

## 100 страниц о самом главном

Ежемесячный журнал  
№04 (358),  
апрель, 2023 г.  
Основан 05.01.1993 г.

Издатель и учредитель –  
ООО «Шенкман  
и сыновья»

Генеральный директор  
**Борис Шенкман**

Главный редактор  
**Борис Шенкман**

Обозреватели  
**Татьяна Абрамова**  
**Светлана Чечилова**

Редактор  
**Мария Лебедева**

Верстка  
**Сергея Сухарева**

Рисунки  
**Адольфа Скотаренко**  
Фото на обложке  
**Геннадия Михеева**

Адрес для писем:  
Москва 127018  
Сушевский Вал, д.5,  
строение 15

Телефон:  
(495) 788-30-12

Электронная почта:  
[budzdorov2@yandex.ru](mailto:budzdorov2@yandex.ru)

© «Будь здоров!», 2023 г.

## В ЭТОМ НОМЕРЕ

<b>Людмила Полонская</b> Индекс старения – ноль .....	3
<b>Татьяна Абрамова</b> Акустический комфорт. Как его достичь? .....	10
<i>Лента новостей</i> .....	18
<b>Галина Костина</b> Под маской деменции .....	20
<b>Ирина Сормовская</b> Что лечит менопауза .....	24
<b>Александр Орлов</b> Разговор о раке простаты .....	32
<b>Юлия Анисимова</b> Живот больше не растет .....	39
<i>Без подробностей</i> .....	50
<b>Вадим Кириллов</b> Немое заболевание .....	52
<b>Анна Барина</b> Гормоны против старости .....	55
<b>Татьяна Агушина</b> Что такое гипоспадия? .....	64
<b>Галина Костина</b> Культура коджи .....	67
<b>Галина Костина</b> Запор у малыша .....	71
<b>Татьяна Агушина</b> Для поддержки мужского здоровья .....	76
<b>Константин Гратис</b> Прикосновение к гению .....	79
<i>Театральные истории</i>	
<b>Софья Миллер</b> Лучшие молодые режиссеры .....	89

# Дорогие друзья!

**У**же давно доказано, что причина многих, если не большинства, заболеваний кроется в психосоматике. Попросту говоря – «все болезни от нервов». Если это так, то вскоре нас ждут все новые болячки и обострения уже имеющихся. Ведь нервы наши сейчас напоминают натянутую струну, которая вот-вот порвется.

Когда кажется, что мир вокруг вместе со всем привычным укладом жизни трещат по швам, самое страшное – остаться одному. Со своими тревогами, сомнениями, неуверенностью в завтрашнем дне и, наконец, со своими болезнями, которые с годами только множатся. И в эти сложные времена, которые мы сейчас переживаем, хочется вспомнить гениальные строчки Булата Окуджавы – «Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке...»

Ведь только ощущение плеча рядом поможет нам выстоять и сохранить себя. Но на что мы можем опереться, кто подставит это плечо? Конечно же, в первую очередь, родные и близкие, друзья, единомышленники, а еще мы можем найти надежду и опору в любимом деле, в общении с природой, в мудрых книгах, хороших фильмах и полезных журналах. К последним, без ложной скромности, мы относим и наше издание, ведь большинство из вас, наши дорогие читатели, идут по жизни рядом с нами вот уже 30 лет! О чем это говорит? О том, что мы вам нужны и полезны!

Так давайте же и дальше идти вместе рука об руку к общей цели – полноценной, яркой и здоровой жизни, не зависящей ни от возраста, ни от внешних обстоятельств и бурь.

1 апреля начинается подписка на журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст» на 2-е полугодие. У вас есть два месяца, чтобы сходить на почту и назвать оператору подписные индексы, которые вы найдете на внутренней обложке этого номера. Ведь купить журналы в киоске «Союзпечати» удастся далеко не всегда. Можно также подписаться по интернету на сайтах ***podpiska.pochta.ru***, ***pressa-rf.ru*** и ***akc.ru***.

Желаем вам, дорогие читатели, теплой, цветущей, праздничной весны! ■



## Индекс старения – ноль

***С начала своего существования человечество не прекращает поиски «эликсира бессмертия», защиты от неумолимого угасания. Нам претит сама мысль о конечности существования, мы не желаем мириться со старческой немощью и болезнями. И все-таки население планеты стремительно стареет***

**К** 2050 году число людей старше 60 лет на планете приблизится к 2 миллиардам... Возможна ли бодрая и здоровая старость? Как реализовать вековую мечту об активном долголетии? На эти и другие вопросы отвечает профессор кафедры научных основ «Экстремальной психологии» Московского государственного психолого-педагогического университета Татьяна Березина.

– Татьяна Николаевна, во-первых, давайте определимся: какой период жизни нуждается в продлении? Может,

---

*лучше подумать о том, как продолжить годы молодости или зрелости, чем растягивать безрадостное существование в дряхлом теле?*

– Именно над этим мы сейчас и работаем. Три года назад, когда началась пенсионная реформа, мы пришли к мысли: увеличение пенсионного возраста имеет смысл, если люди будут жить дольше и продуктивный период жизни увеличится. А что можно сделать, чтобы его расширить? Мы начали исследовать, какие факторы влияют на то, чтобы человек жил долго и счастливо. Это проект Российского научного фонда (РНФ) №19-18-00058 «Биосоциальные и индивидуально-личностные детерминанты повышения пенсионного возраста для представителей различных профессиональных групп».

В качестве основного показателя мы выбрали биологический возраст, который измеряется с помощью биологических часов в организме человека. Обратим внимание на тот факт, что старение – естественный процесс. Каждый человек стареет в норме календарного возраста. Это значит, что по прошествии календарного года наши возрастные нормы для всех физиоло-

гических процессов меняются: повышаются давление и масса тела, учащается пульс, уменьшается объем легких, ухудшаются гибкость и равновесие... Если показатели соответствуют вашей возрастной норме, то индекс старения (ИС) будет равен нулю. К примеру, вам 50 лет, через год 51 – биологический возраст организма тоже 51. Но бывает, что человек биологически стареет быстрее. Ему 50 лет, а масса тела, состояние дыхательных органов и сердечно-сосудистой системы отвечают 60-летней норме. Встречается и замедленное старение, когда в 50 лет все показатели, как у сорокалетнего. В нашем исследовании, включавшем 3,5 тыс. человек в разных регионах, мы проследили влияние разных факторов на ИС.

*– Что же больше всего влияет на скорость старения?*

– Очень и очень многое. Место жительства, семейное положение, есть ли дети или нет, интеллектуальная профессия или рабочая, продолжает ли человек работать после выхода на пенсию или нет... Есть безусловно вредные показатели – курение, алкоголь, мы их даже не брали в

---

качестве параметров. А результаты вышли любопытные, очень разные и сложные.

Могут сказать только самые общие вещи, хотя они тоже не абсолютны, поскольку надо подходить индивидуально к каждому человеку. Например, представители рабочих профессий стареют быстрее, особенно женщины. Однако, выйдя на пенсию, они постепенно восстанавливаются, и их ИС замедляется и приближается к нулю. Люди творческих профессий клонятся к закату гораздо медленнее, хотя у них есть свои минусы: склонность к риску, вредным привычкам, что сокращает жизнь. А вот на ИС мужчин физический труд не действует лет до 50, они нормально переносят большие нагрузки. Более того, если мужчины занимаются физическим трудом, то биологические процессы старения у них идут медленнее, чем у работников офисов. Однако после того, как условные работяги переходят 50-летний рубеж, начинается стремительное ускорение ИС. Поэтому наблюдается высокая смертность мужчин именно через два-три месяца после выхода на пенсию.

– *А как насчет семейного статуса? Полезно ли вступать в брак, иметь детей?*

– Данных здесь тоже огромное количество, и они неоднозначные. Прежде всего (специально для «чайлд-фри») отмечу, что наличие детей замедляет старение и увеличивает продолжительность жизни, особенно если речь идет о предпенсионном и пенсионном возрасте. Это характерно именно для России, где выросшие дети заботятся о пожилых людях. И это отраднейший факт. Во многих зарубежных исследованиях такой фактор вообще не прослеживается – видимо, потому что там бабушки не сидят с внуками, а дети отправляют своих стариков в дома престарелых.

Что касается семейного статуса, то все зависит от того, когда человек вступил в брак, и еще от множества факторов. Семья для многих людей – очень энергозатратная вещь, пагубно влияющая на биологическое старение. И не потому, что брак хороший или плохой: к примеру, утром муж целует жену, уходя на работу, и она чувствует себя счастливой, а вечером они поругались, и вся любовь пошла прахом... Но все же закономерности есть. Если мужчина же-

---

нится после 35 лет, это ускоряет старение. Наверное, потому, что ему резко приходится впрягаться в содержание семьи, тащить лямку ипотеки, работы, и это трудно. А вот если он женился в 20 лет, то в 35 его старение будет менее выражено, чем даже у ровесника-холостяка. Я пришла к выводу, что влияние семьи на ИС зависит от множества разнообразных условий – у кого-то он ускоряется, у кого-то замедляется.

Выяснилась еще одна шокирующая подробность. Женщины деятельного возраста, 35–55 лет, в основном, нуждаются в том, чтобы ходить в театр, в гости, иметь хобби, – то есть, чтобы замедлить ИС, им надо вести активную жизнь помимо работы. А мужчинам это не нужно. Вы замечали, что на экскурсии всегда ездят женщины, а мужчины предпочитают лежать на диване или предаваться более пассивному досугу, скажем, рыбалке? Это соответствует биологическим закономерностям: мужчины психологически нацелены на карьеру, слишком выкладываются на работе. Вот вы собрались в театр, наряжаетесь, у вас зажглись глаза в предвкушении радости. А ваш муж хмурится.

Потому что «пойдем в театр» для него звучит как «натаскай 20 ведер воды», он воспринимает это как дополнительную нагрузку. Хотя на пенсии хобби и, скажем, спорт будут ему только полезны, потому что замедлят ИС.

*– Как же вы поняли, какие занятия подходят разным людям для замедления старения?*

– Чтобы обработать все данные, мы воспользовались современными технологиями искусственного интеллекта. Программный комплекс «Автоматическая нейронная сеть» позволяет обобщить большое количество параметров и вывести закономерности. Мы ввели не только данные, полученные от наших респондентов, но еще 13 показателей – ресурсов, которые могут повлиять на замедление старения, если их правильно подобрать для каждого. Мы руководствовались научными исследованиями коллег-ученых, доказавших, что эти ресурсы на самом деле благотворно повлияли на ИС и продлили жизнь людям. Причем выбирали показатели, которые поддаются личностной тренировке, их вполне можно развить в себе, не меняя усло-

вий жизни. Это, например, повышение интеллекта, забота о ближнем, занятия спортом или фитнесом, духовные практики, рукоделие, творческие хобби и многое другое.

Теперь каждый может ввести в программу данные о себе, которых всего 10 – пол, возраст, профессия, место жительства и т.д. Затем нужно пройти тесты, узнать свой ИС, а система подберет для человека ресурсы. Кому-то, по его результатам, система посоветует размышления о смысле жизни и религиозные практики, йогу и медитацию, кому-то – заботу о животных в приютах, кому-то – интеллектуальные игры, кому-то – танцы или игру на гитаре, а кому-то – спокойное рукоделие...

*– Я тоже прошла этот тест и получила удивительные результаты – оказывается, мне, чтобы не постареть раньше времени, нужно постоянно участвовать в конкурсах и побеждать...*

– Программа провела диагностику и измерила ваши показатели эмоциональности. У вас более выражена коммуникативная компетентность. Преодолевая какие-то препятствия, вы ощущаете прилив сил и активацию резерв-

ных возможностей. Иными словами – чтобы быть молодой, выигрывайте! Осваивайте что-то новое, участвуйте во всем, где можно добиться успеха. Это могут быть не только конкурсы, но и всякие тренинги личностного роста – важно, чтобы у вас возникло чувство радости: я сумел, я победил. Конечно, для кого-то победой будет подъем на Эверест, а для кого-то, для тех



же пенсионеров, – просто выйти на улицу и добрести до дальнего магазина. Но у каждого свои достижения, главное, увеличатся энергия и уровень жизненных сил.

Кстати, подъем на Эверест может быть не только реальный, но и виртуальный. Мы проводим VR-тренинги по замедлению биологического старения. Они позволяют научить людей старшего возраста многим новым вещам, сформировывать у них полез-

---

ные навыки и способствуют замедлению биологического старения. Кстати, начать что-то новое, достичь следующего уровня в игре для них тоже уже победа. Один из тренингов так и называется «Риск в виртуальной реальности как ресурс стрессоустойчивости и антистарения». Он семидневный и рассчитан на полтора-два месяца. Людям, которые в силу возраста уже не способны реально участвовать в гонках на картинге или водить космический корабль, поможет компьютерная игра. Надев специальный шлем и взяв в руку джойстик, они получают столь же острые ощущения, что и в жестких экстремальных условиях безвоздушного пространства или реальной гоночной трассы.

*– Подтверждаю это – я прошла тренинг «Скорость как стимул к жизни», гоняла на виртуальном картинге, и временами становилось не по себе – настолько трасса похожа на настоящую... Но всем ли людям старшего поколения понравится предложение поиграть в видеоигры?*

– Вы знаете, да, пенсионерам очень полюбились VR-технологии! Недавнее исследование, выполненное учены-

ми из Китая под руководством профессора Меган Ф. Лю, оценило эффективность применения виртуальной реальности для поддержки физической формы, а также социального и эмоционального благополучия пожилых людей. В пилотном исследовании приняли участие 30 пожилых людей в возрасте от 60 до 95 лет, которым были предложены девять различных приложений виртуальной реальности. Участники могли выбрать любое из этих приложений. Результаты продемонстрировали их заинтересованность во внедрении технологии VR, все отметили преимущество виртуальной реальности как технологии, приносящей радость и укрепляющей здоровье. Кстати, доказана их эффективность для профилактики когнитивных расстройств; существуют программы, позволяющие тренировать когнитивные функции (внимание, память, мышление) даже при легких формах деменции. VR-программы используются и для снижения когнитивной усталости, снятия стресса. Важно, что пожилым людям нравятся эти программы, они охотно принимают участие в экспериментах. Кому-то нужен риск, скорость, высота – и



они могут освоить фехтование или скалолазание в VR-шлеме. Между прочим, игра снимает фактор возраста. Вы можете в свои 80 обогнать на виртуальной трассе 16-летнего подростка.

– *Все это прекрасно, но... Ни интересное хобби, ни захватывающая компьютерная игра не могут заменить настоящую полноценную жизнь. Нам хочется перепробовать все конфеты из разноцветной коробки с названием «жизнь», а не успеешь оглянуться – и тебе указывают на дверь из-за того, что ты не так выглядишь, не такой бодрый...*

– К сожалению, омолодить организм науке пока не под силу, внешне человек все равно останется пожилым, зато по уровню энергетики он будет чувствовать себя моложе. Задача нашего проекта – продление активного периода жизни, сохранение здоровья до 70–80 лет. Чтобы это осуществить, важно подобрать органичное для человека, новое направление деятельности, которое даст ему прилив сил и замедлит процесс старения. И позволит в полной мере наслаждаться плодами своей золотой осени. ■

– **Врачами доказано, что «жаворонки» едят меньше «сов».**

– **Так это же естественно! Когда «жаворонок» открывает утром холодильник – еды просто нет, «совы» ночью уже все съели.**

– **Что ты делаешь?**

– Пишу письмо Юлии Высоцкой.

– Как интересно! Что пишешь?

– Уважаемая Юлия! Спасибо вам за рецепт. Авокадо мы заменили отварным картофелем, а креветки – поджаренным луком, но, в целом, ваш рецепт салата из авокадо с креветками нам очень понравился.

– **Вы к доктору? Можно я найду без очереди, мне только спросить!**

– И что? А нам только показать.

– **Сегодня с коллегами в конце работы обсуждали профессии.**

– И что выяснили?

– Выяснили, что у нас работает патологоанатом, учитель английского, акушер-гинеколог, полицейский, учительница музыки. А работаем мы все в «Пятерочке»...



## Акустический комфорт. Как его достичь?

*Почему так приятны для наших ушей легкий шелест листьев, плеск волны, еле слышный моросящий дождик за окном? И почему так раздражают громкая музыка, доносящийся с улицы шум транспорта, работающая дрель в соседней квартире? Речь здесь идет только о нашем психологическом комфорте или о вреде и пользе для здоровья тоже?*

**Н**а эти и многие другие вопросы я попросила ответить доктора физико-математических наук Александра Ивановича Вялышева, занимающегося вопросами воздействия шума на человеческий организм.

### **Глухота приходит незаметно**

– Все звуки, которые вы называли вначале: дождь, шелест листьев, плеск волны – это природная шумовая среда, наилучшая для человека, – на-

---

чал наш разговор Александр Иванович. – А шум транспорта, грохот работающих механизмов могут быть безобидны лишь в малых дозах, непрерывная же шумовая нагрузка сильно разрушает здоровье. Но, кстати, вы удивитесь, полная тишина тоже не совсем полезна. При ней человек начинает слышать биение своего сердца, что плохо влияет на нервную систему. Так что каждый из нас должен заботиться о своем шумовом окружении, акустическом комфорте и овладевать новой для нас акустической культурой.

Неверно думать, что шум – неизбежное следствие технического прогресса и черта исключительно современного мира. Сохранились сведения, что еще Юлий Цезарь в 50 году до н.э. издал указ, запрещающий движение экипажей и колесниц по ночному Риму. Конечно, в наше время масштабы проблемы другие. В постоянной шумовой среде, в сотни раз превышающей звуки тех редких ночных экипажей, находятся миллионы людей, работающих в определенных отраслях промышленности, живущих неподалеку от аэропортов или больших транспортных магистралей. Но самое печальное, что борь-

ба с шумом, как с объектом негативного воздействия на здоровье человека, сейчас не очень-то волнует даже специалистов. Шум посчитали неизбежным следствием современной жизни. К тому же поражение слухового органа начинается постепенно и незаметно. Дело в том, что слуховой аппарат человека обладает уникальной способностью к адаптации. При воздействии громких шумов в нашем тонком и сложном устроенном слуховом аппарате автоматически повышается порог слышимости, с которого человек начинает воспринимать звук. Какое-то время после пребывания в зоне интенсивного шума человек не слышит тихих звуков, но затем острота слуха восстанавливается. Однако при непрерывных воздействиях интенсивных шумов первоначальный порог слышимости восстанавливаться перестает. Человек теряет способность слышать поначалу тихие, а затем и громкие звуки.

И достаточно часто отмечается повреждение слуха у работников текстильных комбинатов и ткацких фабрик, у людей, работающих на предприятиях черной и цветной металлургии, водителей грузови-

---

ков. Опасен шум, производимый машинами, работающими на стройплощадках. К сожалению, человек, вернувшийся с шумного производства домой, не всегда имеет возможность насладиться тишиной и там. А ведь постоянные шумы негативно влияют не только на работу органов слуха, о чем мы с вами уже говорили, но и на работу различных отделов головного мозга, прежде всего, тех, которые связаны с нервной деятельностью и деятельностью сердечно-сосудистой системы.

### **Чем измерить шум?**

Интенсивность шумов измеряется в «белах». Эту единицу назвали в честь американского ученого, одного из основоположников телефонии Александра Белла. Но на практике для измерения громкости чаще пользуются другими, более мелкими величинами, десятиными долями «бела», то есть «децибелами».

Уровень шума, с которого человек начинает его слышать, – это ноль децибел. Болевой порог, когда уху трудно переносить шум, – около 130 децибел. Разговор в спокойных тонах – примерно 50 децибел. Шум, производимый

автомобилем на большой скорости, – 80 децибел, шум от работающего отбойного молотка равен примерно 100 децибелам, а шум от реактивного самолета в радиусе 100 метров достигает уже 120 децибел. Замечу, что критическим для здоровья людей является шум, превышающий 70–80 децибел.

Кроме того, звук характеризуется и таким показателем, как герц. Он измеряет не громкость, а частоту звука. Ухо человека молодого и среднего возраста воспринимает звук с частотами от 20 до 20 000 герц. Звук с частотой ниже слышимого диапазона называют инфразвуками, с частотой выше – ультразвуками. Хотя человек и не слышит эти звуки, они оказывают влияние на его здоровье. Например, инфразвук на определенных частотах может вызвать чувство тревоги, паники. Люди, постоянно пользующиеся метро, нередко жалуются на утомление, слабость, упадок сил. Это связано не только с общим уровнем шума в транспорте, но и с тем, что в метро в спектре шумов имеются инфразвуковые частоты, негативно влияющие на нервную систему.

Однако вернемся к более понятным нам децибелам.

---

Утром нас пробуждает ото сна звон будильника громкостью 55–80 децибел. Электробритва, которой пользуются мужчины, производит шум до 90 децибел, кофемолка – около 70. Если вы слушаете музыку за завтраком, то скорее всего на уровне 50–70 децибел. По пути на работу нас окружает транспортный шум в 70–80 децибел. На рабочем месте мы можем подвергаться шуму с уровнем 80–90 децибел, а вечером, сидя у телевизора, – 60–70 децибел. И наконец, под тиканье будильника громкостью в 25–35 децибел мы засыпаем. Кстати, некоторым уставшим за день от шума людям и тиканье будильника кажется чересчур громким, и они убирают его от себя подальше.

Отдельная серьезная проблема – уровень шума, окружающего подростков. Ведь они ходят на дискотеки, рок-концерты, где применяются очень мощные усилители звука, любят посещать соревнования по мотогонкам и сами гоняют на мотоциклах. А ведь в юном возрасте слуховой аппарат еще окончательно не окреп, и молодежь, часто посещающая такие мероприятия, рискует получить болезни и сердца, и нервной системы,

и тугоухость, которая, к сожалению, не лечится.

Увы, но печальная реальность такова: если человек приходит к врачу с жалобами на плохой слух, то можно с изрядной долей уверенности утверждать, что у него уже есть и расстройство нервов, и проблемы с сердцем и сосудами. Высокие уровни шума приводят к повышению кровяного давления, увеличению частоты пульса, усиленному выделению гормонов.

### **Защищаем себя от звуков**

Каким образом мы можем оградить себя от шума? Способов несколько. Прежде всего, если есть такая возможность, нужно снизить громкость шума – не включать на полную мощь источники звука. Во-вторых, можно напрямую защищать свой слуховой аппарат.

Необходимо позаботиться и о звукоизоляции, то есть о создании преград на пути шума. Увеличив, например, толщину стены в два раза, мы вдвое уменьшим шум. Это так называемый закон массы, о котором должен знать каждый, кто хочет реально бороться с излишними шумовыми воздействиями.

---

Эффективным методом снижения шума является также звукопоглощение. Внутри замкнутого пространства уровень шума увеличивается за счет отражения звуковых волн от поверхности стен и потолка. Но если на стены и потолок нанести звукопоглощающие покрытия, то звук, попав на стену, как бы застрянет в ней. При этом звуковая энергия переходит в тепло. Да, в таком помещении может быть жарко, но сила звука здесь значительно уменьшена, и акустические характеристики улучшены. В качестве звукопоглощающих покрытий часто используются специальные плиты с мелкими отверстиями. Такими плитами обычно покрывают потолок и стены в больших концертных залах, в помещениях-студиях, откуда ведутся радио- и телепередачи, подобным способом убирается гулкость.

Звук – это волновой процесс, который распространяется в воздухе. Но точно так же акустические колебания распространяются в твердых телах – в металле, стекле, бетоне. Звук, возникающий в твердых телах, мы называем вибрацией, чтобы уменьшить ее шум, металлические изделия, и конструкции следует

закрывать специальным кожухом. Когда на крупных производствах хотят получить грамотный противозумовой эффект, используют сразу три метода: звукоизоляцию, виброизоляцию и звукопоглощение.

Напомню, что звукопоглощение используется для уменьшения шума внутри помещения, где есть источник шума. А звукоизоляция актуальна в том случае, когда источник шума находится вне помещения. Скажем, в соседской квартире день и ночь играют на трубе, и чтобы уменьшить шум, проходящий через стену, вам стоит покрыть стену звукоизоляционным материалом.

В нашей стране существуют санитарные нормы, определяющие допустимые параметры шума в квартире. В принципе, если ваша квартира, с вашей точки зрения, этим параметрам не соответствует, вы можете пригласить специалистов. Они замерят уровень шума, и, если он превышает допустимые нормативы, вы имеете право предъявлять претензии.

В последнее время растет интерес к так называемым техническим приспособлениям снижения шума. Герой од-

---

ного из рассказов английского писателя Артура Кларка, написанного в 70-е годы прошлого века, придя на концерт, достал из кармана изобретенный им прибор и «выключил» голос не понравившейся ему певицы. Это был фантастический прообраз одного из самых современных акустических методов – метода активного гашения шума и вибрации. Очень эффективно применение систем активного гашения для уменьшения шума, проникающего через окна. Эта система помогает уменьшить шум с улицы даже при открытом окне. Справляется такая система и с низкочастотным шумом, от которого прежде можно было избавиться только установкой тяжелых звукоизолирующих покрытий.

Суть метода активного гашения шума заключается в том, что для погашения шумового поля искусственным образом создается такое же шумовое поле, но с обратным знаком. При сложении поля взаимно уничтожаются, и шум исчезает. Применение такого метода является единственным возможным вариантом для снижения шума, например, от крупных систем кондиционирования воздуха или отработанного пара турбин электро-

станций. Что касается окон квартир и офисов, то система активного гашения звука устанавливается по контуру окна: воздух проходит через открытое окно, а шум – нет.

### **Тишину создаем сами**

Существует специальная «шумовая» карта Москвы, на которой показаны уровни шума по магистралям и по жилым районам. Каждый может выяснить в насколько шумном районе он живет. Но ряд мер по уменьшению шума в своей квартире вы можете предпринять сами.

Первое, на что следует сделать обратить внимание, так это на толщину стекол в окнах квартиры. Если ваше оконное стекло имеет толщину 3–4 мм, есть смысл заменить его на 5–6-миллиметровое. Но прежде надо исследовать конструкцию рамы, которая должна выдержать такое тяжелое стекло. У современных пластиковых окон вес стеклопакета достигает 70 кг. Однако за счет этого обеспечивается очень высокая звукоизоляция.

Необходимо внимательно осмотреть окно на предмет наличия щелей. Даже при толстых стеклах любая малозаметная щель может свести на нет все ваши усилия, на-

---

правленные на достижение тишины в доме. Все щели в оконной раме нужно тщательно заделать специальными смесями или прокладками. Запомните: звукоизоляция окон определяется массой стекол, конструкцией рамы и при двойном остеклении – расстоянием между стеклами.

Второй источник шумов – проникновение звука через стены, пол и потолок. Если вам так не повезло, что соседский ребенок учится музыке и целый день мучает музыкальный инструмент, то вам, конечно, нужно максимально защитить себя от этих звуков. В панельных домах иногда нарушена герметизация строительных плит. Посмотрите, нет ли щелей и зазоров в стыках стен и в местах «стена-пол» в вашей квартире. К сожалению, при наличии таких вам в зависимости от места зазоров придется либо аккуратно раскрыть обои и добраться до стенового стыка, либо снять плинтус и зацементировать все щели. Это резко улучшит звукоизоляцию квартиры.

Некоторые жильцы, чтобы уменьшить звукопроницаемость стен, вешают на них ковер. Но это дает небольшой

эффект. Самый радикальный способ защититься от соседского шума – это увеличить толщину самой стены. Иные умельцы решаются даже на дополнительную кирпичную кладку, которая, конечно, уменьшает площадь квартиры, но и надежно избавляет от соседского шума. Однако советую, прежде чем начинать такую радикальную операцию, еще раз убедитесь в том, что в вашей квартире нет незаделанных щелей. При их наличии не спасет даже дополнительная кирпичная стенка.

Если шум проникает через потолок, то попробуйте поговорить с соседями сверху. Возможно, они проникнутся сочувствием к вам и застелят весь пол толстым ковром. Если вам мешают жить доносящиеся сверху звуки рояля, то можно попросить музыканта подложить под ножки инструмента резиновые или войлочные прокладки. Не в меру активным и часто бегущим и топающим детишкам из квартиры сверху, стоит подарить тапочки на мягкой войлочной подошве. Таким образом вы и себе поможете и наладите хорошие отношения с жильцами шумной квартиры.



---

## **Слушайте музыку грамотно**

Не следует забывать и об индивидуальных средствах защиты от шума, тех же «берушах» – вкладышах в уши, являющихся хорошими звукоизоляторами. Замечу, просто заткнув уши ватой, вы себя не защитите. Вата обладает малой массой и слишком пориста. И покупая «беруши», старайтесь брать те, что массивнее. Сейчас есть современные модификации «беруш» с тяжелыми наполнителями, а есть те, что принимают форму ушного прохода. Но самые надежные средства индивидуальной защиты – наушники с большими амбушюрами – «лопухами», закрывающими уши.

Я бы рекомендовал пользоваться такими наушниками молодым людям, слушающим музыку через плеер. Они этим занимаются, находясь и на улице, и в транспорте. В крохотных наушниках, которые вставляются в ухо, звукоизоляция мала, и для того, чтобы на фоне общего шума достичь нужного им уровня звука, ребята врубают большой уровень мощности, в результате получают сильнейший удар по ушам, сердечно-сосудистой и нервной системам.

Понятно, что нельзя запретить молодежи слушать музыку, но, если родители хотят, чтобы их дети были здоровы, они должны проследить за тем, чтобы их ребенок-меломан, слушая музыку через плеер, пользовался большими наушниками.

Также мы не можем запретить детям ходить на дискотеки. Но объяснить им вред от частого нахождения в акустической среде с высокими, более 90 децибел, уровнями звука мы обязаны. Чтобы ребенок привыкал слушать любимые мелодии на минимальных уровнях звука, возможно стоит им привести такой факт из области спорта. Спортсмены-мотогонщики, а также любители езды на мощных мотоциклах через год-два регулярных тренировок и выступлений начинают страдать тугоухостью.

Шум – дело рук человеческих, поэтому сам человек может и должен с ним бороться. Если мы сумеем разъяснить важность этой проблемы всем, кто ее еще не осознал, если мы овладеем азами акустической культуры, то битву с шумом мы выиграем. ■

### Помощи будет больше

Правительство значительно расширило программу государственных гарантий бесплатной медицинской помощи на период до 2025 года. На 14% увеличены объемы первичной медико-санитарной помощи. Более доступным станет диспансерное наблюдение людей с сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми и онкологическими болезнями. Увеличены объемы медпомощи пациентам с гепатитом С, включая дорогостоящие лекарственные препараты. Впервые программой госгарантий предусмотрена медицинская реабилитация на дому с использованием телемедицинских технологий. Пациентам будут предоставляться необходимые для восстановления здоровья медикаменты и приборы. Среди новаций программы госгарантий – обследование доноров органов и тканей, в том числе костного мозга, и совместное пребывание в больнице родителей с ребенком-инвалидом, независимо от его возраста.

### Новорожденных проверяют лучше

Выявлять тяжелые, зачастую скрытые заболевания новорожденных, то есть проводить неонатальный скрининг, теперь станет легче. Для этих целей закуплено специализированное оборудование и сформировано 11 центров. С этого года неонатальный скрининг расширен до 40 заболеваний, что поможет повысить эффективность их лечения. Наследственные болезни, например, крайне важно выявлять на досимптоматической стадии, поскольку первые симптомы говорят о том, что в организме уже начались необратимые изменения, и даже самая современная терапия не может обратить эти процессы вспять, она может только остановить прогресс заболевания.



---

## **Первая лаборатория клеточных технологий**

На базе филиала НМИЦ радиологии Минздрава России, в Медицинском радиологическом научном центре имени А.Ф. Цыба в Обнинске открыт инновационный научно-производственный комплекс клеточных технологий класса GMP, включающий отделение трансплантации костного мозга. Открытие этого комплекса позволит совершить прорыв в лечении пациентов с онкологическими заболеваниями.

Создание лабораторий и радиофармацевтических аптек позволит получать уникальные препараты, малыми сериями выпускать их, чтобы в дальнейшем наладить их промышленное производство. В новой GMP-лаборатории планируют производить препараты для онкопациентов со сниженным иммунитетом, исчерпавших все возможности химиотерапии.

## **Создан новый аналог кости**

Ученые Приволжского исследовательского медуниверситета в Нижнем Новгороде совместно со специалистами Института металлоорганической химии РАН разработали инновационный костноза-

мещающий материал для лечения переломов и опухолей костей. Он, как и природная кость, обладает неупорядоченными порами разного размера. Это принципиально важное отличие от существующих костнозамещающих материалов. Эксперимент показал, что поры разного размера способствуют приживаемости собственной кости к искусственному материалу. Кроме того, материал будет насыщен антибиотиком, позволяющим избежать развития инфекции после имплантации. По совокупности признаков, аналогов такому материалу в мире нет. В ходе экспериментов, проведенных на кроликах, ученые выяснили, что новый материал хорошо встраивается в организм и не вызывает побочных клинических проявлений. Костная ткань, которая прорастает сквозь него, более плотная, чем при использовании стандартного костнозамещающего материала. В первую очередь материал может применяться для восстановления губчатых костей, это, например, позвонки, диафизы трубчатых костей. ■

*Источники: [minzdrav.gov.ru](http://minzdrav.gov.ru)  
[mosgorzdrav.ru](http://mosgorzdrav.ru)*



## Под маской деменции

***Потеря памяти страшит многих. Но не всегда это истинная болезнь Альцгеймера. Знать различия должны сами пациенты, их близкие и, конечно, врачи, считает известный американский нейрохирург Санджай Гупта***

### **Болезнь лечат, а память калечат**

Более половины пациентов с болезнью Альцгеймера принимают по крайней мере одно рецептурное лекарство от других проблем со здоровьем. Чем старше человек становится, тем с большей вероятностью он будет глотать таблетки от различных болезней. Чаще всего пожилой человек принимает антидепрессанты, антибиотики, статины, нестероидные

противовоспалительные средства (НПВС), лекарства для улучшения сна и нормализации артериального давления.

Но мы часто не спрашиваем врача и не думаем сами о побочных эффектах препаратов, о том, взаимодействуют ли они между собой, какой вред принесет организму подобный коктейль. Между тем многие из препаратов дают побочные эффекты в виде имитации симптомов болезни

---

Альцгеймера, вызывают когнитивные расстройства.

С возрастом наш организм хуже перерабатывает и выводит лекарства, из-за чего они накапливаются в нем, вызывая нарушения памяти. Среди наиболее вероятных виновников деменции – опиаты (наркотические обезболивающие), бензодиазепины (для снятия тревоги и при бессоннице), а также мышечные релаксанты, используемые после травм и при боли в спине, и стероиды.

Вот почему так важно рассказать врачу обо всех принимаемых препаратах, особенно о тех, которые прописали вам доктора других специальностей. Не забудьте назвать и биологически активные добавки и безрецептурные препараты. Соединение их с другими лекарствами порой не так безобидно, как кажется.

Один особый класс препаратов получил широкую известность в медицинских кругах. Назначение этих лекарств часто вызывает симптомы деменции. Это *антихолинергические препараты*. Как следует из названия, они блокируют нейромедиатор ацетилхолин в центральной и периферической нервной системе. Ацетилхолин отвечает за передачу сигналов между клет-

ками. В головном мозге этот нейромедиатор задействован в обучении и запоминании, в то время как в других частях тела он стимулирует сокращения мышц. За счет подобного эффекта антихолинергические препараты могут быть полезны при депрессии, болезни Паркинсона, кишечных расстройствах, недержании мочи, эпилепсии и аллергии. В группе этих препаратов трициклические антидепрессанты, противорвотные средства, блокаторы гистаминовых рецепторов первого поколения, нейролептики, спазмолитики, бронходилататоры для лечения ХОБЛ и другие.

У очень многих найдется в аптечке димедрол – популярный антигистаминный препарат, также входящий в состав многих снотворных и безрецептурных средств от простуды. Так вот, основным его действующим веществом является антихолинергическое вещество дифенгидрамин. Помимо основного действия, дифенгидрамин может привести к увеличению риска развития деменции более чем на 50%. При этом только в США почти половина американцев старше 60 лет принимают хотя бы один антихолинергический препарат. И каждый второй

---

семейный врач в Великобритании назначает эти лекарственные средства, что, по примерным оценкам, стало причиной деменции у каждого десятого пациента в этой стране. (К сожалению, российских данных нет.)

Исследование 2019 года, опубликованное в «Журнале Американской медицинской ассоциации», показало, что у женщин и мужчин в возрасте 65 лет и старше прием этих лекарств в течение трех и более лет увеличивал риск развития деменции на 54% по сравнению с приемом той же дозы на протяжении трех месяцев и менее.

Так что, если пожилой человек хочет сохранить ясность ума, ему лучше не использовать эти лекарства слишком долго. Хорошо бы проконсультироваться со своим лечащим врачом, узнать соотношение риска и пользы, попробовать вместе подыскать альтернативные варианты.

Лекарства, которые могут увеличить риск развития деменции:

- Антихолинергические депрессанты (пароксетин, паксил).
- Противопаркинсонические препараты и антигиста-

минные средства (дифенгидрамин, димедрол).

- Антипсихотические препараты (клозапин, клозарил).
- Препараты для лечения гиперактивного мочевого пузыря (оксибутинин, окситрол).
- Противозепитические препараты (карбамазепин, тегретол).

## **Болезни-имитаторы**

Впрочем, виноваты не только лекарства. Некоторые болезни можно назвать имитаторами деменции. К счастью, многие из них успешно лечатся. И тогда память возвращается, когнитивные функции мозга восстанавливаются. В первую очередь речь идет о гипотиреозе, дефиците витамина *B12*, нормотензивной гидроцефалии и депрессии.

*Нормотензивная гидроцефалия (НТГ)*. Так называется состояние, при котором происходит постепенное накопление спинномозговой жидкости в полостях мозга. В результате мозговые желудочки переполняются и давят на мозговое вещество, повреждая ткани мозга. Человек, как правило, испытывает трудности с ходьбой, ему непросто поддерживать равновесие, у него недержание мочи и нарушения памяти. НТГ стра-

---

дают почти миллион человек, но правильный диагноз ставится лишь пятой части из них.

*Тяжелая депрессия* может вызвать симптомы деменции, а также состояние, которое иногда называют псевдодеменцией.

*Инфекция мочевыводящих путей* вызывает скопление болезнетворных бактерий в мочевом пузыре, мочеточниках, уретре и почках. У пожилых людей такие заболевания проявляются иначе, чем у молодых: типичные признаки – жар и боль – обычно отсутствуют. Вместо этого у человека вдруг появляются внезапные проблемы с памятью, спутанность сознания, бред, головокружение, повышенное возбуждение или даже галлюцинации. Устранение инфекции облегчает симптомы.

*Сосудистая деменция* может быть вызвана серией микроинсультов или обширным инсультом. Первый вариант называется подкорковой сосудистой деменцией и может привести к тому, что человек будет демонстрировать признаки когнитивных нарушений, не подозревая о перенесенном инсульте. Ведь он произошел незаметно.

*Дефицит витамина B12* – ниацина – вызывает болезнь под названием «пеллагра». К сча-

стью, в последнее время такой дефицит встречается редко и может быть легко устранен с помощью здорового питания и пищевых добавок.

*Скрытая инфекция* также может вызвать симптомы деменции. Уже давно известно, что сифилис повреждает нервную систему и головной мозг. Сегодня напоминающие деменцию симптомы описаны для болезни Лайма, бартоinelлеза и других инфекций.

*Травма головы* иногда вызывает скопление крови между твердой мозговой оболочкой и мозгом – субдуральную гематому. Иногда достаточно просто удариться головой, садясь в машину, чтобы через несколько дней или недель образовалась гематома. Такое часто случается у пожилых людей. Кровь накапливается постепенно, поэтому пациент может просто забыть о незначительном ушибе головы. Но эти травмы могут вызвать проблемы с памятью, как при деменции, особенно если ушиб пришелся на доли мозга, связанные с обучением и эмоциями.

*Злоупотребление спиртными напитками* рано или поздно приводит к алкогольной деменции. Лечение здесь одно – отказ от спиртного, что непросто для алкоголика со стажем. ■



## Что лечит менопауза

**Согласно врачебной статистике, каждая женщина хотя бы раз в жизни переживает в той или иной форме различные гинекологические патологии – воспаление придатков, молочницу, кисты на яичниках и шейке матки, эрозии. В репродуктивном возрасте всем этим проблемам с женским здоровьем необходимо уделять особое внимание, поскольку многие из не замечаемых долгое время патологий приводят в итоге к бесплодию. Ну а женщинам зрелого возраста следует понимать, какие из патологий нуждаются в лечении и в каком именно**

### **Молочница**

Медицинское название этого заболевания – вагинальный кандидоз. Молочница представляет собой не что иное, как поражение слизистой оболочки влагалища дрожжеподобными грибами рода

*Candida*. Эти условно-патогенные микроорганизмы являются факультативными анаэробами, то есть микроорганизмами, способными выживать без кислорода. Распространенность молочницы среди заболеваний влагалища и вульвы очень велика и состав-



---

ляет от 30 до 45%. Патология занимает второе место среди всех женских инфекционных заболеваний.

Причин возникновения молочницы достаточно много, поэтому перечислю лишь некоторые из них. К механическим причинам относится постоянное ношение синтетического белья, любое травматическое повреждение нежных внутренних тканей или длительное применение внутриматочной спирали. Физиологические – когда молочница может возникнуть после беременности или даже менструации. К эндокринным причинам врачи относят гипотиреоз и сахарный диабет. Молочница может быть спровоцирована длительным приемом антибиотиков, кортикостероидов и других лекарственных препаратов, оральных контрацептивов.

Как правило, лечится молочница антибиотиками и противогрибковыми средствами. Однако следует обязательно обращаться к врачу, чтобы он подобрал правильные препараты для конкретного возраста женщины. Механизм действия противогрибковых препаратов основан на нарушении синтеза эргостерола – особого вещества в клеточных мембранах кандидозных грибов, что приво-

дит к их поражению. В зависимости от дозы антимикотики проявляют фунгистатическое, то есть замедляющее рост, действие, или фунгицидное, то есть полное их уничтожение. Так что лечить молочницу противогрибковыми препаратами нужно обязательно. Но вот важная информация для женщин в период постменопаузы – вагинальный кандидоз вам уже вряд ли грозит. Даже если вы намучились с ним в фертильном периоде, то после окончания месячных можете праздновать свою полную над молочницей победу.

Если же сравнивать лекарственные средства и народные рецепты, то вторые имеют свое право на существование, прежде всего, благодаря мягкому действию, минимуму побочных эффектов и противопоказаний. Такие средства безопасны даже при всасывании в системный кровоток. Однако народные методы лечения молочницы должны применяться не вместо медицинских лекарств, а лишь сопровождать их, так как есть риск не вылечить инфекцию до конца, что позволит ей перейти в хроническую форму.

Полезные в данном случае спринцевания следует проводить не более 1–2 раз в день и

---

не дольше 3 дней подряд. Это связано с тем, что из влагалища вымываются не только грибы, но и полезная микрофлора, что чревато бактериальным дисбалансом.

Поможет снятию воспалительного процесса и устранил зуд отвар ромашки, календулы, коры дуба и череды. Ингредиенты заливают водой и кипятят на слабом огне 10–15 минут, после чего дают настояться в течение часа. Такими отварами можно спринцеваться или омыwać пораженные грибком части тела.

Также полезны сидячие ванночки с использованием тех же трав, что и для спринцевания. Процедура проводится в течение 15–30 минут. Достаточно одного-двух раз в день для уменьшения болезненной симптоматики.

## **Аднексит**

Мало кто из женщин знает, что это – правильное название того заболевания, которое мы привыкли именовать «воспалением придатков матки». Оно характеризуется болями в низу живота, отдающими в поясницу, крестец, ноги. Во время менструаций боли усиливаются. Часто менструации становятся либо более обильными,

или пропадают вовсе. Нередко повышается температура, женщины быстро ощущают усталость, особенно от физической активности. Причина аднексита – активизация бактериальной микрофлоры, которая по кровеносным сосудам попадает в яичники сверху, то есть из гайморовых пазух, носоглотки, легких, либо же – из-за урогенитальных воспалений. Нередко заболевание становится осложнением после перенесенных ОРЗ, ОРВИ, а также следствием сильного переохлаждения.

Если вы сильно замерзли после прогулки, долго сидели на холодной скамейке или переохладились по какой-либо иной причине, нужно подстраховаться и защититься от возможного воспаления придатков – придя домой, следует прогреться, полежать в не очень горячей ванне с добавлением отвара тысячелистника и ромашки.

Если же врач ставит диагноз «аднексит», то назначенное им лечение полезно проводить использованием целебных отваров. Залить 0,5 л кипятка 3 ст. ложками яснотки белой, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя три раза в день за полчаса до еды и делать

---

спринцевания утром и вечером. Одновременно принимать по чайной ложке настойки прополиса два раза в день перед едой.

Или: смешать в равных пропорциях измельченную сухую траву хвоща болотного, горца птичьего, тысячелистника обыкновенного, яснотки белой и соцветий календулы лекарственной. Залить литром кипятка 2 ст. ложки сбора, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Использовать для спринцеваний утром и вечером.

В данном случае можно отметить, что женщины, приближающиеся к менопаузе, также могут немного выдохнуть. Яичники постепенно перестают функционировать, и даже хронический аднексит, который, бывает, мучает женщину много лет, заканчивается по той простой причине, что воспаляться уже нечему. Это, конечно, не значит, что можно переохладиться и перестать беречь от холода поясницу и другие важные органы, однако в климактерический период даже застарелый аднексит, как правило, проходит.

### **Эрозия шейки матки**

Это заболевание означает повреждение покрывающего

шейку матки эпителия. Причина может быть травматической – аборты, роды, выкидыши, неумелое спринцевание, неправильное применение механических противозачаточных средств, или биологической, то есть инфицирование различными болезнетворными микроорганизмами. Эрозия чаще всего почти никак себя не проявляет. В редких случаях наблюдаются небольшие коричневатые или зеленоватые выделения, на которые мало кто из женщин обращает внимание.

Но эрозия опасна тем, что в поврежденный эпителий легко проникают бактерии и вирусы, в частности вирус папилломы человека и герпеса, которые впоследствии могут вызвать опухоли матки.

Этим же объясняется и образование кист на шейке матки. Они представляют собой не что иное, как пузырьки с жидкостью. Во время травмирования или по другим причинам они лопаются, и многие из них проходят безвозвратно. Еще несколько лет назад врачи настаивали на болезненной и неприятной операции по удалению кист. Затем на примерах многих тысяч прооперированных женщин было замечено, что, в сред-

---

нем, за 1–3 года кисты на шейке матки вырастают вновь. Было введено в практику решение – по возможности не трогать кисты и только наблюдать за ними. Тут-то и выяснилось, что и эрозия, и кисты с приходом менопаузы начинают проходить примерно в 90% случаев, а в период постменопаузы они исчезают совсем.

Однако остаются 10% случаев, когда эрозию шейки матки принято называть причиной развития опухолевых процессов. Поэтому лечить эрозию нужно, но не травматичными прижиганиями, или же кисты – их прокалыванием, а долго и терпеливо, медикаментозно, сопровождая народными средствами. Например, залить стаканом кипятка 3 ст. ложки измельченного сухого корня бадана, держать на слабом огне до тех пор, пока объем не уменьшится вдвое, процедить и отжать сырье. Принимать по 30 капель отвара в рюмке воды 3 раза в день за 20 минут до еды.

Еще один полезный рецепт от эрозии: развести в стакане кипяченой воды комнатной температуры столовую ложку аптечной настойки календулы. Этим раствором делать спринцевания 1–2 раза в день. После спринцевания желат

ельно полежать, подняв ноги выше головы, чтобы целебное средство подольше оставалось внутри, возле шейки матки.

А также пропитывайте облепиховым маслом марлевый тампон и вводите его так, чтобы он касался шейки матки, на 2–3 часа перед сном.

При запущенной эрозии следует принимать по чайной ложке аптечной настойки пиона уклоняющегося (марьяна корня), растворенной в рюмке воды, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Одновременно с этим делайте спринцевания утром и вечером: разведите в 0,5 л теплой кипяченой воды 2 ст. ложки настойки пиона уклоняющегося. Через месяц желательно посетить гинеколога для контроля за своим состоянием.

## **Эндометриоз**

Образование узлов во внутренних органах – чаще всего в матке и ее придатках, – это и есть эндометриоз. По структуре узлы схожи с внутренней оболочкой матки, которую называют эндометрием. Эндометриоз характеризуется затяжными и болезненными менструальными кровотечениями, прорывными кровоте-

---

чениями в середине цикла, болями и кровоточивостью после физической работы, особенно связанной с наклонами туловища. Причинами эндометриоза становятся наследственная предрасположенность, нарушения гормонального фона, травматичные вмешательства – операции на матке и яичниках, выкидыши и даже роды, когда их более 2-х в жизни женщины.

Эндометриоз лечится и медикаментозно, и оперативно. Во втором случае узлы удаляют – обычно самые крупные и прорастающие внутрь стенок матки. Иногда применяют, и с немалым успехом, выскабливание стенок матки. Операция, конечно, травматичная и проходит под общим наркозом, однако у 75% пациенток рост узлов эндометрия не наблюдается в течение ближайших 5–7 лет. А если менопауза у женщины уже не за горами, то в это время эндометриозные узлы расти перестают, или же их рост значительно замедляется. В менопаузу они перестанут расти совсем, а в постменопаузу от эндометриоза, как правило, не остается и следа.

Однако некоторые народные средства лечения этой патологии знать полезно.

Сложный, но весьма эффективный рецепт: смешайте в равных пропорциях сухую траву боровой матки, зюзника европейского, эстрагона, душицы обыкновенной, Melissa лекарственной, листья первоцвета весеннего, чистотела большого, корневища лопуха большого и сабельника болотного. Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку сбора, держите на слабом огне 5–7 минут, настаивайте 2 часа, процедите, отожмите сырье и долейте настоем кипяченой водой до объема стакана. Принимайте по 1/3 стакана настоя 3 раза в день за полчаса до еды. Курс – 1,5 месяца, 10 дней перерыв, затем надо повторить курс. Одновременно с применением настоя проводите спринцевания. Залейте 0,5 л кипятка 2 ст. ложки соцветий календулы, настаивайте 2 часа, процедите и отожмите сырье. Используйте для спринцеваний утром и вечером.

Для уменьшения болей смешайте 3 ст. ложки соцветий ромашки аптечной и по 1 ст. ложке корня валерианы лекарственной и листьев мяты перечной. Залейте стаканом кипятка чайную ложку сбора, настаивайте 2 часа под крышкой, процедите. Принимайте по 0,5 стакана настоя утром и

---

вечером. Утром натошак, а вечером – за 15 минут до укладывания в постель. Курс – до прекращения болей и еще 10 дней спустя.

При обильных месячных и прорывных кровотечениях залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку сухой травы горца птичьего (спорыша), настаивайте 2 часа, процедите. Принимайте по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день перед едой. Курс – до прекращения кровотечений.

Залейте стаканом кипятка 2 ст. ложки травы, которую называют водяной перец, настаивайте 2 часа. Когда настой полностью остынет, процедите и за день выпейте стакан. Даже сильное кровотечение обычно прекращается.

3 ст. ложки травы кровохлебки залейте 0,5 л кипятка, подержите на слабом огне минуту и отставьте настаиваться, через 2 часа процедите остывший настой, пейте по 1/3 стакана раз в день, перед обедом. Курс – до прекращения кровотечения и еще один день. Кровохлебка не только лечит больную слизистую, но и прекращает рост эндометриозных узлов.

В заключение подчеркну, что женщине очень важно в любом возрасте сохранять гибкость и растяжку. Не забывай-

те делать гимнастику, танцуйте, играйте на свежем воздухе в подвижные игры, занимайтесь йогой. Посвящайте этим приятным занятиям тем больше времени, чем вы старше.

Более нежный и слабый женский организм, истощаясь под бременем лет, исчерпывает ресурсы самовосстановления и оказывается под угрозой болезней. Обязательно высыпайтесь. Мужчине, чтобы сохранять здоровье и силы, достаточно 7–8 часов сна, а женщине необходимо не менее 9.

Помните, что с 9.00 до 12.00 регулируется работа женской гормональной системы – недаром эти часы называют временем женской красоты. Понятно, что это как раз наиболее активное и занятое время для работающего человека. Однако будет отлично, если вы найдете возможность посвятить часть этого времени уходу за своими лицом и телом – хотя бы в выходные дни. Если не получается, то сделайте в это время гимнастику – легкий приятный комплекс, совершите пробежку, подвигайтесь настолько, насколько это возможно в вашем ритме жизни.

Подчеркивайте свою женственность, заботьтесь о ней. Женщины недаром всегда но-

силы белье из натуральных тканей, свободные юбки и платья. Современная синтетическая одежда приводит к перегреву и раздражению, а еще и обтягивающая значительно стягивает женские органы. Раздражение и постоянное микротравмирование могут приводить к воспалениям и росту болезнетворной флоры. По возможности предпочитайте одежду из натуральных тканей, не стягивающую тело и не сковывающую движений.

И забудьте об устойчивом предрассудке, что время менопаузы и особенно постменопаузы – это закат женской красоты, здоровья и сексуальности. При должном уходе женщины элегантного возраста выглядят гораздо интереснее молодых, и успех у противоположного пола у них отнюдь не меньший. А здоровье... Вы только что узнали, что большинство женских болезней в период постменопаузы просто проходят сами по себе.

Так что мудрые женщины, устав от многих ограничений и патологий времен молодости, порой даже с нетерпением ждут менопаузы, чтобы восстановить здоровье, порадоваться своей красоте и свободе от многих женских болезней. ■

◆ ДИАЛОГИ ◆

– **Доктор**, мы родственники того пожилого человека, которого ночью доставили к вам в отделение! Скажите, доктор, надежда есть???

– **Никакой!** Обыкновенная простуда.

– **Валера**, ты зачем всю бутылку вина выпил? Мы же договорились чуть-чуть, для храбрости!

– **Вы** ушли. Я остался один и испугался...

– **Доктор**, ваше лекарство мне не помогает! Я его пью, а эффекта нет!

– **Вполне** возможно, если учесть тот факт, что я прописал его вам для растирания.

– **Люся**, каков он, идеальный мир?

– **Прежде** всего, по моему мнению, в идеальном мире число женщин и банкиров должно совпадать.

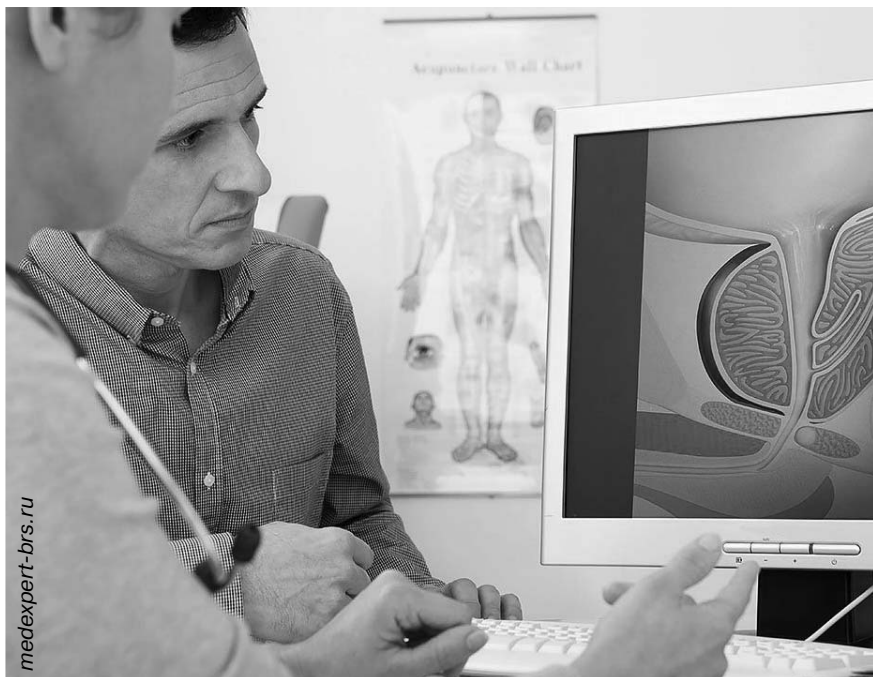
– **Ты** веришь в приметы?

– **А** что хочешь узнать?

– **Вот** ноет колено. Интересно, это к дождю или к МРТ за 10 тысяч?!

– **У** вас есть какие-нибудь таланты?

– **Ну...** я могу без косметики на улицу выйти.



# Разговор о раке простаты

**Можно ли не пропустить начало рака предстательной железы и возможна ли профилактика заболевания?**

**Отвечает врач уролог Олег Иванович Быстриков, кандидат медицинских наук**

– **Олег Иванович**, как вы оцениваете современную картину заболеваемости раком предстательной железы в России?

– Заболеваемость раком предстательной железы (РПЖ)

в XXI веке растет лавинообразно. В России за последние 8 лет она увеличилась более чем в два раза с 16 до 35 случаев на 100 тыс. населения. За тот же период росла и смертность, но



---

заметно медленнее – с 9 до 12 на 100 тыс. мужчин. Из всех онкологических патологий, выявленных в 2021 г. в России, РПЖ составлял 13% случаев. И у мужчин сегодня это второй по частоте встречаемости рак после опухолей легких.

Что же касается структуры мужской смертности от раковых заболеваний, то здесь РПЖ занимает третье место после рака легкого и желудка. И в то же время рак этот не самый грозный. Ему принадлежит лишь 19 место по показателю одногодичной выживаемости после постановки диагноза. Всего 10% больных проживут менее года после обнаружения опухоли, а 90 % – больше года или будут вылечены. К сожалению, российская урологическая служба отстает от западных в ранней диагностике РПЖ, хотя это отставание и сокращается.

*– Из-за чего растет заболеваемость раком простаты?*

– Количество выявленных случаев рака предстательной железы росло по мере совершенствования методов диагностики. Мы научились выявлять болезнь достаточно эффективно, в то время как раньше многие больные просто не

попадали в статистику. Но наблюдаемый в последние годы рост уже нельзя объяснить успехами диагностики. Главным фактором теперь считается увеличение продолжительности жизни мужчин, которые чаще доживают до рака простаты.

Но есть и другие факторы, и с ними все гораздо сложнее. Например, в США этот показатель может увеличиваться в том числе и потому, что растет доля афроамериканцев в популяции, а их эта болезнь поражает чаще.

Заболеваемость японцев почти в 10 раз ниже, чем среди граждан США. Но среди японцев, переехавших в США, она не отличается от той, что характерна и для американцев. Причиной низкой заболеваемости в Японии считаются пока непонятные для нас особенности экологии и традиционный характер питания в этой стране, основанный на рыбе, морепродуктах, рисе, овощах и фруктах. Но сегодня в Японии все больше населения питается по американскому и европейскому типу, для которого характерно много мясных блюд и фастфуда. Высокий уровень потребления этих продуктов, возможно, повышает риск развития

---

рака. Поэтому можно предположить, что указанные факторы вносят сегодня свой вклад в наблюдаемый рост заболеваемости в Японии. Хотя, повторю, в целом уровень заболеваемости в этой стране остается относительно низким.

*– Существует ли сегодня какая-либо общепринятая концепция борьбы с РПЖ?*

– Она существует и ставит на первое место раннюю диагностику. Дело в том, что на ранних стадиях эта опухоль ведет себя неагрессивно. Приведу такое сравнение. Несмотря на прогресс в диагностике рака молочной железы, у 1/3 женщин с выявленным на ранней стадии раком в течение последующих 5 лет появляются метастазы. Зато если на I–II стадии удастся диагностировать РПЖ, метастазы выявляются менее, чем у 5%, а полностью вылечить удается около 95% больных.

Что касается III–IV стадий, то вылечить таких больных невозможно, можно лишь замедлить прогрессирование. Прогноз может быть очень разным, и зависит он от степени дифференциации опухолевых клеток, то есть степени злокачественности, оценива-

емой по градационной шкале Глисона.

*– В ряде западных стран, в том числе США, уходят от скрининга РПЖ и внедряют активное наблюдение. Нам такая модель подходит?*

– Америка – это страна, достигшая наибольших успехов в диагностике и лечении РПЖ. И я призываю уважительно относиться к ее опыту и внимательно следить за ним, независимо от того, согласны ли мы с их методами. Проведенные еще в 2010-х годах крупные рандомизированные международные клинические исследования не показали эффективность скрининга с помощью ПСА.

Напомню, что это самый простой и распространенный скрининг, который заключается в регулярном измерении уровня простатспецифического антигена (ПСА) в крови у мужчин от 40 до 65–70 лет. При повышении уровня ПСА сверх определенного порогового значения (традиционно это 4 нг/мл) производится так называемая систематическая биопсия предстательной железы под контролем ультразвукового исследования.

Отсюда был сделан вывод, что ПСА-скрининг не снижает

---

смертность от рака простаты, хотя ведущие онкоурологи ряда стран, в том числе и США, признают серьезные недостатки таких испытаний. Тем не менее, согласно заключению профессиональных объединений онкологов и урологов США, ПСА-тестирование рекомендуется проводить теперь только мужчинам определенных групп риска или на основании информированного согласия пациента, осознающего в том числе и отрицательные стороны ПСА-анализов.

В нашей стране ПСА-тестирование теперь тоже применяют с осторожностью и ограничено. Определение ПСА теперь проводится по назначению не терапевта, а только хирурга или уролога мужчинам с выявленным подозрением на РПЖ по результатам опроса, осмотра, пальцевого исследования предстательной железы и/или УЗИ этого органа.

Однако вопрос эффективности ПСА скрининга рака простаты остается нерешенным, и я согласен с теми моими коллегами, которые считают, что скрининг с использованием ПСА должен и в 2020-х годах оставаться основой ранней диагностики РПЖ.

*– Но почему?*

– Несмотря на очевидные претензии к ПСА-анализу из-за его, я бы сказал, далеко не идеальной специфичности и чувствительности, если исключить его из скрининговых обследований для ранней диагностики РПЖ, у нас вообще не останется дешевого и доступного инструмента для раннего выявления этого рака.

*– Но ведь есть еще УЗИ простаты.*

– Такое УЗИ – тоже не очень точный и чувствительный метод, и у него нет принципиальных преимуществ по сравнению с ПСА. При этом стоимость УЗИ гораздо выше. Что же касается МРТ – гораздо более чувствительного метода – он, по причине высокой стоимости, применяется только для углубленного обследования пациента с подозрением на опухоль.

*– Тогда каким вам представляется «золотой стандарт» ранней диагностики РПЖ?*

– Оптимальной триадой такой диагностики я считаю проводимые раз в год, начиная с 40 лет, обследования: анализ на ПСА, ТРУЗИ (трансректальное ультразвуковое исследо-

вание – обследование простаты ультразвуком через прямую кишку) и пальцевое ректальное исследование. Если по итогам хотя бы одного из этих трех анализов заподозрен рак, то нужны дополнительные обследования, в том числе МРТ. И при каждом визите пациента уролог обязан сравнить текущее значение ПСА с прошлогодними. Прирост данного показателя на 1,5 и более единиц – это сигнал возможного начала РПЖ. Если уровень ПСА у пациента увеличен, то следующий анализ он должен пройти раньше, чем через год, причем временной интервал врач назначает индивидуально.

*– Оценивалась ли каким-то образом эффективность той триады, которую вы назвали?*

– Департамент здравоохранения г. Москвы еще в прошлом десятилетии в рамках целевой диспансеризации населения принял программу ранней диагностики заболеваний предстательной железы у мужчин старше 40 лет. Обязательными исследованиями стали: определение ПСА, пальцевое ректальное исследование, ТРУЗИ, урофлоуметрия (определение скорости потока мочи), биопсия про-

статы по показаниям. Программа продолжалась около 10 лет, обследовалось более 2 млн москвичей. Выявляемость РПЖ на ранних стадиях увеличилась с 38 до 60%, а 5-летняя выживаемость после лечения с 40% – до 60%.

– Ведущую роль в сегодняшнем порядке диспансеризации отводят анкетированию. Пациент отвечает на вопросы о состоянии своей мочевыделительной системы. Насколько это эффективно?

– Такой диагностический алгоритм адекватен для ранней диагностики простатита, доброкачественной гиперплазии предстательной железы (ДГПЖ) и других болезней мочевой системы. Но только не рака, который на I–II стадиях развивается бессимптомно практически у всех больных!

*– А какой вообще метод лабораторной или инструментальной диагностики РПЖ, кроме биопсии, признается сегодня самым чувствительным?*

– Это комбинированное ТРУЗИ и МРТ-исследование простаты, где сложное про-

---

граммное обеспечение совмещает оба изображения. Обычно этот метод применяется, чтобы увеличить пространственную точность прицельной биопсии или фокальных вмешательств. К сожалению, это достаточно сложное и дорогое обследование, которое может применяться только при подготовке больного к хирургической операции.

– *Возможна ли профилактика РПЖ, например лекарственная?*

– Я считаю такую профилактику возможной, поскольку существуют продукты, тормозящие или, напротив, провоцирующие развитие рака. К сожалению, пока не удалось точно идентифицировать химические соединения, которые дают эти эффекты.

Например, доказано, что чрезмерное употребление мяса, особенно жирного, увеличивает в популяции заболеваемость РПЖ. Наоборот, реже болеют люди, употребляющие много томатов и приготовленных из них продуктов.

– *А можно ли обеспечить профилактику РПЖ в результате успешного лечения хро-*

*нического простатита и аденомы простаты?*

– Такая возможность не доказана, как не установлена и прямая связь между этими патологиями. Три эти болезни нельзя «ставить на одну линейку», это разные заболевания. И пока нет подтверждений тому, что названные вами болезни, как, кстати, и другие недуги предстательной железы, могут озлокачиваться и переходить в рак, или что на фоне этих заболеваний риск рака возрастает.

Что вообще значит, «доказана прямая связь болезни с каким-то фактором»? Приведу пример. Известно, что в 7 раз возрастает вероятность рака предстательной железы у мужчины, отец и дед которого страдали той же опухолью. Вот тут прямая связь между отягощенной наследственностью и РПЖ очевидна.

Но косвенная связь между этими заболеваниями существует. Достаточно сказать, что при операциях по поводу РПЖ в 70–90% случаев обнаруживается также доброкачественная опухоль простаты. Также несомненно, что при простатите нарушается целый спектр биохимических и физиологических процессов в

---

простате. И это не может не способствовать росту «онкологической опасности» по аналогии, скажем, с легкими курильщика; желудком, пораженным определенными формами гастрита; прямой кишкой, где развиваются полипы, и так далее. Другое дело, что мы еще не понимаем те механизмы опухолевого роста, которые могут как-то переплетаться с патогенезом других заболеваний простаты.

– *Какие способы профилактики аденомы простаты и простатита вы могли бы назвать?*

– Существует ряд проведенных урологической практикой рекомендаций, которые помогут сохранить нормальную работу предстательной железы. И с осторожностью я бы все же допустил, что у мужчин, которые следуют этим правилам, снижается риск и РПЖ, и аденомы. Когда я участвую в диспансерных обследованиях мужчин старше 40 лет, я советую им следующее.

- Соблюдайте гигиену половой жизни.
- Используйте барьерные средства контрацепции для предупреждения заболеваний, передающихся половым путем.

- Регулярно занимайтесь сексом.

- Ведите активный образ жизни. Регулярные физические нагрузки, ходьба, езда на велосипеде способствуют нормальному кровообращению в органах малого таза.

- Следите за работой кишечника. Хронические запоры негативно влияют на работу простаты.

- Соблюдайте режим. Постоянный недостаток сна снижает защитные силы организма в целом.

- Заботьтесь о своем психологическом состоянии. Хронический стресс, депрессия и угнетенное состояние негативно влияют на состояние простаты.

- Одевайтесь по погоде. Избегайте переохлаждения и перегрева. Никогда не сидите в холодное время на металлических, а тем более каменных скамьях.

- Соблюдайте принципы здорового питания. Избегайте жирной и острой пищи, получайте достаточное количество пищевых волокон.

- Ограничьте употребление алкоголя. ■



## Живот больше не растёт

**Ко мне на прием часто приходят женщины 45–50 лет с одной и той же проблемой: наступила (у некоторых уже прошла) менопауза, и резко ухудшилась фигура. Особенно сильно портит настроение пациенткам их живот. Он увеличился, на нем стали заметны складки из подкожной жировой ткани. Насколько такой процесс неизбежен и можно ли ему противостоять?**

### Парадоксы красоты

Но начать наш разговор я бы хотела с размышлений о душевном здоровье женщин. Знаете, я вывела такой парадокс: женщины, которые в юности сильно переживали за свою внешность, став зрелыми, прекращают это делать, и – на удивление! – расцветают.

А вот те, кто в молодости пользовался немалым успехом, с возрастом из-за неизбежных изменений начинают ужасно переживать, бросаются к пластическим хирургам и косметологам, сидят на жестких диетах и все равно нередко выглядят не очень хорошо и сильно от этого страдают. Отчего такое происходит?

---

Я думаю, дело в том, что интересная внешне женщина привыкла к успеху, к взглядам и комплиментам мужчин. У нее невольно возникло не просто стремление быть лучшей, а стойкая привычка быть лучшей во всем. Заметив пару лишних килограммов, она уже расстраивается до такой степени, что на ее лице пролегают хмурые морщины и складки. Получается своего рода порочный круг: лишний вес портит женщине настроение, а испорченное настроение ухудшает состояние здоровья, внешность и отношения с людьми. А та женщина, которая в юности переживала свои неуспехи, отсутствие внимания со стороны мужчин, постепенно к такому положению вещей привыкла, успокоилась и стала улыбаться. Научилась шутить, быть раскованной. И в итоге к ней кавалеры выстраиваются в очередь. Не все в это верят, но я такой феномен наблюдаю постоянно.

Так какой вывод? – спросите вы. Не надо переживать из-за возрастных изменений и лишнего веса? Тем более, что, действительно, среди счастливых жен и невест среднего возраста большинство – откровенно полные женщины. Видимо, мужчинам милее спо-

койные и уравновешенные, добрые и мягкие, с искренней улыбкой дамы. Их они предпочитают вечно озабоченным диетами стройняшкам.

Все, действительно, так. Тем не менее следить за своим весом и внешним видом, конечно же, нужно. Это нам завещали еще древние греки. Античные философы утверждали, что созерцание красивых людей заставляет остальных стремиться к совершенству физическому и нравственному. И когда человек захотел быть красивым физически, он с большой вероятностью захочет совершать красивые достойные поступки.

Следовательно, сохраняя красоту и борясь с возрастными изменениями, мы выражаем любовь и уважение к себе и к окружающим. Собственно, так мы продлеваем свою активную и качественную жизнь.

### **На каких продуктах худеем?**

Однако вернемся к нашей главной проблеме – животу. Отчего же он растет? Казалось бы, ответ лежит на поверхности: естественное старение, гормональные изменения, связанные с менопаузой, замедление общего обмена веществ. Но, кроме того, скажу я



---

вам, виновата в этом и наша матушка-лень. Ведь нам становится все труднее вытаскивать себя на утреннюю пробежку и заставлять заниматься гимнастикой. Да, далеко не всегда пятидесятилетняя женщина просыпается с ощущением бодрости и свежести. Плюс переживания по поводу изменений во внешности. Это же просто кошмар: не сделала маску – и у тебя уже заметно плывет овал лица, не позанималась зарядкой – и уже обвисают предплечья, не уследила за состоянием ног – и на них уже проступают вальгусные косточки. А где брать время, чтобы не допускать этого? Если женщина еще и работает, и ведет домашнее хозяйство, да к тому же растит младших детей или помогает со внуками старшим.

Но успокоить мне вас нечем. Все появляющиеся патологии необходимо своевременно корректировать и исправлять. Если вылез живот, надо срочно посетить гинеколога, чтобы выяснить: не является ли это симптомом растущей опухоли. Как показывает статистика, примерно треть случаев необъяснимого увеличения веса пациентки происходит именно за счет выпирающего живота. И это пер-

вый звонок, извещающий о возникновении и развитии опухолевого процесса в матке или придатках. Если женщина придет к гинекологу вовремя, то проблему удастся устранить, и дама еще долгие годы сможет наслаждаться качественной жизнью. Но если этот момент проигнорировать, то следующим симптомом станет повышение перистальтики, а именно частое бурчание в животе и его спазмы. Такое происходит из-за роста опухоли и сдавливания соседствующих с ней тканей. Конечно, все эти симптомы сопровождают и доброкачественные новообразования, и некоторые другие, менее опасные для жизни и здоровья, патологии. Но в любом случае диагноз должен поставить врач, он же определит схему лечения.

Если гинеколог убедил вас, что, с его точки зрения, у вас все в порядке, а живот растет по причинам естественным, тогда следует начать бороться с животом самостоятельно. И делать это нужно последовательно и поэтапно.

Прежде всего, надо пересмотреть свой рацион. Вес растет, скорее всего, из-за избытка в вашем меню мучного, жирного и сладкого.

---

Решительно отказывайтесь от конфет, сгущенки, тортов, пирожных и другой сдобы. Вместо них позволяйте себе немного варенья, сухофруктов, цукатов, меда. Замечу, что сдобные изделия опасны еще и тем, что в них, несмотря на заверения производителей, нередко содержится техническое пальмовое масло. А оно не только практически не усваивается организмом и откладывается на наших боках, но его соединения, накапливаясь, со временем превращаются в канцерогены.

Можно, правда, есть зерновой хлеб, который тоже содержит пальмовое масло, но в совсем небольших количествах. Не стоит полностью отказываться от сахара, он необходим для нормальной работы мозга. Однако норма такова: утром чай или кофе с двумя чайными ложками сахара, в обед сахар не употребляем вовсе, отказываемся от него в пользу соков и минеральной воды, а вот на ужин можно съесть пару чайных ложек варенья с кружкой несладкого чая. И это все. Избегайте также сладких газированных напитков, они содержат сахар в избыточном количестве.

Если, изменив рацион таким образом, вы не заметили существенного снижения веса, нужно взяться за пересмотр потребляемых вторых блюд и закусок. Надо исключить из меню любую колбасу, сосиски, сардельки, буженину, карбонады, иные мясные деликатесы. Мало того, что эти продукты чрезмерно насыщены трудно усвояемыми жирами, так они еще содержат немало усилителей вкуса и ароматизаторов, которые, накапливаясь в организме, могут стать опять-таки канцерогенами. Женщинам, стремящимся избавиться от живота, я советую запекать в духовке постный кусок говядины, телятины или индейки, его можно есть хоть в горячем, хоть в холодном виде.

После отказа от колбасных изделий ваш вес уже должен пойти вниз, однако если результат вас все еще не устраивает, уменьшите потребление мяса в целом. Замените свинину, даже постную, курицей, индейкой, иногда говядиной и телятиной. Не менее трех раз в неделю ешьте на обед отварную или запеченную рыбу. Ко всему прочему, такая пища – хорошее средство профилактики атеросклероза и неплохой онкопротектор. Только

---

рыбу выбирайте маложирную и ту, что выросла и жила в естественных условиях. Семга и лосось, а также некоторые другие сорта рыб, которые выращивают искусственным путем, не принесут пользы, так как в их рацион входит бесконтрольное количество зерна и другого слишком жирного корма. Если не хотите нажить проблем с пищеварением и весом, то избегайте есть и карпа, он слишком жирен.

Постарайтесь отказаться от майонеза. Возьмите за правило употреблять салаты с майонезом только в гостях и в малых количествах. Не делайте с ним домашних салатов. Овощные салаты и вареную свеклу, которая очень полезна для пищеварения, можно заправлять сметаной низкой жирности – это и фигуре не повредит, и на вкус будет не менее приятно. Хотите сделать соус более пикантным? Размешайте в сметане несколько ложек горчицы, это придаст смеси вожделенный майонезный вкус.

Если вы снижаете вес, то из молочных продуктов вам стоит предпочесть кисломолочные. Они полезны уже тем, что ускоряют метаболизм. Кефир, бифидок, мацони, тан, айран, диетический сыр низкой жир-

ности – все это можно смело включать в свой рацион. Нежирный творог с медом отлично заменит сладости и не станет препятствовать похудению. А вот молоко, особенно топленое и концентрированное, жирная сметана, жирные сорта творога и сыров приведут к увеличению массы тела. От них, как и от натурального сливочного масла, не нужно отказываться совсем, но потреблять их надо не каждый день и маленькими порциями.

Дело в том, что молочные жиры, в общем-то, полезны, они активно участвуют в обмене веществ, вот только необходимо строго следить за их концентрацией. У меня была одна пациентка 52 лет. Она придерживалась, по ее словам, правильного рациона питания, однако вес ее никак не желал снижаться. С пристрастием расспрашивая ее о ежедневном меню, я выяснила, что женщина вообще перестала употреблять мясо, равно как мучное и сладкое, но не отказывала себе в молочных продуктах, причем высокой жирности. С жирного деревенского творога она начинала день, а во время перекусов намазывала на диетические подсушенные хлебцы толстый

---

слой сливочного масла. Мне пришлось объяснять ей, что эти продукты, безусловно, полезны, но порцию их необходимо уменьшить в несколько раз.

Итак, мы определились с рационом. Но, допустим, что вы строго его соблюдаете, а скинули всего лишь пару килограммов. Что делать? Придется вспомнить знаменитую, слегка грубоватую фразу Майи Плисецкой: «Хотите похудеть? Не жрите!». Разумеется, абсолютное «не жрать!» может быть чревато гастритом, болями в желудочно-кишечном тракте и другими проблемами со здоровьем. Поэтому просто уменьшите порции: вместо привычной берите в половину меньше. Это касается любых продуктов. При таком режиме питания вас поначалу будет мучить чувство голода. На этот случай у вас под рукой должны быть яблоки, персики, другие любимые фрукты. Они помогут заглушить голод, а также насытят организм необходимыми витаминами и микроэлементами.

Если же, устав от ограничений, вы захотите наесться досыта, то воспользуйтесь для этого продуктами с отрицательным пищевым индексом,

то есть теми, на усвоение которых организм тратит больше энергии, чем они ему предоставляют. К таким продуктам относятся капуста белокочанная или огурцы. Приготовьте себе сковороду вкусной солянки на малом количестве кукурузного масла. Существенной прибавки веса эта еда не даст, а чувство голода притупит надолго. Так же можно съесть большую тарелку любого овощного салата. Вкупе с салатом сварите себе два яйца и съешьте их с небольшим количеством соли. На самом деле, яйца – наши союзники в вопросе похудения. Полнеем мы только от яичницы – той, которая на масле, да с салом или с колбасой, или с хлебными гренками. Вареные же яйца дают организму необходимую энергию, а не вредный жир. К такой трапезе стоит добавить тертые яблоки с морковью и ложкой меда, что станет отличным десертом и также надолго заглушит голод.

Но, кстати, приступы непреодолимого голода, которые часто вызывают депрессивное состояние и которые поэтому необходимо купировать, сопровождают человека, изменившего свой рацион, только первые несколько ме-

---

сяцев. Затем желудок несколько сжимается, и организм перестает требовать обильной пищи. Увы, но все мы, если смотреть с позиций врача-диетолога, постоянно и сильно перееедаем. И к тому же мы мало двигаемся, не столько, сколько требуется при столь богатом рационе.

Еще замечу: многие диетологи утверждают, что злаковые, как правило, не дают лишнего веса. Кое в чем диетологи правы: злаковые (раз-

Возникает вопрос: а что же из привычной – вкусной – пищи можно себе позволить? Если вы двигаетесь активно не менее 2–3 часов в день (занимаетесь бегом, плаванием, ездой на велосипеде, танцами, подвижными играми, гимнастикой, ходите на лыжах, катаетесь на коньках) и ваш шагомер показывает ежедневно около 7–8 тысяч сделанных шагов, то вам можно раз в неделю и даже суще-

|| Как специалист, утверждаю: любые макаронные изделия высококалорийны и не могут быть безопасны для вашей стройности.

личные крупы) действительно гораздо полезнее макарон и картофеля и гораздо менее склонны откладываться на животе и боках. К слову, в то, что макароны твердых сортов не добавляют веса, не верьте. Это очередной маркетинговый ход. И картофель, конечно, из-за высокого содержания крахмала провоцирует набор лишнего веса. Значит, на гарнир предпочтительнее есть каши и, разумеется, овощи. Из всех каш выбирайте гречневую и овсяную, но и их не докладывайте пару ложек до привычной порции.

ственно нарушать здоровый рацион. А вот при более низкой физической нагрузке побаловать себя вы можете лишь овощами и фруктами, да еще супами. Последние можно варить разные, лучше, конечно, вегетарианские, но разрешаются и супы с нежирными сортами курицы, индейки или говядины и заправленные в том числе и лапшой. Майонез в качестве заправки использовать нельзя. Супы полезны для пищеварения, они позволят сидящим на диете избежать дискомфорта и болей в ЖКТ. Но один важный нюанс – употреблять их следует не

---

позднее 17:00, иначе жир все же будет откладываться на животе и боках.

### **Заставляем себя двигаться**

Соблюдая выше указанный рацион, вы обязательно избавитесь от 5–6 лишних килограммов. Если хотите сбросить больше, то самое время заняться физкультурой. Сделать это необходимо еще и потому, что в зрелом возрасте нужно не только снижать вес, но и следить за контурами тела.

Итак, с чего же начать? Прежде всего, с утренней зарядки. Старайтесь делать ее ежедневно. Рекомендую упражнения с гантелями – для подтяжки предплечий, а также упражнения для пресса – чтобы не рос живот. Хорошо также выполнять скручивания и подтягивать согнутые колени к груди. Рано или поздно ваше упорство в исполнении скручиваний победит любой живот, более того, в возрасте за 50 вы сможете обрести вожденные «кубики» пресса. Относитесь к зарядке ответственно. Не исключено, что сначала вы сможете выполнять то или иное упражнение лишь по 5–10 раз, но постепенно наращивайте усилия и делайте

уже по 3 подхода с таким же количеством упражнений.

Установите себе на смартфон программу «шагомер». Она очень и очень дисциплинирует. Поверьте, после недели отчетов шагомера о вашей активности вам захочется соревноваться с самим собой и ставить все новые и новые рекорды.

Знаю, что это непросто, но все же в том случае, если у вас есть машина и вы привыкли передвигаться исключительно на ней, постарайтесь использовать ее только для дальних поездок. В остальное время ходите пешком. Это позволит вам не только сэкономить средства, но и вернуть былую форму. Я сама водитель и периодически езжу в дальние путешествия, но категорически не поддерживаю позицию тех, кто ездит на машине чуть ли не в соседний магазин.

В собственной правоте я убеждаюсь на примере двух моих пациенток. Обе в возрасте чуть за сорок приобрели свой первый автомобиль. Ощущение водителя было им внове, они очень полюбили ездить. Но, увы, через пару лет каждая набрала по десять кг избыточного веса. Тут их дорожки разошлись. Одна схватилась за голову и бы-

стренько переориентировалась на активный образ жизни и пешие прогулки, другая продолжает ездить по-прежнему. Она все больше толстеет и уже начала болеть.

### **Ищите приятельниц по интересам**

Важный момент в проблеме избавления от живота – отношения со своим окружением. Не секрет, что у каждой из нас есть подруги, друзья, которые

хнет...». Так вот не стоит позволять этим знакомым влиять на вас. Помните, что вместе с избыточным весом к вам придет столько проблем (сердечно-сосудистые, суставные заболевания, диабет), что лучше его не допускать.

Не согласна я и с утверждением, что «старость поставит предел аппетиту». Мой профессиональный опыт этот афоризм опровергает. Те, кто привык есть много и сытно, к



любят поесть обильно и вкусно, а подвигаться – весьма умеренно. Обычно это люди полные, причем некоторые из них обожают повторять поговорки типа «пока толстый со-

старости наживают разнообразные болезни, но чревоугодничать не прекращают. Да еще называет чревоугодие «единственной доступной теперь радостью». Многие даже

---

понимают, что пристрастие к вкусной и обильной пище укоротит им жизнь, однако продолжают много есть.

«А что же делать?» – спросите вы, если вас приглашают в гости, где хлебосольные хозяева потчуют, не останавливаясь, и обижаются, если вы отказываетесь. Что я могу сказать? Это ваш выбор. Либо вы жестко ставите свои условия, убеждаете хозяев, что вам нельзя так много есть, либо проявляете слабость, поддаетесь на уговоры, и тогда большой живот и широкие бока станут вашими вечными спутниками. Любая диета чревата некоторыми моральными издержками. Но я уверена, настоящие друзья вас поймут, а остальной круг общения, возможно, придется изменить.

Найдите себе приятельниц среди молодежавших, уверенных в себе и стройных женщин. Такие обычно много времени проводят, занимаясь спортом. Вспомните, чем вы увлекались в юности. Если плавали, то можно найти спутницу для походов в бассейн. Если катались на коньках или лыжах, то оглядитесь вокруг: немало женщин среднего и зрелого возраста обожают эти виды спорта. Кстати, в поиске еди-

нотышленников вам поможет Интернет. Сейчас столько ресурсов и соцсетей, созданных специально для того, чтобы людям было легче найти себе компанию для занятия самыми разными видами физической активности.

И вообще приглядитесь к соседкам. Вы же наверняка с ними здороваетесь и периодически разговариваете. Так может, та милая дама, часами прогуливающая в парке собаку, станет для вас отличной компаньонкой для длительных прогулок? Или вот эта женщина, которую вы часто встречаете зимой с лыжами в руках, а летом – на велосипеде, возможно, будет довольна, если вы предложите ей покататься вместе? Смелее знакомьтесь с людьми для выявления общих интересов и увлечений. Общие хобби, общее дело гарантируют позитив в отношениях и чувство взаимной благодарности, а эти ощущения, в свою очередь, продлевают нам жизнь и молодость.

Если вы живете в столице, не стесняйтесь участвовать в программе «Московское долголетие», даже если вам еще далеко до пенсионного возраста. Некоторые занятия проводятся на открытом воздухе (например, скандинав-



---

ская ходьба), и тренеры позволяют к ним присоединяться. Участие в таких занятиях не делает вас старой. Наоборот, оно отдаляет вашу старость и возвращает бодрость и молодость. К тому же, глядя на подтянутых активных старушек, уже не так страшно и стареть самой. В других городах тоже наверняка есть клубы и сообщества, объединяющие активных людей зрелого возраста.

Еще совет: заведите собаку. Она – идеальный «инструмент» для ежедневного вывода вас на прогулки, а заодно и лучший в мире антидепрессант. А если вы возьмете животное из приюта, то вас будет еще согревать чувство, что вы сделали очень доброе дело. Собаку в вашем случае нужно брать не старую, но и не щенка, с которым много проблем и забот. В идеале нужен пес среднего размера – до колена, чтобы вы легко удерживали его на поводке, и – обязательно! – с легким и веселым характером. Для этого сначала понаблюдайте за питомцами приюта, посоветуйтесь с опытными волонтерами, они помогут подобрать отличного товарища для долгих прогулок и даже легких пробежек. Рекомендации ветерина-

ров бескомпромиссны: если желаете иметь здоровое животное, гулять с ним следует до 3-х часов в день. «Шагомер» ваш при таком графике зашкалит от количества шагов, а фигура станет такой, какой была в юности.

Пусть не напугает вас обилие моих советов и рекомендаций. Не обязательно сразу бросаться выполнять их все. Главное, вы должно твердо решить: я не позволю себе быть толстой, у меня больше не будет такого большого живота. Я смогу, я справлюсь. На вашем пути могут возникнуть определенные сложности, их, к слову, могут создать и близкие. Муж, возможно, будет против чрезмерного, на его взгляд, «активничанья» жены. Проявляйте терпение, объясняйте любимому человеку, насколько важны для вас красота и здоровье, старайтесь увлечь прогулками, занятиями спортом и его. Работайте с собой и над собой. Зато какое же вы испытаете счастье, когда цифры на весах пойдут вниз. И вы, наконец-то, влезете в любимые брюки, из которых «выросли» пять лет назад. Но и это не все. Ведь вместе с прекрасным внешним видом вы обретете еще здоровье и молодость. ■

# Без подробностей

## Групповое пение исправило речь



**А**фазия – тяжелое приобретенное расстройство речи, чаще всего вызванное инсультом. Для восстановления речевых функций врачи пробуют разные методы. Очень эффективной оказалась музыкальная терапия. Психологи из Финляндии пригласили 54 пациента поучаствовать в эксперименте: в течение 9 месяцев в дополнение к стандартному курсу реабилитации часть из них занималась в группе хоровым пением. В течение всего исследования ученые оценивали, как восстанавливается речь, и

выяснили, что все показатели значительно выше в группе поющих.

## «Черная смерть» оставила след в ДНК

**С**амая опустошительная эпидемия чумы, прокатившаяся по Европе в XIV веке н.э., серьезно повлияла на генофонд всей популяции. Ученые нашли несколько массовых захоронений на территории Англии, которые удалось датировать «послойно»: глубокие слои соответствуют периоду до начала пандемии, более поверхностные – периоду сразу после ее окончания. Ученые выделили ДНК из ко-



стей, залегающих на разной глубине, и провели сравнительный анализ. Различия нашлись в генах, отвечающих за работу иммунной системы. Удалось выделить несколько вариантов, которые, по видимому, помогли своим носителям пережить эпидемию чумы и в поэтому распространились по всей популяции Европы и Азии. До сих пор значительная часть населения Евразии, включая нас, несет в себе эти варианты генов как отголосок той страшной катастрофы. К сожалению, у такого иммунитета есть и обратная сторона: те же гены, которые защищали наших предков от чумы, делают нашу иммунную систему гиперреактивной, увеличивая риск аутоиммунных заболеваний – таких как ревматоидный артрит. Это могло бы объяснить, почему они встречаются среди современных людей настолько часто.

### **Универсальная вакцина от гриппа на подходе**

**У**ченые утверждают, что достигли успеха в создании вакцины от всех 20 известных ва-

риантов гриппа. Вакцина создана по той же технологии, что сейчас применяется в прививках от коронавируса, разработанных компаниями Pfizer, BioNTech и Moderna. В основе лежит молекула мРНК, которая содержит инструкцию для



клетки по производству собственных антител. Испытания на животных прошли успешно, а выход на рынок ожидается уже в 2024 году. Авторы вакцины, впрочем, не ожидают, что она покончит с сезонными эпидемиями гриппа. Но предполагают хотя бы облегчить работу медикам, которые каждый год вынуждены менять формулу в надежде защититься от новых штаммов. ■

*Источники: [nplus1.ru](http://nplus1.ru), [elementy.ru](http://elementy.ru), [bbc.com](http://bbc.com)*

# Немое заболевание

**Можно ли выявить диабет на ранних стадиях? Что такое преддиабет? Как предупредить развитие явного сахарного диабета? Как распознать первые признаки заболевания? О новых тенденциях в диагностике и лечении сахарного диабета**

**рассказывает врач-эндокринолог Леонид Васильченко, кандидат медицинских наук**



– **Сахарный диабет** – это наследственное заболевание?

– Не совсем. Скорее можно говорить о наследственной предрасположенности. Если она есть, то выше риск заболеть сахарным диабетом в течение жизни.

– **Как распознать первые признаки диабета? Когда стоит забеспокоиться и проверить сахар в крови?**

– Дело в том, что сахарный диабет – так называемое «немое» заболевание, то есть оно начинает развиваться без заметной симптоматики. Диабет II типа, который раньше назы-

вали «инсулиннезависимым», как правило, появляется у людей старшего возраста и развивается без симптомов. Поэтому лучшая рекомендация – это периодический контроль сахара крови. После 45 лет риск развития заболевания возрастает, так что с этого возраста нужно контролировать сахар крови хотя бы раз в год.

Если у человека есть наследственная предрасположенность (болел папа, мама, бабушка, ближайшие родственники), у него риск несколько выше, чем у человека, у которого нет этой предрасположенности. В этом случае

---

рекомендация контролировать уровень сахара в крови еще более актуальна.

Тем не менее, стоит отметить, что симптомы все-таки могут проявляться. Это усталость, избыточное потребление жидкости, частые и обильные мочеиспускания, человек чаще просыпается по ночам, чтобы сходить в туалет. Незаживающие ранки или потертости, зуд в некоторых местах тела. Пациенты часто сначала обращаются к дерматологам, гинекологам, ищут не там, где нужно. На самом деле это симптомы сахарного диабета, и прежде всего нужно исключать именно его.

*– Что вы можете сказать о детской заболеваемости диабетом?*

– У детей обычно бывает сахарный диабет I типа, когда уже с самого начала требуется заместительная терапия инсулином. Здесь как раз симптомы выражены очень отчетливо. Все, что я описал, происходит в течение нескольких дней. Если при диабете II типа это недели, месяцы, то здесь все очень быстро развивается.

Как правило, еще присоединяется развитие кетоацидоза, когда в результате недостаточности инсулина в орга-

низме накапливаются так называемые кетоновые тела. Это уже опасно и может привести к развитию диабетической комы. Поэтому родители должны обращать внимание на такие симптомы: частое мочеиспускание, жажда, снижение веса. Надо обязательно сдать кровь и мочу на сахар и обратиться к доктору.

*– Что такое преддиабет?*

– Очень хороший вопрос. Есть официальное определение: преддиабет – это состояние, при котором углеводный обмен нарушен, но не в той степени, чтобы это назвать сахарным диабетом. В таких случаях говорят, что у человека есть нарушение толерантности к глюкозе, но нет сахарного диабета.

*– А какие показатели при сахарном диабете?*

– Выше 7 ммоль/л – это уже явный сахарный диабет. Существует еще и такой параметр, как гликированный гемоглобин. Это гемоглобин, который связывается в крови с глюкозой. Чем больше глюкозы в крови, тем больше процент гемоглобина, который с ней связывается. Так вот, по гликированному гемоглобину можно определять

сахар крови за последние 3 месяца. Удобство этого теста в том, что анализ можно проводить не натощак, а в любое время.

Если этот показатель больше 5,6 и ниже 6,1, это как раз определяется как преддиабет. Можно ли добиться, чтобы это состояние не перешло в сахарный диабет? Есть очень крупные международные исследования на эту тему. Использовались разные лечебные методики: изменение образа жизни, увеличение двигательной активности и фармакотерапия, то есть назначение каких-либо препаратов, прежде всего метформина. И было доказано, что изменение образа жизни, здоровое питание, снижение массы тела, увеличение двигательной активности – все это позволяет уменьшить вероятность развития сахарного диабета почти на 70% в течение пятилетнего периода наблюдения.

Так что собой и своей болезнью необходимо заниматься, потому что есть очень высокая вероятность, что вы сможете предупредить развитие явного сахарного диабета. Или, по крайней мере, замедлить начало его развития, что тоже очень важно. ■

## Повелители счастья

– Я убеждена, что медицина – это наука и искусство, а не ремесло, – такими словами Светлана Юрьевна начала свое выступление. – И врач как учитель должен через свой самоотверженный труд передать суть этого искусства ученикам-пациентам. Задача же каждого человека, опираясь на полученные от врача знания, прожить максимум лет в строгом соответствии со своими генами. В XXI веке, если у человека хорошая генетика, он вполне может дожить до 120 лет. Разумеется, никто не хочет прожить свою долгую жизнь несчастливо. Мы все ищем счастья. А счастье – что это? От чего оно зависит? Вы не поверите, зависит оно, в том числе и от наших гормонов – биологически активных веществ, вырабатываемых организмом и оказывающих мощнейшее регулирующее влияние на весь обмен веществ и все физиологические процессы, протекающие в теле.

Уже 12 лет существует наша клиника, которую я называю «клиникой гормонального здоровья и счастья». И все доктора клиники – воинствующие «гормонолюбы».



## Гормоны против старости

**На недавно прошедшей в Москве выставке «БАД-экспо» больше всего мне запомнилось выступление доктора медицинских наук, профессора Светланы Юрьевны Калинченко. Сфера ее научных интересов – эндокринология, андрология, генетика, клеточная биология, то есть те отрасли медицины, в которых еще существует немало белых пятен и которые сейчас стремительно развиваются. Думаю, что то, о чем говорила Светлана Юрьевна, будет любопытно и нашим читателям**

Они ценят и уважают гормоны. Они обращаются к ним не иначе, как на Вы. «Ваше Величество тестостерон, от вас зависят и амбиции, и сексуальность, а еще вы гормон бесстрашия и уверенности в себе». «Ваши Величества эстрогены – гормоны нежности и красоты», «Вы прогесте-

рон – гормон чадолюбия», «Дегидроэпиандростерон, сокращенно – ДЭГА – гормон любви к миру и всем окружающим людям». В нашей клинике мы лечим людей гормонами. Если у человека с гормональным фоном все в порядке – он здоров и способен решать любые, даже самые

---

сложные задачи. Но если человек заболевает, всегда следует искать гормональную первопричину.

### **В чем сила позитивной медицины?**

Сейчас нами – командой эндокринологов, кардиологов, невропатологов, урологов и гинекологов – разработана принципиально новая модель медицины, основанная на содружестве пяти «П». Я убеждена, что вскоре эта модель медицины станет превалирующей.

Итак, первое «П» – *позитивная медицина*. Недаром великий врач и ученый Гиппократ подчеркивал: «У врача есть три орудия: слово, растение и нож». Если вы пришли к доктору и слышите от него: «Какой ужас! Вы так плохо выглядите!», бегите от такого доктора как можно скорее, поскольку само слово «ужас» уже ведет к сильному стрессу. У вас сразу же повышается пролактин – гормон стресса, который быстро начнет расправляться с тестостероном, эстрогенами, прогестероном; повысится гормон-разрушитель кортизол – он сжигает мышцы и ведет к увеличению жировой ткани.

Следует знать: в нашем XXI веке можно вылечить все.

Онкология, например, лечится весьма успешно. Но когда выявляется рак, ему, поверьте, уже не одна неделя и не один месяц. У каждого рака – свой возраст. Самый распространенный рак – рак молочной железы. Так вот в момент, когда его можно заметить, ему уже не меньше десяти лет. К нам приходят молодые девушки (а ведь это факт, что онкология молодеет), и просто оказываются в шоке, узнав свой диагноз. Они восклицают: «Как? Моему ребенку всего два с половиной года, а у меня уже рак молочной железы?!» Тогда я говорю: «Вы беременная ходили – рак у вас уже был, вы кормили малыша – рак был. Так что такого страшного случилось сейчас? Просто нужно лечиться!». А прогноз у человека, если он хочет жить, всегда позитивный.

### **Не переборщите с лекарственными средствами**

Второе «П» – медицина *предиктивная*, то есть предсказательная. Если человек ежедневно принимает препараты, и в том числе БАДы из десяти разных баночек, я с уверенностью могу сказать, что его печень разрушается. Потому что все, что мы принимаем внутрь,



---

проходит через нашу печень. Сейчас всем почти без разбора кардиологи назначают статины. Гинекологи, если есть малейшие нарушения менструального цикла, сразу выписывают контрацептивные препараты. Однако есть негласное правило: если врачи назначают пациенту пять и более медикаментов, необходима консультация клинического фармаколога. Поскольку только клинический фармаколог знает, как эти пять препаратов взаимодействуют между собой. Причем важно, как взаимодействуют не только действующие вещества, но и оболочки. Для примера представьте: пять оболочек из свиного желатина – и все принимаются внутрь! У человека, как минимум, начнутся запоры, потому что желатин притягивает воду. А если принимать ежедневно в течение долгого времени диоксид титана, то могу предсказать: рано или поздно у больного разовьется колоректальный рак. Ведь диоксид титана – это титановые белила, из которых, собственно, и сделаны все белые оболочки таблеток. Почему применяют титановые белила? Были проведены исследования на тему, какие таблетки больше нравятся пациентам и

вызывают у них больше доверия. Выяснилось: больше доверяют белым. На самом деле, этот эффект не бесполезный. Если у человека что-либо вызывает положительную эмоцию, то эта эмоция уже сама лечит. На этом основан эффект плацебо: если что-то приятно человеку – баночка, таблеточка, капсула, то эта красота лечебна. Тем не менее с уверенностью могу сказать: прием 6 разных БАДов в день приведет к лекарственному гепатиту.

Второе орудие врача, как мы помним, – растение. Большинство людей считают, что растительные БАДы не могут быть опасными. Но они не знают, что многие препараты, которые сейчас выдаются по рецептам, когда-то пришли на потребительский рынок как БАДы. Согласно законодательству большинства государств, любой препарат легче представить как биологически активную добавку. И все фармкомпании стремятся побыстрее вывести на рынок свою новую разработку именно как БАД. Это затем уже накапливаются данные о токсичности, побочных эффектах, индивидуальной непереносимости – и препарат переводят в лекарственно-рецептурный

---

ряд. Но сам данный факт уже говорит о том, что БАДы совсем не безопасны.

### **Наибольшая ответственность – на пациенте**

Третья составляющая «П» нашей модели медицины – это *персонализация лечения*. Легче и быстрее можно помочь пациенту увлеченному, осознанно желающему лечиться. Помощь врачей может быть эффективна только в том случае, если больной сам готов помочь себе. Это очень сложный путь. Я, врач, не могу за пациента питаться правильно, не могу за него спать правильно, не могу за пациента уйти от того, с кем он живет десятилетиями в социальном и эмоциональном стрессе. Я не могу за человека двигаться или пить воду по утрам. И я не могу за него пропустить завтрак, обед и ужин, если не опорожнен кишечник. Напомню: наш кишечник либо выделяет, либо всасывает, и если не случилось стула, то в кишечнике тут же запускается процесс брожения. Когда мы начинаем принимать пищу, не выведя продукты распада и интоксикации, внутри происходит брожение и гниение, что тут же отражается на коже. Наша кожа, к слову, мощней-

ший для диагностики орган – на ней организм «рисует» абсолютно все свои дефициты и все переизбытки.

Многие пациенты ждут волшебную таблетку: сейчас приду в клинику – и мне пропишут волшебный тестостерон! Да, он волшебный. Да, конечно же, он способен вернуть либидо, не может не вернуть. Однако в наши дни абсолютно все – и лекарства, и гормоны, и БАДы – должно назначаться в строгом соответствии с генетикой.

Геном был расшифрован еще в XX веке. Так почему же не пользоваться этим великим достижением сегодня? Необходимо сделать генетический анализ, который все и сразу показывает. Помимо прочего, он показывает, насколько восприимчивы ваши рецепторы к тестостерону, эстрогенам, прогестерону или витамину *D*. О витамине *D* стоит поговорить особо. Этот витамин часто продается как БАД. Но это отнюдь не БАД. Он – витамин и гормон одновременно. Гормон, с которым нужно быть на «Вы», который нужно уважать, и добиваться которого нужно с маниакальной настойчивостью. Любой лучик солнца – это уже витамин *D*, каждой клеточкой кожи его нужно

---

ловить и впитывать. Увы, но в средней полосе солнца у нас достаточно только с середины мая по конец августа. И даже если мы ловим витамин *D* каждой клеточкой, мы можем удовлетворить только 80% суточной его потребности. А витамин *D* нужен каждой клетке. Если его недостаточно в кишечнике, у нас не будет нормального стула, а будет интоксикация. Мы должны искать малейшую возможность восполнить недостаток витамина *D*. Сегодня каждый человек должен разбираться в том, что нужно его организму, дефицит каких витаминов и микроэлементов характерен для региона его проживания.

Когда мы 12 лет назад творили «гормональную революцию», мы, конечно же, привлекали особое внимание к витамину *D*. Ведь им можно вылечить ожирение. Одним витамином *D*, который есть не что иное как мощнейший жирорасжигающий гормон! Витамином *D* можно вылечить и депрессию, ночные походы в туалет, алопецию (выпадение волос). А вы знаете, что сегодня у 100% взрослых – рахит? Нет ни одного человека в нашей стране, у которого бы содержание витамина *D* соответствовало норме. Если вы

болели ковидом, у вас точно дефицит витамина *D*. Если вы тяжело болеете сезонными ОРВИ, причина снова в недостаточности витамина *D*. Картина такая же, как у детей. Есть дети часто болеющие, есть – не болеющие. Чем они отличаются? Наличием и уровнем витамина *D*. Хотя точнее говорить не об уровне витамина *D*, а о чувствительности к нему рецепторов. У одних людей хорошие рецепторы, и им нужно чуть-чуть постараться – поймать лучи солнца своей кожей, получить витамин из пищи. Но у многих людей чувствительность рецепторов снижена, усвояемость витамина *D* нарушена на генетическом уровне, и они нуждаются в больших его количествах. Мы рождаемся со своими генами, живем с ними и умираем. И лечиться мы должны, точно зная свою генетику. Потому что не персонализированное, не фармакокинетическое лечение работает лишь 50 на 50: кому-то поможет, а кому-то – нет.

### **Профилактируй правильно и вовремя**

Четвертая «П» – медицина *профилактическая*. Посмотрев на человека, я сразу могу сказать, «поломаны», то есть

---

нечувствительны ли у него рецепторы, хватает ли ему ферментов, и есть ли у него проявления врожденного рахита. Врожденный рахит, замечу, буквально нарисован на руках. Вы можете посмотреть на свои руки, на руки своих детей и родителей. Те, у кого на верхней плоскости запястья торчит косточка, страдают врожденным рахитом. Причина этого рахита в следующем: либо мама недополучала витамин *D*, либо в наличии генетическая поломка рецептора. Все, у кого есть такие проблемы, находятся в группе риска практически по всем заболеваниям, в том числе (и это самое страшное) – онкологическим. 75% онкозаболеваний дефицитом витамина *D*. Тем не менее это одновременно и хорошая новость! Ведь она говорит о том, что 75% онкозаболеваний можно профилактировать и таким образом рака избежать. А вот если вы принимаете диоксид титана каждый день со своими таблетками, то рак может возникнуть. Если вы не добираете чистой воды, а пьете кока-колу и заедаете ее чипсами, тоже можете заполучить рак. По статистике, 25 процентов случаев тяжелых и серьезных болезней возникают из-за непра-

вильного образа жизни человека и отсутствия профилактики.

По сути в XXI веке вообще не должно быть диагнозов – сахарный диабет, ожирение, поликистозные яичники, не должно быть бесплодия, кроме генетически обусловленного, артериальной гипертензии и эректильной дисфункции, доброкачественной гиперплазии предстательной железы, депрессий, ишемической болезни сердца и многих других распространенных заболеваний. Почему не должно быть? Потому что сегодня ученые уже знают, как все это можно эффективно, в том числе с помощью БАДов, профилактировать. Но только заниматься этим надо не бесконтрольно, а после генетического анализа и под наблюдением специалиста.

## **Стареем грамотно**

Наконец, пятая составляющая – *пациентоориентированность*, то есть это просвещение пациентов. Нужно, чтобы пациенты могли, умели и даже полюбили лечиться. Лечение без любви к себе, к своей единственной и уникальной жизни просто бессмысленно. Ну как можно скорректировать

---

проблемы в организме, если вы его не любите?! У нас, россиян, интересный менталитет: мы с трудом воспринимаем все новое, прогрессивное, но если уж мы что-то полюбим и к чему привыкнем – то держитесь, мы себя залюбим этим до смерти. Так нередко получается и с БАДами. Сначала народ относился к ним с недоверием. Но затем ученые и врачи поняли, что у некоторых БАДов гораздо меньше противопоказаний и побочных эффектов, чем у лекарственных препаратов, а помогают они не хуже, и они начали активно назначать БАДы, а некоторые пациенты стали воспринимать их как панацею.

Так что же опаснее – «БАДомания» или «БАДофобия»? Людей, которые проповедуют крайности, я отношу к фанатикам. И это так же опасно, как и сами эти крайности. Я уже говорила о том, к чему может привести одновременный прием пяти и более препаратов. А ведь БАДами увлекаются порой совсем молодые люди, у которых нет и быть не может серьезных проблем со здоровьем. Почему они так поступают? Дело не только в моде. К сожалению, наша страна, впрочем, не един-

ственная в мире, поражена таким общественным недугом, как эйджизм, то есть неуважительное, неправильное отношение к возрасту. В понимании большинства старым быть стыдно. Естественный человеческий страх перед старением и смертью трансформируется в монструозную форму преследования и третирования по возрасту. Проявления возраста на лице и теле стали считаться чуть ли не позором. И вот совсем еще молодые люди отправляются на сложные операции, вкалывают себе часто непроверенные уколы красоты, килограммами принимают БАДы. А все – от страха перед социальным преследованием по возрасту.

Однако есть другое понятие – эйджинг. Это естественное старение организма. Мы стареем с момента рождения. И по-настоящему бороться со старением нужно не при помощи операций, хотя иногда показаны и они, а через генетический код, через коррекцию текущих в организме процессов при помощи гормонов, через внимательное наблюдение за своим гормональным фоном, через грамотную профилактику. Тогда человек может жить очень долго.

---

Ведь что происходит в организме до 45, у счастливых – и до 50 лет? При хороших рецепторах у человека до этой возрастной черты – нормальный гормональный баланс, и он здоров и привлекателен. При чувствительных рецепторах и тогда, когда начинается активное старение, гормональных препаратов понадобится совсем мало. Хотя не буду скрывать, что людей с чувствительными рецепторами немного. Но мы же помним, что в XXI веке можно вылечить практически все!

А что же происходит в организме после 45–50 лет? Итальянский ученый Клаудио Франчески в 2000 году пришел к выводу, что в это время в организме человека начинаются разного рода воспаления, которые первым делом проявляются, естественно, на коже, как самом большом органе и самом «прозрачном» для диагностики. Франчески назвал эти явления инфламейджингом, создав таким образом новую теорию старения. Звучный термин произведен от двух английских слов: inflammation (воспаление) и aging (старение). Собственно, открытие итальянского ученого состояло в

том, что возрастные изменения запускают неизбежные воспалительные процессы в клетках организма. Однако мы, врачи, подчеркиваем, что клетка – практически бессмертна, если ей правильно помогать. А помогать ей можно, прежде всего, на гормональном уровне, ведь гормонами регулируются практически все процессы в организме человека.

Поэтому помните, что испытываемая нами радость – это гормоны, ощущение счастья – гормоны, состояние депрессии – гормоны, страх – также гормоны. И все наши жизненные победы и поражения обусловлены гормонально – и никак иначе. Задумайтесь об этом, и вы поймете, как это, на самом деле, просто – жить долго, поддерживать свое здоровье на должном уровне и быть успешными во всем!

## **Послесловие автора**

Из впечатляющего выступления Светланы Юрьевны я вынесла много полезных советов. Попробую их сейчас сформулировать, дополнив своими соображениями.

Проснувшись утром, напоите свой организм. Дайте ему

---

хорошей чистой воды – не менее стакана. Если это погасит аппетит, то можно и пропустить завтрак, что поможет контролировать вес.

Старайтесь не принимать пищу, пока не произошло полного опорожнения кишечника. Только так ваше пищеварение будет здоровым, а кожа – молодой и красивой. К тому же, есть большая вероятность, что воспитавших в себе такую привычку не настигают многие неприятные и опасные заболевания.

Двигайтесь по этой жизни как можно активнее, полюбите движение. Если вы живете рядом с метро, выбирайте себе пеший маршрут до другой станции и ходите, ходите! Убирайтесь дома сами, без помощи всяких служб, и очень желательно мыть пол руками, а не шваброй, тогда полезных движений вы совершите гораздо больше, заодно накачаете пресс. Пока человек двигается, он живет.

По идее, у каждой семьи должен быть свой доктор. Найдите его и наладьте с ним отношения. Семейный врач, знающий вашу генетику и генетику ваших детей, сможет реально избавить вас от многих бед и проблем со здоровьем.

Узнавайте все о профилактике своих конкретных заболеваний. Уделяйте профилактике достаточное количество времени и внимания.

Не бойтесь слов «генетика» и «гормоны». Сегодня каждому человеку, чтобы жить долго и качественно, необходимо сделать генетический анализ, и благодаря этому узнать о себе много полезных и необходимых сведений. Это поможет врачам защитить вас от заболеваний и сделать вашу жизнь более продуктивной.

После 45–50 лет нужно внимательно следить за своим гормональным фоном. Помните, что все ваши настроения, все то, что вы испытываете, называя положительными эмоциями, ощущением радости и прочими приятными вещами, обусловлено именно гормонами.

Не принимайте никакие лекарственные препараты и даже БАДы без рекомендации врача. А если принимаете больше 5–6 препаратов или БАДов, необходим генетический анализ и консультация клинического фармаколога.

В общем, любите жизнь и помните: мы вполне способны достичь 120, а то и больше лет. ■



## Что такое гипоспадия?

**Один из 250 мальчиков рождается с пороком мочеиспускательного канала. Детский хирург, уролог-андролог Виталий Чертюк рассказал, кому может грозить это заболевание и как его вылечить**

Гипоспадия – один из самых частых пороков развития мочеиспускательного канала у мальчиков. Это врожденный дефект, который возникает, как правило, из-за нарушения развития уретры еще в утробе матери – между 8–20 неделями беременности. Заболевание часто можно диагностировать при УЗИ плода или сразу после рождения.

### Типы гипоспадии

Чаще всего встречаются легкие или дистальные формы

гипоспадии: головчатая и вечная. На эти типы приходится около 70% случаев заболевания. Средние формы – дистально-стволовая, стволовая – встречаются в 15% случаев. Остальная доля аномалий приходится на сложные формы: проксимально-стволовую, члено-мошоночную и промежностную.

– При легких формах гипоспадии, таких как головчатая, могут возникнуть трудности диагностики, – предупреждает Виталий Чертюк. – Родители и даже педиатры не сразу мо-



---

гут распознать заболевание. Но его обычно диагностирует хирург или уролог на плановых осмотрах.

Признаки гипоспадии та-кие:

- аномальное расположе-ние наружного отверстия мочеиспускательного канала;

- искривление полового члена;

- дисплазия и гипоплазия крайней плоти.

### **Факторы риска**

Экологическая обстановка, ко-торая значительно ухудшилась за последние 25 лет, сказалась на появлении таких врожден-ных дефектов как гипоспадия. В промышленных странах и в крупных городах заболевание встречается чаще.

«Семейное наследование отмечается в 4–10% случаев гипоспадии, при этом порок развития встречался в не-скольких поколениях», – пояс-няет уролог.

Вместе с тем, гипоспадия часто случается у недоношен-ных детей, малышей, недо-бравших вес при рождении. Ожирение, диабет и гипертен-зия у матери во время бере-менности также могут стать причиной дефекта. Риск его возникновения увеличивается

пятикратно у детей, зачатых с помощью ЭКО. Это связано с воздействием прогестерона, который используется в про-токолах вспомогательных ре-продуктивных технологий.

### **Лечение**

Родителям не следует рассчи-тывать, что проблема исчез-нет сама собой по мере роста ребенка.

Для исправления гипоспа-дии применяется только хи-рургический метод. Наиболее подходящий возраст для опе-рации: от 6 до 18 месяцев. В раннем возрасте ребенок ис-пытывает меньший диском-форт в послеоперационный период, а регенерация тканей проходит лучше и быстрее. Кроме того, при раннем лече-нии мальчику не грозят психо-сексуальные проблемы в будущем.

- Оперативное лечение должно выполняться только специалистами-урологами с большим стажем работы именно в этом направлении, таких специалистов еще назы-вают «гипоспадиологами», – добавляет эксперт.

В зависимости от формы гипоспадии, операции могут быть одноэтапные и двухэтап-ные. Промежуток между вме-

шательствами обычно составляет полгода. Длительность операции также зависит от формы гипоспадии и возраста ребенка – от 40 минут до нескольких часов. В послеоперационный период ребенок чаще всего находится на катетере около 10 суток. При неосложненной форме заболевания операцию удастся провести в один этап, при значительной деформации – в два этапа. Во время первой операции устраняются видимые проявления искривления ствола полового члена и заготавливается материал на основе крайней плоти для последующей пересадки. Через год осуществляется формирование мочеиспускательного канала с выходным отверстием на головке члена.

При отказе от лечения у ребенка по мере роста могут возникнуть различные проблемы:

- Отклонение струи мочи при мочеиспускании.
- Косметические проблемы, которые сделают ребенка предметом насмешек.
- Сложности в интимной жизни и при реализации репродуктивной функции.
- Искривление полового члена может стать главной причиной нарушений эректильной функции. ■

**С**егодня, благодаря работе ученых, культура коджи нашла применение в производстве нутриентов, особенно таких важных для нашего организма, как железо или цинк. Этот инновационный метод позволяет повысить эффективность принимаемых микроэлементов и значительно снизить нагрузку на желудок и кишечник. Подробнее о передовой технологии производства микроэлементов в ферментированной культуре коджи рассказывает Анча Баранова, доктор биологических наук, профессор-вирусолог, работающая в США и в России и ведущая блог и канал о здоровье в русскоязычных СМИ.

### **Почему у японских блюд особый вкус?**

Коджи (или кодзи) – разновидность плесневой культуры, столетиями используемой в японской кулинарии для ферментации. Чаще всего название коджи употребляют по отношению к грибку *Aspergillus Oryzae* (белый/желтый коджи). Самый известный продукт, получаемый с помощью коджи, – рисовое саке. Многие относят коджи к разновидности дрожжей. Но это не так. Дрожжи питаются сахаром, выделяют спирт и углекисло-

# Культура коджи

*Коджи – японский термин, обозначающий «культивируемое зерно». Уже тысячу лет этот рецепт используется в Китае, Корее и Японии для получения различных ферментированных продуктов, например, соевого соуса, рисового уксуса, мисо-пасты, кимчи и даже sake. Чем они полезны?*

ту. Коджи, наоборот, при помощи энзимов расщепляют оболочку крахмальных зерен, высвобождая растворимые сахара. Коджи прорастает на растительных продуктах в виде ароматного грибного мицелия. Ферменты коджи расщепляют натуральные растительные компоненты на более простые соединения, помогая получить традиционные японские и корейские продукты – мисо, мирин, соевый соус, sake, амазак, рисовый уксус, шио-кодзи, натто, маринованные овощи, сетю, авамори. Многие из них уже знакомы россиянам. Другие требуют пояснения.

## Меню из суши-бара

**Мисо** – густая паста, которая производится путем брожения соевых бобов, риса, пшеницы. Добавляется в супы и в рисовые шарики с начинкой.

**Кимчи** – остро приправленные квашеные овощи, в первую очередь, пекинская капуста с красным перцем, зеленым луком и луковым соком, чесноком и имбирем.

**Шио Коджи** используют для маринования мяса, рыбы, овощей, тофу и в качестве приправы вместо соли.

**Натто** – традиционный японский завтрак из сброженных соевых бобов. Обладает

---

специфичным запахом и сладко-соленым вкусом с горчинкой, а также липкой, тягучей консистенцией.

**Мири́н** – очень сладкое рисовое вино, придает сладкий вкус соусам, маринадам и тушеным блюдам.

**Сетю и авамори** – японские крепкие спиртные напитки из риса, ржи и сладкого картофеля. Более крепкие, чем саке.

**Амазак** – сладкий напиток, используют вместо сахара в коктейлях и выпечке. Из него делают безмолочное мороженое и другие десерты.

За пределами Японии коджи стал известен относительно недавно, но уже снискал славу среди поклонников здорового питания. Чем он так полезен?

## 6 секретов коджи

- Коджи выделяет фермент амилазу, очень важный для здоровья кишечника и хорошего пищеварения. *Aspergillus Oryzae* не считается самостоятельным пробиотиком, но в содействии с другими бактериям помогает организму наилучшим образом переваривать пищу, разбивая ее на легко усваиваемые компоненты.

- Коджи высвобождает аминокислоты, жирные кисло-

ты и простые сахара, делая пищу вкуснее и полезнее.

- Коджи – здоровый заменитель сахара. Две ложки амазака заменяют ложку сахара в любых кулинарных рецептах, при этом амазак полезнее для здоровья. Он способствует снижению кровяного давления, защищает печень, снижает риск ожирения, улучшает память.

- Продукты коджи содержат витамины группы *B* (*B1*, *B2*, *B6* и *B9* – фолиевую кислоту), необходимые для воспроизводства энергии в организме. Есть в них и аминокислоты (в частности, цистеин, аргинин и глутамин), молочнокислые бактерии и олигосахариды (пробиотики) для поддержания здоровья кишечника.

- В продуктах из коджи, в частности в амазаке, содержится уникальный компонент – койевая кислота, обладающая антибактериальными и противогрибковыми свойствами, широко используемая для ухода за кожей и лечения кожных заболеваний. Продукты коджи активируют процессы восстановления клеток кожи, уменьшая признаки старения.

- Коджи делает легко усвояемыми важные микроэлементы, такие как железо и цинк. Об этом – подробнее.

---

## Металлический дефицит

**Железо** – один из важнейших микроэлементов, который участвует во многих процессах в нашем организме и, самое главное, в передаче кислорода в ткани. Оно поддерживает метаболизм в мышцах, здоровье соединительной ткани, минерал необходим для нормального физического и психического развития, функционирования клеток и синтеза некоторых гормонов.

Дефицит железа является наиболее распространенным нарушением питания в мире, приводящим к развитию железодефицитных состояний. Эта проблема может значительно ухудшать качество жизни пациентов не только с хроническими заболеваниями, но и здоровых людей. Чаще всего он встречается у женщин детородного возраста, веганов и вегетарианцев.

Для коррекции железодефицитных состояний на данный момент существует множество препаратов. Одним из первых соединений, получивших широкое распространение, стал сульфат железа.

«Железо в форме сульфата всасывается очень быстро, так как представлено в форме

двухвалентного железа. Железо насыщает весь доступный в нашем организме белок-переносчик (трансферрин), но в конечном итоге его будет недостаточно для транспортировки всего железа, поскольку оно поступает намного быстрее. Тогда бактерии нашего кишечника, особенно патогенные, для которых железо необходимо для размножения, начинают захватывать избыток железа. Бактерии начинают активно размножаться, что приводит к повышенному газообразованию. Происходит разбалансировка микробиома кишечника, которую он пытается исправить либо за счет уменьшения сокращений, что приводит к возникновению запора, либо полностью расслабившись и очистившись от содержимого. Это называется диспепсическими явлениями», – поясняет Анча Баранова.

Зачастую из-за таких нежелательных реакций пациенты с железодефицитом, которым назначают сульфат железа, намеренно игнорируют его прием. Поэтому основной задачей ученых было создание биодоступного железа, всасывание которого происходило бы равномерно, и организм успевал его полностью усваивать.

---

«Железо в ферментированной культуре коджи – это инновационная высокобиодоступная форма железа, которая была получена на основе органического источника. Плесневый гриб *Aspergillus Oryzae* растет в растворе рисовой закваски с сульфатным железом, которое в процессе оказывается «запакованным» внутри гифов (тонких нитей грибницы) гриба. Расщепить клетки стенок гифов нашему организму не так легко, за счет чего высвобождение железа происходит постепенно, а наш белок трансферрин не перегружается. Лишнего железа для бактерий не остается, нет и диспепсических явлений. Еще 10 лет назад такое было сложно себе представить», – комментирует Анча Баранова.

Женщины во время беременности также нуждаются в дополнительном приеме железа. Эксперт отмечает, что железо в ферментированной культуре коджи позволяет сохранить оптимальным микробиом (все микроорганизмы, которые обитают в человеческом теле) матери и передать его будущему ребенку. Чем полнее ребенку передается микробиом от матери, тем меньше его будут мучить газы-

ки и другие неприятные раздражения ЖКТ. Поэтому так важно, чтобы будущая мама во время беременности получала максимально «мягкое» железо.

**Цинк** также необходим для многих функций нашего организма, в том числе для поддержки иммунной системы, красоты кожи, работы органов зрения, гормональной и нервной систем. Помимо этого, он обладает антиоксидантной активностью, препятствует выпадению волос, участвует в синтезе коллагена и стимулирует секрецию инсулина. Цинк в ферментированной культуре коджи легко усваивается организмом с минимальным риском развития побочных эффектов со стороны ЖКТ, а капсульная форма обеспечивает комфортный прием.

Без назначения врача в профилактических целях железо и цинк в ферментированной культуре коджи можно принимать в количестве одной капсулы в день. Однако важно помнить, что наиболее точную дозировку поможет подобрать врач, назначив необходимые исследования и анализы для выявления потребностей вашего организма. ■



## Запор у малыша

**Как часто ребенок должен ходить «по-большому» и что делать, если стул нерегулярный? Эти вопросы волнуют многих родителей. Сегодня поговорим о том, как распознать и вылечить запор**

**С** помощью опросов, проведенных в детсадах и школах, педиатры определили показатели нормы. В возрасте до года малыши могут испражняться 6–10 раз в день.

Причем самый частый стул у детей на грудном вскармливании (иногда соответствует числу кормлений), реже – у детей на искусственном. У малышей постарше (от года до

---

трех лет) – до 6 раз в неделю, после трех лет – от 3 раз в день до 3 раз в неделю.

Таким образом, о запоре можно говорить, когда ребенок до трех лет опорожняет кишечник реже 6 раз в неделю, в старшем возрасте – реже 3 раз в неделю. Но если стул у ребенка ежедневный, но кал плотный и его немного, то эту ситуацию педиатры тоже расценивают как запор.

Для хронического запора также характерно вынужденное натуживание, ребенок жалуется на ощущение неполного опорожнения кишечника или препятствия при прохождении каловых масс, родители замечают на белье следы кала. Последний симптом появляется, когда накопившийся в прямой кишке кал растягивает ее стенку и расслабляет внутренний сфинктер. При отхождении газов могут пачкаться трусики.

### **Приучение ребенка к горшку**

Запоры часто возникают у малышей 2–4 лет, когда ребенку только прививают первые гигиенические навыки. Обычно в это время его обучают пользоваться горшком, он начинает посещать детский сад. При

запоре маленькие дети становятся раздражительными, у них может снижаться аппетит и нарушаться сон.

Учить малыша пользоваться горшком надо в возрасте, когда он психологически готов к новому навыку. А принуждение, конфликты, возникающие по этому поводу, приводят к тому, что ребенок начинает сдерживать позывы. В результате в кишечнике скапливаются каловые массы. Со временем они становятся плотными. В дальнейшем ребенок испытывает боль при сидении на горшке. Так замыкается порочный круг. Ребенок начинает испытывать страх перед горшком.

Для того, чтобы сходить побольшему, ребенку нужно расслабиться, принять правильную позу (поджать колени к груди и наклониться чуть вперед). Это трудно сделать в атмосфере повышенного внимания и нервозности. Поэтому родителям, строго контролирующим процесс, не стоит давить на ребенка, если у него пока не получается. А уже спустя некоторое время как бы между прочим можно вернуться к правильной посадке на горшок. Как правило, со второго-третьего раза все получится.



---

Чтобы избежать развития запоров при приучении к горшку, рекомендуется проводить так называемый туалетный тренинг: высаживать ребенка с 1,5 лет на горшок 2–3 раза в день в течение 5 минут после приема пищи. Наиболее физиологичной считается утренняя дефекация после завтрака. Выбатывать новый навык надо постоянно, а не только в удобное для взрослых время (вечером или в выходной). Иначе бессистемность запутает ребенка. Если ребенок активно отказывается пользоваться горшком, тренинг прерывают на 1–3 месяца.

Если ребенок, уже имеющий туалетные навыки, страдает запором, то ему предлагают сесть на горшок на 5–10 минут после каждого приема пищи.

Некоторые родители используют накладное детское сидение на унитаз вместо горшка или сразу после того, как малыш освоится с горшком. Если у ребенка при использовании сидения ноги не касаются пола, полезно использовать табуретку для опоры. Подставка для ног поднимает колени выше уровня бедер и помогает расслабить тазовое дно, что способствует

отхождению кала и особенно полезно для ребенка, который склонен задерживать стул. Некоторые из накладных сидений для унитаза снабжены подставкой со специальной лестницей, о ступеньку которой малыш может упираться ножками.

### **Дошкольники и дети младшего школьного возраста: «сентябрьские запоры»**

Нередко начало посещения детского сада или школы сопровождается развитием запоров. Есть сразу несколько провоцирующих факторов. Среди них изменения режима дня и характера питания, а также стресс, который испытывает ребенок в детском коллективе.

Кроме того, в детсаду или школе ребенок пользуется непривычным туалетом. Да и сам процесс «похода в туалет» может вызывать психологические неудобства: школьник может стесняться того, что нужно отпрашиваться с урока у учителя, боится насмешек одноклассников. Стыд приводит к тому, что ребенок начинает сдерживать позывы на дефекацию. В результате в кишечнике скапливаются каловые массы, со временем они

---

становятся плотными. Теперь может потребоваться натуживание, а оно будет сопровождаться дискомфортом и болью.

Родители должны помнить, что у ребенка должен выработаться ритм опорожнения кишечника (самое правильное – каждое утро). Конечно, бывают ситуации, когда меняется обычный строй жизни: день прошел в поездке, пришлось рано встать, не хватило времени сходить в туалет... Задача взрослых в таких случаях – проследить, чтобы обычные функции кишечника восстановились как можно скорее.

### **Как справиться с запором?**

Причин у детских запоров несколько. Среди них аномалии развития толстой кишки (например, болезнь Гиршпрунга) и аноректальной зоны, целиакия, муковисцидоз, синдром раздраженного кишечника, аллергия на коровье молоко, гипотиреоз, заболевания желчевыводящих путей. Запор может возникнуть после приема некоторых лекарственных препаратов. Также к запорам могут приводить заболевания аноректальной зоны (например,

анальные трещины) – тогда ребенок старается сдерживать позывы и избежать дефекации, которая становится болезненной.

Но чаще всего запор вызывают особенности питания, стресс и другие психологические причины. Например, ребенок не желает ходить в туалет вне дома или не хочет пользоваться горшком и подает позывы.

Запор не только доставляет дискомфорт ребенку, но и может приводить к возникновению анальной трещины или геморроя. Кроме того, исследования показали, что из-за запора в кишечном барьере могут образовываться «бреши», через которые во внутреннюю среду организма проникают вредные для него токсины. Они создают предпосылки для развития или прогрессирования сердечно-сосудистых, аллергических, аутоиммунных, эндокринных и прочих заболеваний.

### **Пищевые волокна.**

Порой устранить запор легко, надо лишь изменить рацион, добавив в еду пищевые волокна. Эти компоненты растительной пищи не перевариваются в желудке. Попад

---

в толстую кишку, они притягивают воду, размягчают кал, придают каловым массам объем и помогают работе полезных бактерий кишечника. Чемпионы по содержанию пищевых волокон – укроп, курага, клубника, малина, овсяная мука, овсяные и пшеничные отруби.

**Питьевой режим.** Чтобы заставить кишечник работать, полезно натошак выпить стакан прохладной жидкости (питьевой или минеральной воды, сливового, яблочного или персикового сока, компота, кваса). Важно много пить в течение всего дня. Если ребенок пьет мало жидкости, кал делается сухим и плотным, затрудняется его движение по кишечнику. У детей старше года и весом меньше 20 кг объем необходимой жидкости рассчитывают по формуле: 100 мл + 50 мл на каждый кг массы свыше 10 кг, а у детей весом 20 кг объем воды рассчитывают по формуле: 600 мл + 20 мл на каждый кг массы свыше 20 кг.

**Завтрак.** Он должен быть объемным. Лучше готовить рассыпчатые каши, а мясо, птицу или рыбу – не в виде фарша, а куском. При запорах

стоит отказаться от каши-размазни (особенно манной и рисовой), различных пюре, слизистых супов и киселей. В меню не должно быть продуктов, задерживающих опорожнение, – крепкого чая, кофе, какао, граната, черники, кизила, хурмы, груши, редьки, лука, чеснока. Теплые и горячие блюда также ведут к запору.

Если эти меры не помогли, стоит прибегнуть к слабительным средствам. Они бывают стимулирующие и осмотические.

**Стимулирующие слабительные средства** воздействуют на нервные окончания слизистой оболочки кишечника, их применение может сопровождаться схваткообразными болями в животе, диареей, а также вызывать привыкание. Поэтому прием стимулирующих слабительных ограничен 2 неделями и применяют их лишь в том случае, если осмотические средства оказались недостаточно эффективными.

**Осмотические слабительные средства** действуют более физиологично: они задерживают воду в просвете кишечника, в результате чего стул размягчается и увеличивается в объеме. ■



## Для поддержки МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

**Любая женщина знает, что путь к сердцу любого мужчины лежит через желудок. Пословица верна, подтвердят врачи: чтобы сердце мужчины было здоровым, ему нужно правильно питаться. Впрочем, и другие органы требуют полезного рациона. Однако сегодня из-за низкого качества продуктов, их термической обработки, вместе с едой мы получаем все меньше макро- и микроэлементов**

Поддержать здоровым организм мужчины сегодня может дополнительный прием грамотно подобранных витаминов, комплексов и пищевых добавок. При правильном подходе они могут противостоять стрессу, нормализовать процесс выработки тестостерона и улучшить общее самочувствие. О том, какие именно витамины и минералы помогают поддерживать мужчинам здоровье, рас-

сказали Аделина Наилевна Муртазина, эндокринолог, нутрициолог, и Владимир Викторович Скальный, кандидат медицинских наук, диетолог-нутрициолог.

В современном мире эмоциональная нагрузка на человека значительно возросла. В связи с этим мы чаще ощущаем состояние утомляемости, сонливости, чувство страха, апатию. Как правило, неболь-

---

шой отдых или занятие спортом помогают восстановиться. Но что, если симптомы не проходят, а на занятие даже небольшой физической активностью просто нет сил? Более того, такое непроходящее состояние начинает сказываться и на вашей трудоспособности? В таком случае можно говорить о различных заболеваниях, например о синдроме хронической усталости (СХУ).

К сожалению, мужчины склонны уделять меньше внимания здоровью в целом и обращаются к специалистам только при крайней необходимости. Однако, если оставить тревожные симптомы без внимания, они могут привести к более серьезным последствиям.

В.В. Скальный советует: «Чтобы избежать усугубления ситуации, в первую очередь нужно посетить терапевта. Он по симптомам и результатам лабораторной диагностики сможет порекомендовать нужного узкого специалиста (например, уролога, эндокринолога, психиатра и др.). Именно он поможет составить персонализированный чек-лист для обследования и выявления причины недуга, с учетом особенностей организма».

Эксперт также отмечает, что своевременные профи-

лактические действия способны снизить риски возникновения слабости, усталости и сонливости у мужчин.

«В первую очередь важно вести здоровый образ жизни: следить за качеством сна, соблюдать режим работы и отдыха, регулярно тренироваться, и, конечно же, полноценно питаться, что особенно важно для мужского организма. Для повышения собственных энергетических ресурсов и борьбы с хронической усталостью рекомендуется дополнительный прием омега-3», – комментирует В.В. Скальный.

В профилактике и лечении анемии и усталости сегодня активно используется железо. Этот минерал – один из главных мужских витаминов, поскольку обеспечивает нормальную работу всех органов и систем организма. Этот сильный антиоксидант обезвреживает гормон стресса кортизол.

Мощным антиоксидантом, замедляющим процессы старения и поддерживающим жизненный тонус мужчины, является и витамин *E*. Биологически активные добавки (БАД), содержащие витамин *E* натурального происхождения в форме D-альфа-токоферола, обладают большей биологической ак-

---

тивностью, то есть усваиваются быстрее по сравнению с его синтетическими аналогами.

Для снятия умственного напряжения и расслабления мышц рекомендуется прием магния. Более того, магний – это естественный афродизиак, который стимулирует выработку половых гормонов. Выбирать нутриент эксперты также рекомендуют в органической форме, например в виде цитрата, поскольку в сравнении с неорганической, он усваивается организмом значительно быстрее.

В поддержке репродуктивного здоровья мужчины немаловажную роль играют витамины *C*, фолиевая кислота (витамин *B9*), а также селен.

И далеко не последнее место в поддержании мужского здоровья занимает цинк. Большое количество этого минерала содержится в клетках простаты. Доказано, что дефицит цинка ухудшает качество половой жизни. Для органических форм цинка, например пиколината и хелата, характерна более высокая степень биодоступности и лучшая переносимость со стороны желудочно-кишечного тракта.

«С целью восполнения необходимых мужскому организму нутриентов важно регулярно принимать специаль-

ный мультивитаминный и минеральный комплекс для мужчин. Он продается в аптеках. Многокомпонентный состав способствует поддержанию работоспособности, нормализации гормонального фона, повышению стрессоустойчивости и защитных функций организма в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды, – отмечает А.Н. Муртазина. – Комплекс подходит для ежедневного приема и является базовой поддержкой для организма. Он помогает обогатить рацион питания; способствует поддержке здоровья сердца (витамины группы *B*, магний и калий); иммунитета (витамины *A*, *C*, *D*, цитрусовые биофлавоноиды, экстракт женьшеня); мужского здоровья (экстракт ягод пальметто, экстракт африканской сливы, экстракт листьев крапивы, ликопин, изофлавоны сои, цинк, селен, витамин *E*); помогает защите от стресса (витамины группы *B*, магний, йод, экстракт женьшеня).

Дополнительное и своевременное включение в ежедневный рацион необходимых нутриентов поможет мужчинам дольше оставаться здоровыми и выносливыми, а также сохранить энергию на долгие годы вперед. ■



## Прикосновение к гению

**Андрей Тарковский – один из великих кинорежиссеров XX века, наш соотечественник. Его фильмы, как картины Леонардо да Винчи, во многом до сих пор остаются загадкой. Побывать там, где родился талантливый человек, – это возможность прикоснуться к истокам, еще раз убедиться, что все самое ценное в нас родом из детства**

**В** Юрьевце, маленьком городке Ивановской области, месте рождения Тарковского, соприкосновение с магией его личности происходит каждый год – в апреле, когда здесь проводятся дни памяти художника.

Мне давно хотелось побывать в этих краях, посмотреть

на город, на Волгу, на все, что в детстве вошло в память Андрея Тарковского и затем всю жизнь питало его творчество.

За окном поезда «Москва – Кинешма» проносятся еще покрытые снегом поля, леса, реки и речушки, скованные

---

льдом, – ни намек на бегущую воду, на течение, на поток.

В фильмах Тарковского камера постоянно замирает перед водой как перед божеством: замороженно следит за тем, как вода колышет траву – с этого начинается и этим заканчивается «Солярис», как стеклянными брызгами рассыпается из ведра или отражается зеркалом колодца в фильме «Иваново детство». Вода как бы скрывает остатки цивилизации и качается над ними словно увеличительное стекло, подчеркивая преходящесть всего, что сопутствовало человечеству. Вода – не только начало жизни, но и ее конец... У Ф. Тютчева есть такие пророческие слова:

*«Когда пробьет последний час природы,*

*Состав частей разрушится земных,*

*Все зримое опять покроют воды...»*

Видимо поэтому вода, как главный «актер», приглашенный Тарковским из мастерской природы, может держать на себе все действие, и даже не требуется никаких других персонажей. Человек тоже может уподобляться воде, приобретать ее текучесть, проточность, ее таинствен-

ность. В особенности это случается, когда человек вдруг начинает петь. Тогда мелодия течет сквозь него, как время, а он сам – мгновенно меняющееся русло реки звуков...

Эти мысли возникли у меня неожиданно. Когда я открыл взятую с собой любопытную книжку французского путешественника, маркиза де Кюстина «Записки о России» и вдруг наткнулся на эпизод, связанный с Юрьевцем. Именно здесь, в лесу, в 1839 году тарантас француза, расшатанный бесконечными подъемами и спусками местных дорог, наконец, развалился. И пока камердинер и встреченный местный мужик чинили экипаж, де Кюстин извлек из дорожного бюро дневник и записал:

*«Унылость русских песен поражает всех иностранцев. Но эта музыка не только меланхолична, она слагается из мелодий, являющихся плодом вдохновения, какие в других странах получают лишь путем изучения и расчета...»*

Почему французский путешественник здесь, в Юрьевце, из множества своих дорожных впечатлений записал именно это – про унылую русскую песню? Быть может, сквозь деревья с высокого берега он ви-



---

дел Волгу, и ее течение навеяло мысли о мелодиях, так же плавно движущихся во времени? Ведь именно это и создавал в своих фильмах Андрей Тарковский – искал всеобщие взаимосвязи, глубинные причины человеческих поступков, мыслей и чувств, воссоздавая ассоциации с помощью кинокамеры. Унылость русских песен, подмеченная де Кюстином в Юрьевце, и неизбежная печаль картин Тарковского... И, если Тарковский считается представителем духовного кино, означает ли это, что печаль – признак духовности?

Такова природа творчества Тарковского – напряженная, поисковая, граничащая с тайной. Думаешь о нем, прокручиваешь в голове эпизоды фильмов и невольно напрягаешься, как тетива лука, направленного в вечность.

Два часа всего идет автобус от Кинешмы до Юрьевца, но открытость местности, бесконечные поля за окном продлевают время. В больших городах пространство зажато домами, возможно, поэтому и время городское стиснуто, и жизнь кажется быстротечной. А здесь из-за бесконечности горизонта исчезают границы.

И, когда уже в самом Юрьевце распаивается перед глазами ширь Волги, вдруг становится понятной кажущаяся затянутость фильмов Тарковского. Это происходит от иного ощущения современными людьми пространства и времени, привычно-плоского, цивилизованного, от привычки сознания довольствоваться информацией, а не живым процессом жизни.

Автобус останавливается на главной площади города, где сосредоточено все, что встречается у нас в центре небольших провинциальных городков: памятник Ленину, здание горкома и исполкома, главная гостиница. Глаз отмечает высокую колокольню, людей с ведрами воды, как в старину – на коромысле, горку, на которую дома «карабкаются», как мальчишки с санками, да центральную улицу, тянущуюся через весь город, как в деревнях.

До 1956 года, когда еще не было Горьковского водохранилища, Волга была ниже, и вдоль нее шла еще одна главная улица.

Это подметил еще отец Андрея, поэт Арсений Тарковский:

*«Вот Юрьевец, Юрьевец,  
город какой -*

---

*Посмотришь в бинокль на  
него с высоты -*

*У самой воды, под самой  
горой*

*В две улицы тянется на три  
версты.»*

Стихи Арсения Александровича каждый год звучат здесь в апрельские дни. Их читают приезжающие на дни Андрея Тарковского актеры, снимавшиеся в его фильмах, экскурсоводы, просто местные жители, любители поэзии. Творчество отца органично вошло в творчество сына, который преклонялся перед ним, его космическим восприятием жизни, духовной чуткостью, включал его стихи в свои фильмы.

Вот и сейчас в деревянном доме, ставшим теперь музеем Андрея Тарковского, звучат стихи отца. Рядом расставлены стулья, в углу большая фотография Андрея, под ней – горящие свечи. Молодая женщина, экскурсовод из Иванова, читает стихи, и вместе со звучащим словом возникает то самое странное объемное ощущение мира, которое свойственно стихам отца и фильмам сына.

Как же хорошо, что сохранен дом в деревне Завражье, в нескольких километрах от Юрьевца, где в 1932 году ро-

дился Андрей Тарковский, что в самом Юрьевце освобожден под музей и приведен в порядок деревянный дом, где он жил в 1941–1943 годах с мамой, бабушкой и сестрой. Не так давно этот дом еще был занят жильцами, теперь же, когда их расселили, здесь можно устраивать поэтические вечера, просмотры фильмов, принимать гостей со всей России и из зарубежья, накапливать материалы и документы, связанные с Тарковскими, хранить переписку со всеми, кто интересуется его творчеством. Этот самый обычный деревянный дом, расположенный на улице, названной в его честь, теперь становится культурным центром, отличающимся атмосферой высокого духовного напряжения, которое всегда было свойственно поэзии отца и киноискусству сына.

В апреле, в дни Тарковского, работники местного краеведческого музея каждый день показывают его фильмы, начиная с «Иванова детства» и заканчивая «Жертвоприношением». И конечно, «Зеркало» – киноленту самую трудную для понимания и самую автобиографичную.

Память ребенка – предельно живая память маленького

---

человека, на которого обрушилось все сразу: война, разлады отца и матери, природа, скрывающая свои тайны, загадочное искусство Возрождения. Мир, опрокинувшийся и гармоничный, спокойный и тревожный – со встречей отца, неожиданно приехавшего с фронта, с рисунками Леонардо и одновременно с желанием досадить сестре, толкнуть ее, чтоб она заплакала. Почему все это не уходит из памяти?

Андрей Тарковский потом вспоминал, что фильм «Зеркало» помог ему избавиться от кошмаров детства. Зеркало памяти впитывает и деревенский пожар, оранжевое зарево, и петуха, бегающего без головы по сням, и сон о матери, когда распущенные волосы и взмахи рук делают ее похожей на большую белую птицу. И, кажется, еще немного, и ты поймешь, для чего создан мир, и ты в нем для чего предназначен. Это ожидание похоже на приближение к таинственному дому с закрытой дверью. Стоит только войти – и все откроется, все прояснится. И вдруг... штукатурка, как в замедленном кино, отрывается от потолка... начинается война...

Конечно, такой фильм трудно понять с ходу, информаци-

онно, как мы привыкли. Его нужно смотреть и смотреть, каждый раз открывая для себя что-то новое. Потому что «кубики памяти» у всех разные. Но Тарковский поймал процесс их сборки, уловил таинство их соединения, срастания невидимого, это и есть магия, проявляющая невидимые механизмы бытия. И в то же время важна каждая деталь, тогда мгновенно все может разрушиться. Целое без одного только атома уже будет не таким, не живым.

Вот, наверное, почему, когда в начале семидесятых Андрей Тарковский приехал в Юрьевец, чтобы снимать эпизоды для «Зеркала», то был разочарован: все неузнаваемо изменилось. Разлилась Волга, раздвинувшись от одного до 15 километров, срыли знаменитую Георгиевскую горку, дом в Завражье, чтобы не ушел под воду, разобрали и перенесли на более высокое место.

Эту тему утраченного затронул общий разговор в юрьевецком Доме культуры. Директор Ирина Николаевна Киселева по моей просьбе собрала земляков Андрея Тарковского, тех, кто в разные годы соприкасался с ним, знал его, кому он особенно дорог.

---

*«После разлива Волги, – рассказывал музыкант Александр Валентинович Фотеичев, – не то чтобы ничего не осталось от прежнего города, но изменился его облик. И дело не только в том, что срыли Георгиевскую горку и поставили бетонную дамбу, омертвившую весь берег. Изменения произошли буквально во всем... Сколько церковей было разрушено... А как красиво было у пристаней, где стояла Жиловская мельница... эти домики, ларечки, круглые колодцы, кристальные ключи, эта чудесная природа... «Зеркало» только здесь и могло родиться».*

*«А я помню, – добавляет Маргарита Михайловна Полушкина, сидевшая с Андреем Тарковским за одной партией, – в войну перевоз через Волгу. Запомнилось, как жмых перевозили... Был очень вкусный. На перевозе всегда стояла очередь с возами, и мальчишки постоянно чего-нибудь таскали, больше всего – этот жмых и картошку. А еще подстригали у лошадей хвосты – на леску для рыбалки.»*

Эпизоды эти, может быть, не очень значительные и напрямую не относятся к Андрею Тарковскому, хотя и он маль-

чишкой в 1941–1943 годах все это мог наблюдать. Но они привлекают внимание к тайне памяти, над которой он, видимо, ломал голову, исследовал эту тему в своих фильмах, особенно в «Зеркале». И в самом деле, почему именно те, а не другие мгновения и картины наша память выхватывает из разных лет и упорно сохраняет? И как потом эти кадры, вынесенные во взрослую жизнь, работают, как проявляют себя?

С другой стороны, воспоминания земляков Андрея Тарковского привели меня к неожиданному выводу. Получается, о чем бы ни говорил русский человек, что бы ни вспоминал, обязательно приходит к ностальгии по утраченному. Американец вряд ли будет тратить время на переживания по тому, чего уже нет. Да все западные методики на тему «путь к успеху» изобилуют советами давать ход лишь тем мыслям, которые приводят к практическим результатам. А наш брат, россиянин, без непрактичных мыслей не может. У нас в языке даже слово такое есть – «страдания», обозначающее не только горе и боль, но и просто печальную мелодию или лирическое настроение.

---

И вот это ностальгическое свойство русской памяти можно объяснить только одним – просторностью души, в которой прошлому нисколько не тесно рядом с настоящим и с будущим. Оно ценится, поскольку постоянно ощущается как реальность. Это как река, у которой нет прошлого, настоящего и будущего. И люди с такой душой обладают текучестью сознания, способностью воспринимать мир как процесс, как перетекание времени и пространства из одной формы в другую.

Таким человеком был отец Андрея – поэт Арсений Александрович Тарковский, таким же был и Андрей, для которого времени тоже как бы не существовало.

Мне поначалу никак не открывались эти места, как источник объемного видения мира, которое просматривается во всех его фильмах. Помогла встреча с человеком, усилиями которого, можно сказать, и начались дни Тарковского в Юрьевце, – учительницей истории Светланой Жихаревой, она особенно страстно стала собирать материалы об Андрее Тарковском, разыскивать тех, кто знал его, помнил его семью.

Светлана листает записи разных лет, свои мысли, воспоминания очевидцев, документы...:

«Шум движущегося льда приближается издалека. Воздух чист и прозрачен. Огромные глыбы, вздыбленные могучим напором, не выдержав, рассыпаются, и треск льда уже трудно назвать треском, скорее это гром, возмущающий о пробуждении воды. Смотреть ледоход мы бежали сразу после уроков. Волга несла обломки лодок, бревна, непонятно откуда взявшиеся стожки сена. Однажды с замиранием мы следили, как коза с козленком, прыгая с одной льдины на другую, стремились к берегу. Не знаю, можно ли привыкнуть к этому зрелищу...»

*«Колокола – тема особая для Юрьевца. Было время, когда мальчишки могли сколько хочешь звонить в честь Масленицы. А на Пасху весь город погружался в звон. Звучание юрьевецких колоколов считалось особенно музыкальным, тонким, изящным, оно хорошо было слышно, плывя над водой и перекликаясь с колоколами окрестных сел».*

*«Плыл вниз от Юрьевца по Волге Звон пасхальный...»*

Эти строки написал Арсений Тарковский здесь, в Завражье, в 1932 году.

Я слушаю, как Светлана читает, перебирая стопку густо исписанных листов бумаги, и мне вспоминаются эпизоды фильмов Андрея Тарковского, ниточки от которых тянутся сюда, к звучащему сейчас слову. Вот сирота Бориска из «Андрея Рублева» бредет в



Андрей Тарковский

своем XV веке под проливным дождем, ищет глину для формы колокола, а мне видится пятилетний Андрей, смотрящий, как рушат церковь и сбрасывают колокола. Светлана нашла в его записях сцену разрушения храма. Наверное, видел это собственными глазами и первоначально даже включил в сценарий «Зеркала».

«Например, гудок парохода в фильме «Ностальгия», – говорит Светлана. – Те, кто помнят наш, юрьевецкий, гудок, понимают, что он отсюда, из этих мест, попал в «Ностальгию». И эпизод с колоколом в «Андрее Рублеве», возможно, возник на основе юрьевецких впечатлений. Колокола здесь, скорее всего, были местные, отливались с использованием местной глины. Ведь в Юрьевце когда-то была иконописная школа. Потом гонения на старообрядцев привели к тому, что школа распалась, а богомазы ушли по деревням. Есть ценные материалы в нашем краеведческом музее, настолько уникальные, что люди приезжают писать диссертации, например по народным промыслам.

– А разве вы, – спрашиваю ее, – не привлекаете к своей поисковой работе школьников? Ведь наверняка с тех пор, как вы начали собирать материалы, появились единомышленники, взрослые, школьники...

– Вначале да, а потом поостыли. Наверное, не готовы еще мы, тем более дети, воспринимать Тарковского. У меня было несколько увлеченных ребят, они искали людей,

---

которые что-то могли рассказать, поделиться воспоминаниями. Но с возрастом у них появились другие интересы. И потом городок наш – маленький, всего несколько школ.

Есть у меня идея: детская туристическая станция. Чтобы на каникулы привозить детей из Иванова, Кинешмы, других городов, чтобы они тут жили, а я с ними ходила по городу и окрестностям, все показывала, рассказывала, чтобы они сами могли тут все облазить, посмотреть фильмы, обсудить их. Я уже договорилась, чтобы дали катер, покатать по Волге, доехать до Завражья. Нашли гостиницу, где ребята могли бы жить.

Трудность в том, что язык Тарковского – как бы порог, который сразу вот так не переступишь. Чтобы понять его, нужно уметь смотреть в глубь времени. К этому школа не готовит...»

Мне вдруг вспомнились слова одного моего знакомого, с которым как-то зашел разговор о фильмах Тарковского. «Понимаешь, – говорил он, – не могу я до конца ни один его фильм досмотреть – все как в замедленном кино. Слишком быстро живу, что ли...»

Наша жизнь, в самом деле, резко ускоряется, становится

более практичной, прагматичной. Если даже в песнях исчезает то, что всегда составляло основу, – именно путь к счастью, а не достижение его. Радость и довольство традиционно неинтересны для русского задушевного творчества. А сейчас? Все быстрое и практичное, в западном стиле. Зачем тратить время на переживания? Зачем тосковать? Останавливаться, когда жизнь идет на скорости, – непозволительная роскошь. А то, что не видно на этой скорости мягкой травы под ногами, тянущейся к твоему лицу ветки с листьями, шмеля, забравшегося в цветок, так велика ли потеря...

В фильмах Тарковского исчезает даже эта потребность в словах! Разве надо что-то объяснять, когда видишь течение воды в реке или ручье, плывущие облака или огонь костра? А для простых человеческих действий разве нужно объяснение? Например, для сцены в «Андрее Рублеве», когда народ всем миром поднимает колокол, а итальянские гости на своем языке обсуждают происходящее, и переводчик молчит... Можно подумать, что Тарковский специально создавал сцены, которые не требуют слов. Но если вспомнить

---

о его трепетном отношении к природе, то, наверное, так и было. Есть воспоминания известного композитора Эдуарда Артемьева, много работавшего вместе с Тарковским.

*«Он говорил, – пишет Артемьев, – что мечтает снять фильм с единством времени и места... снимая овраг, спуск к реке, траву, ребенка, и передать при этом ощущение космического... Киноязык не готов, наверное, к выражению философских идей. Он уже хотел бы снимать что-то с минимумом разыгрывания... Как же это противоречит массовому кино, в котором преобладают боевики как жанр, когда смена впечатлений не оставляет места пристальности и терпению. А у нас ведь вся культура построена на терпении, на вере, надежде и любви, причем на любви-ожидании, любви-надежде, любви-вере».*

У Тарковского все фильмы выросли из отечественной культуры, которая по своей пристальности и терпению вся вышла из природы. Из той непредсказуемой природы, к которой, как в Зоне в «Сталкере», нельзя подходить с позиции силы. Только наблюдая, изучая и спрашивая разрешения.

А традиции переустройства мира, которыми мы всегда так

гордились, фразы типа «*философы до сих пор объясняли мир, мы пришли изменить его!*», или «*мы не должны ждать милостей от природы, взять их у нее наша задача!*» приводят к непоправимому: река, остановленная плотинной, превращается в «болотину», а человек, окруженный удобствами, сотворенными собственными руками, – в потребителя, несущегося на машине, у которой отказали тормоза.

Что делать? Как вернуть пристальность и уважение к окружающему миру, которые мы постепенно утрачиваем? Кое-что уже делается в Юрьевце.

*«Со взрослыми пока ничего не получается, – вспомнились мне сказанные на встрече в Доме культуры слова краеведа Бориса Александровича Владимировича, – а с детьми мы начали заниматься родниками, приводить их в порядок, паспортизировать. Ведь вода у нас – чистоты и целебности исключительной»...*

И если не забывают о том, что вода – тоже живое существо, как напоминал почти в каждом своем фильме Андрей Тарковский, значит, еще не все потеряно... ■



Софья Миллер



## Лучшие молодые режиссеры

*Разговоры о том, что незнакомые режиссерские имена сегодня редкость, лишены всякого основания. Новые светила на театральном горизонте появляются с завидной регулярностью. Художественные руководители привечают новоиспеченных режиссеров в своих театрах, доверяя самых лучших актеров. Результаты случаются разные, однако спрос на молодую гвардию растет. Рассказываем о тех, кто за короткое время успел заявить о себе со знаком плюс*

### Никита Кобелев

Штатный режиссер Театра имени Вл. Маяковского

Никита Кобелев (на фото) окончил режиссерский факультет в РАТИ-ГИТИС в 2011 году. Очевиден его интерес

---

к остросоциальным темам, злободневности (Никита часто переносит место действия классического произведения в современную эпоху), открытый показ изнанки жизни. В его спектаклях много юмора, граничащего с сарказмом, протестного начала, почти всегда зритель видит открытый финал. В родной «Маяковке» он поставил замечательные спектакли «Любовь людей», «Девятьподесять», «Враг народа», «Бердичев», «Декалог на Сретенке», «Последние» и «Кавказский меловой круг», «Человек, который принял жену за шляпу», «Сказки Венского леса», «Москва. Дословно», «Московский хор», «Новаторы», «Обыкновенная история». Сегодня можно (и нужно) увидеть «Новаторов», «Московский хор» (в главной роли Евгения Симонова) и «Обыкновенную историю» по роману Гончарова. Билетов на эти спектакли не достать, поэтому стоит позаботиться о них заранее.

В Александринском театре Санкт-Петербурга Никита Кобелев поставил спектакль «Тварь» по одноименной пьесе Валерия Семеновского (на темы романа «Мелкий бес» Ф.К. Сологуба). Зрительская

реакция, как и отзывы критиков, самые лестные. Спектакль – лауреат премии «Звезда Театрала» в номинации «Лучший спектакль. Малая форма».

## **Семен Серзин**

Режиссер, работающий не только в Москве и Санкт-Петербурге, но и в Ярославле, Пскове, Перми, Екатеринбурге, Казани и многих других городах страны. В 2000 году поступил на экономический факультет Ижевского государственного технического университета. В этом же году создал молодежный театр «ГОСТ». А потом Семен переехал в Чехию для обучения в магистратуре и написания докторской диссертации по экономике. В Праге создал Пражский театр «Студия-Кси», первый русскоязычный театр на территории Чешской республики.

Семен – лауреат театральных фестивалей в Латвии и Германии. В 2008 году он поступил в Школу-студию МХАТ на курс Кирилла Серебренникова и переехал в Москву.

В спектаклях Серзин любит использовать суперсовременную сценографию, видеоарт,

---

«живой» звук, инсталляции. Актуализация сюжета и перенос места действия в современность, как и подчеркнутая жесткость, пожалуй, главные приметы его режиссерского стиля. Среди знаковых спектаклей можно назвать «Портрет Дориана Грея» в театре им. Ермоловой с Олегом Меньшиковым в одной из главных ролей. И «Человек из Подольска» в Волковском театре в Ярославле. Режиссер очень любит творчество Дмитрия Данилова, поставленные по его книгам «Свидетельские показания», идущие в псковском Театре Пушкина, собирают аншлаги уже третий год, как и «Человек из Подольска» в Ярославле. Кстати, по одноименной пьесе Семен снял и очень удачный фильм

## **Марат Гацалов**

Фамилия Гацалов в театральной среде ассоциируется с новой драмой, экспериментами и революцией в театре. Гацалов ставил пьесы братьев Дурненковых и Пресняковых, организовывал знаменитый фестиваль театра и кино о современности «Текстура» в Перми, был главным режиссером Прокопьевского драм-

театра. Он же руководил Русским театром Эстонии в Таллине и возглавлял Новую сцену Александринки, был главным режиссером Пермского театра оперы и балета.

Марат Гацалов отучился и во ВГИКе, и в ГИТИСе. Его тяготение к документалистике, визуальным экспериментам и острой театральной форме очевидно. К примеру, спектакль о Станиславском «Не верю» он поставил, усадив зрителей не в зале, а на сцене. Для мхатовского спектакля времен руководства Олега Табакова «Сказка о том, что мы можем, а чего нет» придумал еще более сложную сценическую конструкцию – зрители сидели в четырех изолированных коробках. Марат Гацалов – обладатель премии «Золотая маска» за спектакль «Август: графство Осейдж» (новосибирский театр «Глобус»). Версию этого же спектакля он поставил в Красноярском театре им. Пушкина (хит репертуара уже много лет). В Театре оперы и балета в Перми идет смелый и эффектный «Дон Жуан», а в московском Театре Наций – антиутопия «Саша, привет!» (в главной роли незабываемый Игорь Гордин).

---

## Сергей Потапов

Сергей Потапов – один из самых ярких, а возможно, и самый яркий из представителей якутского искусства. Всеми признанный театральный режиссер и родоначальник якутского кино, феномен, значимость которого сегодня не обсудил только ленивый. Потапов не признает трендов, дерзко и парадоксально смешивает мифологию, традиции, авангард и постмодерн. При этом не «заныривает» в китч и бессмысленную эклектику.

Режиссер ставит по всему миру, его фильмы и спектакли – неперемные участники международных кинофестивалей, а спектакли идут на театральных сценах Якутии, Татарстана, в Туве, Бурятии, Башкортостане, Хакасии, на Алтае, в Петербурге, Екатеринбурге, во Франции, Эстонии и т.д.

Дипломная (!) постановка Потапова «Макбет» по Ионеско удостоилась спецприза «Золотой Маски» с очень точной формулировкой «за яркий артистизм, сочетание национальных традиций с поэтикой европейского авангарда». Зрители окрестили Потапова «якутским Тарантино».

Потапов – заслуженный деятель искусств Республики Саха (Якутии), член Союза театральных деятелей России, член Союза кинематографистов России. Он окончил мастерскую Марка Захарова в ГИТИСе. С 2003 года и по сей день – режиссер-постановщик в Саха-театре. Сергей поставил более 100 спектаклей в России (Якутия, Татарстан, Тува, Бурятия, Башкортостан, Хакасия, Алтай, Красноярский край, Екатеринбург, Санкт-Петербург), Франции, Эстонии, Казахстане, Узбекистане, Хорватии. Сегодня можно увидеть его версию булгаковских «Дней Турбиных» в якутском Театре имени Пушкина, скандально яркие и провокационные «Гамлет» и «Утиная охота» в Саха-театре (Якутск), «Укрощение строптивой» в театре «Балтийский дом» в Санкт-Петербурге. Из недавних работ режиссера – булгаковская «Зойкина квартира» в Псковском театре имени Пушкина. В этом спектакле, как и в остальных работах мастера, –брутальная буффонада и взрывная смесь жанров, от трагедии до эротического кабаре. Неожиданна трактовка финала – булгаковских героев расстреливает выдуманный персонаж. Сергей Потапов так прокомментировал свое решение: «Я

почти всех своих героев в спектаклях стараюсь убить. Мы все умрем, и все интуитивно стремимся к смерти».

## Егор Перегудов

Художественный руководитель Театра Вл. Маяковского и бывший главный режиссер РАМТА, Егор Перегудов успел поработать с Галиной Волчек в «Современнике» и с Константином Райкиным в «Сатириконе», на его счету два блестящих спектакля в МХТ им. Чехова – «Месяц в деревне» с Натальей Рогожкиной в главной роли и «Сирано де Бержерак» с Юрием Чурсиным и Паулиной Андреевой.

Егор – режиссер зрелый, крепкий, педантичный, много преподает в ГИТИСе в мастерской своего учителя Сергея Женовача. Его сложно вписать в один стиль, все спектакли непохожи, но все остаются в рамках традиции психологического театра. Даже выбирая современные тексты (такие, как «Время женщин» букеровской лауреатки Елены Чижовой или малоизвестный шедевр «Человек из ресторана» Ивана Шмелева), он ставит их как классику. По первому образованию Егор – переводчик-лингвист, он переводил пьесы

Брехта для Юрия Николаевича Бутусова. Отсюда его тяга к сложной литературе, мало-пригодной для постановки.

Абсолютным шедевром Егора Перегудова считается спектакль «Один день в Макондо» в Студии театрального искусства. Фантастический роман «100 лет одиночества» Маркеса режиссер поставил давно, еще со студентами в ГИТИСе. Слухи о том, что это шедевр, распространились быстро. К радости целой толпы фанатов, спектакль вошел в репертуар сегодняшней «СТИ». 9 часов, два действия, два антракта, двухчасовой обед. Но



*«Один день в Макондо» Егора Перегудова в Студии театрального искусства*

---

это совершенно не скучно, не долго и ни разу не пафосно. Виртуозная режиссура, много молодой страсти и даже эротики, безупречный вкус.

Горячих рекомендаций заслуживает и новый спектакль – «Истории» в Театре имени Вл. Маяковского. Это спектакль-альманах к столетию театра, и первый спектакль Перегудова в качестве его худрука. Народные и заслуженные артисты делятся любимыми историями из классической литературы и драматургии, выступая подчас в непривычном для себя амплуа.

## **Антон Федоров**

Антон Федоров в российской театральной среде – человек с репутацией восходящей звезды. Он окончил актерский, а затем режиссерский факультеты Щукинского училища (на режиссерском учился у Юрия Погребничко). На заре карьеры Федоров работал актером в театре «Около дома Станиславского», «Практике», «Другом театре». Затем попробовал себя в режиссуре. Его загадочные, абсурдистские спектакли сегодня можно увидеть в театрах Москвы, Казани, Воронежа, Пскова, Саратова, Салавата, Стерли-

тамака, Альметьевска и других городов. Они постоянные участники крупнейших международных и российских фестивалей, в том числе фестиваля «Золотая Маска».

Его «Ревизор» (театр «Около дома Станиславского») стал лауреатом московской театральной премии «Гвоздь сезона». «Петровы в gripпе» (бывший Гоголь-центр) получили 8 номинаций на премию «Золотая маска». «Королевство кривых» (Татарский драматический театр, Альметьевск) – 6 номинаций, «Иваново детство» (Казанский театр юного зрителя) – 5 номинаций. Все, кроме спектакля Гоголь-центра, не просто держатся в репертуаре, это хиты, на которые трудно попасть.

Недавно Антон стал главным режиссером новосибирского театра «Старый дом», а его спектакль «Морфий» (Театр драмы им. А.С. Пушкина, Псков) номинировали на «Золотую Маску» этого сезона в 8 номинациях. Его недавняя премьера в пространстве «Внутри» в Москве (спектакль «Где ты был так долго, чувак») бьет все рекорды популярности. Как и спектакль «Это не я», постоянно идущий в этом же уникальном и единственном частном театре страны. ■

# «60 лет – не возраст» – журнал для тех, кто не хочет стареть



На его страницах публикуются советы опытных врачей, рассказывается о людях, преодолевших свои болезни. Одна из постоянных тем – формирование позитивного мышления пожилого человека. Наши авторы рассказывают о мастерах культуры и искусства, помогают пенсионерам освоить компьютер, дают полезные советы дачникам.

## Читайте в № 4 журнала «60 лет – не возраст»

• Апрельский номер журнала посвящен Дню смеха. В разные времена сложной истории нашей страны этот праздник то исчезал, то появлялся в новой форме. Потому что тяга людей поднимать настроение шутками и смехом в самые тяжелые времена была неистребима. В статье **«Смех – вершина здоровья» Галины Сухаревой** рассказывается о

методе «хохочущих фотографий» и упражнениях йоги смеха. А в публикации **Галины Казьминой «Прощай, депрессия!»** вы познакомитесь с личным опытом читательницы, преодолевшей серьезный психологический кризис.

• У пожилых людей из-за сопутствующих хронических заболеваний и возрастных особенностей органов зрения особенно тяжело протекает патология, о которой идет речь в статье **«Синдром сухого глаза»**. Отвечая на вопросы корреспондента **Вадима Кириллова**, кандидат медицинских наук врач-офтальмолог Татьяна Николаевна Масковская разъясняет, как предупредить это заболевание.

• случается, что люди, чья профессиональная деятельность связана с длительным зажатием в ладони и пальцах предметов, например отвертки, маникюрных инструментов, вязальных спиц, с перебиранием струн гитары либо постоянным щелканьем компьютерной «мышью», начинают испытывать боль в большом или безымянном пальцах. Характерны ощущения скованности и онемения, щелчки при сгибании или разгибании пальца. Поэтому в народе такую патологию назвали «щелкающий палец». А медицинский ее термин – стенозирующий лигаментит. В статье **«Пальцы хрустят»** ее автор **Анна Кузьминская** записала разъяснения по поводу этой болезни, которые дала опытный врач-ортопед.

• Многие специалисты по лечебному питанию рекомендуют пожилым людям ограничить употребление молока. Во-первых, из-за того, что с возрастом оно хуже усваивается, а во-вторых, наличие в молоке жира способствует приобретению лишних килограммов веса. Такой точки зрения придерживается и автор статьи **«Чем заменить молоко?» врач-диетолог Алина Пустовойтова**. Она предлагает целую линейку очень полезных молочнокислых продуктов, которые можно легко приготовить в домашних условиях.

---

**Хотите знать мнение врачей, диетологов, психологов, целителей о том, как сохранить здоровье и избежать немощной старости?**

**В выпусках «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст» разных лет можно найти описания оригинальных методик оздоровления и рецепты, которые не потеряли своей актуальности.**

Журналы «Будь здоров!» и «60 лет – не возраст» можно приобрести в киосках печати, а в Москве еще и в магазине «Медицинская книга», Комсомольский пр-т, д. 25, корп. 1  
☎ (495) 789-31-14

Перечень журналов в редакции:

**«Будь здоров!»**

№1-12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.; №1-12 за 2017 г.;  
№1-12 за 2018 г.; № 1-12 за 2019 г.; № 1-6, 8-12 за 2020 г.;  
№ 1-12 за 2021 г.; № 1-12 за 2022 г.; № 1-4 за 2023 г.

**«60 лет – не возраст»**

№1,3 -12 за 2015 г.; №1-12 за 2016 г.; №1-12 за 2017 г.;  
№1-12 за 2018 г.; № 1-12 за 2019 г.; № 1-12 за 2020 г.;  
№ 1-12 за 2021 г.; № 1-12 за 2022 г.; № 1-4 за 2023 г.

Следите за выходом наших журналов на страничке «Будь здоров!» в соцсетях: «Одноклассники», «ВКонтакте»

---

**В следующем номере:**

МАЙСКАЯ БОЛЕЗНЬ  
ЗАБУДЬТЕ О МОЗОЛЯХ  
ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ?  
КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ

Материалы, помеченные знаком , печатаются на правах рекламы. Содержащаяся в рекламных статьях информация может не совпадать с мнением редакции.

---

Подписано к печати 28.02.2023. Свидетельство ПИ № ФС 77-46603 от 15.09.2011 г.  
Формат 60×90/16. Цена свободная. Общий тираж 77 040 экз. Заказ № 5601

Отпечатано с электронных носителей издательства.  
ООО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5.  
Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15  
Home Page – www.tverpk.ru Электронная почта (Email) – sales@tverpk.ru

