не менее 6 часов. Любые нарушения сна – повод обратиться к врачу.

Исследования показали, что для людей преклонного возраста эффективным способом улучшения памяти может быть даже ежедневный десятиминутный разговор на любую тему: рассказать о том, как прошел день, пересказать сюжет любимого сериала, поделиться воспоминаниями. Чтение литературы, выбранной в соответствии со своими вкусами, однозначно является профилактикой деменции.

Очень помогает освоение новых знаний (навыков). Если компьютерные курсы для пенсионеров или изучение иностранного языка не ваша история, старайтесь учиться чему-нибудь новому. И чем больше интеллектуальных усилий будет затрачено, тем лучше.

### Преодоление стресса

Самые ранние психические изменения у пожилых людей могут выражаться в виде астении: снижается работоспособность, появляется утомляемость, возни-

кают сложности переключения с одной деятельности на другую, повышаются чувствительность, обидчивость, слезливость. Плюс к этому – тревожность.

Чувство тревожности у пожилых людей обычно носит длительный характер, но из-за того, что редко кто считает это заболеванием, то его и не пытаются лечить. Со временем тревога может перерасти в стресс.

К базовым принципам преодоления стресса следует отнести отвлечение от стрессовой ситуации – если происходящее производит на человека сильное впечатление и после этого он продолжает думать об этом, то тем самым он «застревает» на стрессовой ситуации и думает не о том, как ее разрешить, а постоянно переживает по поводу произошедших событий. Чтобы отвлечься от стрессовой ситуации, необходимо подумать о чем-нибудь другом, связанном с приятными ощущениями и переживаниями (отдых, приятное событие, личные достижения). Снизить значимость события, вызвавшего стресс, – пересмотреть свое отношение к случившемуся по принципу: «Что ни делается, то к лучшему». Применить активное поведение – не держать в себе нахлынувшие чувства и эмоции, вызвавшие стресс, а выплеснуть наружу накопившуюся энергию путем занятия каким-то делом, например, протиранием чистой посуды, а также занятия спортом и т.п. Уметь расслабляться – стресс вызывает общее напряжение и увеличение частоты волн мозговой активности. Расслабление же, наоборот, снижает их частоту, что приводит к снижению уровня возбуждения центральной нервной системы. Позитивное мышление – позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции добра, любви, радости – это главный личностный инструмент обеспечения здоровья и благополучия.

## Болезни грязных рук

Есть множество заболеваний, которых можно избежать, если вовремя помыть руки. Это так называемые болезни грязных рук, к которым относятся острые кишечные инфекции, дизентерия, гепатит А, брюшной тиф, а также некоторые глистные инвазии – энтеробиоз, аскаридоз. Даже гриппом можно заразиться посредством немытых после контакта с больным гриппом рук! Ведь вирус сохраняется на загрязненных руках несколько часов, и его можно случайно занести на свои слизистые рта, глаз, носа.

Возбудители кишечных заболеваний – микробы, вирусы и яйца глистов – могут длительное время сохраняться во внешней среде, на различных предметах в нашем окружении, дверных ручках, игрушках и главное – на руках. Вокруг нас люди, а значит, и огромное количество микроорганизмов. Даже у одного человека каждая ладонь обладает индивидуальным набором микробов. Пренебрегая правилами личной гигиены, «грязнуля» не только сам рискует, но и подвергает опасности здоровье своих родных и близких.

Чтобы защититься от инфекций, вырабатывайте у себя привычку мыть руки перед

едой, после посещения туалета, контакта с животными, прогулок, после кашля и чихания в свои ладони, а также перед и после приготовления пищи и немедленно после контакта с сырым мясом, птицей, рыбой, ведь на руки могут попасть сальмонеллы, вызывающие тяжелые кишечные инфекции. Привейте этот навык своему ребенку с малолетства. На микробы мытье рук действует губительно! Простая привычка мытья рук поможет избежать инфекций «грязных рук».

### Как правильно мыть руки

1. Снимите с рук украшения, часы, кольца.
2. Закачайте повыше рукава.

3. Смочите руки под струей воды и намочьте их мылом до пены.

4. Энергично потрите не менее 20–30 секунд все поверхности, включая тыльную сторону ладоней, запястья, между пальцами и под ногтями (можно воспользоваться щеточкой для рук).

5. Смойте большим количеством воды мыльную пену.

6. Прежде чем закрыть кран чистыми руками, оботрите его салфеткой или облейте его пригоршней воды.

7. Промокните руки чистым сухим или одноразовым полотенцем. Чаще меняйте полотенце.

А что делать, если в настоящий момент вам недоступны мыло и вода? Воспользуйтесь влажными дезинфицирующими салфетками, которые желательнее носить с собой. Особое внимание надо уделять ногтям. Под ними собирается грязь, и невидимые микробы находят там прибежище. Редко кто чистит их щеточкой.

