



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП» Кировской области

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с ледяной, принесет несомненную пользу человечеству (Н. И. Пирогов)

№2 (29)
июль 2023

В НОМЕРЕ

стр. 2 Важнейшие вопросы о донорстве

стр. 4 Вирусный гепатит С и его профилактика

стр. 5 Как бросить курить

стр. 6 Профилактика заболеваний щитовидной железы

стр. 7 Двигайся больше — проживешь дольше

стр. 8 Питание и артериальное давление

УКРЕПЛЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ В КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Этой теме была посвящена научно-практическая конференция, состоявшаяся в Кирове 14 июня и объединившая порядка 200 врачей, специалистов медицинской профилактики и представителей муниципальных образований Кировской области.

Мероприятие было организовано Центром общественного здоровья и медицинской профилактики совместно с кафедрой семейной медицины и поликлинической терапии Кировского государственного медицинского университета.

Специалисты обсудили актуальные вопросы формирования общественного здоровья в нашем регионе, а также организацию диспансеризации и профилактических медицинских осмотров, меры профилактики хронических неинфекционных заболеваний, эффективность скрининговых мероприятий, технологии управления прогнозом и риском пациента и приоритетные задачи участковой службы.



В рамках конференции министром здравоохранения Кировской области Екатериной Видякиной были награждены главы муниципальных округов и представители больниц города и области, которые принимали наиболее активное участие в профилактических мероприятиях.



Среди лучших районов — Афанасьевский, Белохолуницкий, Верхнекамский, Кильмезский, Нагорский, Омутнинский, Оричевский, Унинский, Шабалинский, ЗАТО Первомайский и г. Слободской. Благодарность от министерства здравоохранения Кировской области также получили Свечинская, Оричевская и Лебяжская центральные районные больницы, Кировский клинико-диагностический центр и Больница скорой медицинской помощи.



ФЛЕШМОБ «ДЫШИТЕ ПОЛНОЙ ГРУДЬЮ»

Мероприятие, организованное Центром общественного здоровья и медицинской профилактики, прошло в рамках акции, посвященной отказу от табака и никотинсодержащей продукции.



Участники флешмоба надували воздушные шары, делали фотографии и делились ими в социальных сетях.

Акция встретила отклик в сердцах людей и была активно поддержана жителями, а также целыми коллективами медицинских и иных организаций нашего города и области.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Мероприятие, в котором приняли участие 638 жителей города и более 9000 жителей области, прошло 7 апреля.

На 6 площадках Кирова работали точки здоровья, где посетители могли бесплатно проверить уровень сахара и холестерина крови, измерить артериальное давление и содержание кислорода в крови, определить индекс массы тела. Женщинам предлагалось пройти маммографию, а всем желающим — определить концентрацию угарного газа в выдыхаемом воздухе с помощью смеклайзера и получить консультацию нарколога по отказу от вредных привычек.

Участники акции получили советы специалистов по здоровому образу жизни, а также приняли участие в ЗОЖ-викторине с памятными призами.



Выездной мобильной бригадой Больницы скорой медицинской помощи был организован выезд к работникам АО «Электромашиностроительный завод «ЛЕПСЕ» для проверки здоровья сотрудников.

Специалисты Центра здоровья Детского диагностического центра провели прием обучающихся Вятской православной гимназии.

Всю предыдущую неделю в районах области шла активная профилактическая работа с населением в мобильных точках здоровья в торговых центрах, на площадях, предприятиях и в образовательных организациях.

Акция была проведена Центром общественного здоровья и медицинской профилактики при поддержке медицинских организаций и волонтеров — учащихся Кировского медицинского колледжа и его филиалов — и студентов техникумов специальности «Лечебное дело».

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ВАЖНЕЙШИЕ ВОПРОСЫ О ДОНОРСТВЕ

Ежегодно 14 июня отмечается Всемирный день донора крови. На важнейшие вопросы о донорстве ответил главный врач Кировского центра крови Тарасов Андрей Николаевич

— В чем суть донорства крови?

— Суть донорства в том, чтобы безвозмездно сдавать кровь и ее компоненты для нужд реципиентов.

На сегодняшний день очень много ситуаций в клиническом звене, когда требуется переливание крови. Так, большинство оперативных вмешательств проводится с переливанием крови. Когда человек теряет кровь, заменить ее ничем невозможно.

Реципиенту переливаются только те компоненты крови, которых у него нет. Соответственно, возможно донорство крови, плазмы или тромбоцитов. Заготавливаются и передаются в лечебную часть те компоненты крови, которые требуются. Также кровь нужна онкогематологическим больным, при акушерских кровотечениях, дорожно-транспортных происшествиях и в других клинических ситуациях, когда это жизненно необходимо — кровь переливается всегда только по показаниям, когда без этого человек может умереть.

— Насколько развита служба крови в Кировской области?

— Кировская область — это уникальный регион, где одновременно действуют сразу четыре службы крови: три федерального подчинения и одно региональное учреждение. Все эти организации работают на благо своих пациентов.

В Кирове функционируют три учреждения — это Кировский центр крови, у которого есть шесть филиалов в районах области, ФГБУ РМНЦП «Росплазма» ФМБА России со своей сетью плазмоцентров, занимающаяся заготовкой плазмы методом аппаратного плазмафереза, и Кировский научно-исследовательский институт гематологии и переливания крови, где занимаются заготовкой компонентов крови (в основном это концентрат тромбоцитов) для нужд своих клиник. Благодаря тому, что у нас одновременно работает большое количество учреждений, доноров привлекается достаточно много.

И надо сказать, что мы занимаем лидирующую позицию — у нас в два раза больше количество доноров на 1000 населения, чем в среднем по Российской Федерации. Так, по нашей стране в среднем этот показатель составляет 8 человек, а у нас — 16 человек на 1000. Это говорит о большой работе по пропаганде и популяризации донорства. У нас очень активные люди — все знают, что кровь нужна и ради чего они ее сдают.

— Кто может стать донором крови?

— Донором может стать абсолютно любой дееспособный человек, достигший возраста 18 лет, имеющий вес больше 50 кг и обязательно проживающий на территории Российской Федерации больше одного года. Отводы от донорства делятся на абсолютные (когда человек не может быть донором) и временные (когда противопоказания выявляются непосредственно во время донации на предварительном обследовании).

К абсолютным противопоказаниям относятся различные инфекционные и паразитарные заболевания, которые либо на данный момент есть у человека, либо были им перенесены. Есть четкий перечень, который определен соответствующим нормативно-правовым актом. Временные противопоказания — это зачастую оперативные вмешательства, нанесение татуировок, то есть процедуры, после которых 4 месяца нельзя сдавать кровь. Также временным противопоказанием может быть снижение уровня гемоглобина. В таком случае человек отводится от донации минимум на 1 месяц.

Но точно вопрос о том, может человек стать донором или нет, решается на приеме у врача-трансфузиолога. Тогда анализируется информация из единой базы донорства. Это большая база, в которой находится информация со всей Российской Федерации обо всех заболеваниях и о людях, которым нельзя сдавать

кровь. По этой базе данных человек всегда проверяется.

Также обязателен медицинский осмотр и сдача крови. Кровь у людей, которые приходят на донацию, изначально проверяется — определяется уровень гемоглобина, группа крови и резус-фактор. По показателям гемоглобина человек может быть отведен. Далее кровь проходит более детальное обследование, проверяется на инфекционные агенты. Так, кровь смотрят на ВИЧ, гепатиты В, С и сифилис. Кроме того, проводятся различные биохимические и гематологические анализы. И только когда все результаты в порядке, кровь может выдаваться в лечебную сеть. Если же выявляется та или иная патология, кровь от донора бракуется и донору устанавливается отвод, о чем он в обязательном порядке информируется.

— Как часто можно сдавать кровь?

— Перерывы между донациями на сегодняшний день регламентированы нормативно-правовыми актами. Кровь можно сдавать каждые 2 месяца с промежутком в 60 дней, максимальное количество — 4 раза для женщин и 5 раз для мужчин в год. Если мы говорим о донациях плазмы, здесь уже критерий несколько иной, потому что плазму можно сдавать каждые 14 дней аппаратным методом, при этом имеет значение объем заготовки: среднему человеку нельзя брать больше 750 мл плазмы за один раз и больше 16 л за год. Донор может сдать плазму примерно 20–21 раз в год.

Если мы говорим о почетном доноре, то стать им, сдавая плазму, можно гораздо быстрее, чем сдавая кровь. Согласно Федеральному закону № 125-ФЗ «О донорстве крови и ее компонентов», стать почетным донором может человек, который безвозмездно сдал кровь 40 и более раз либо плазму — 60 и более раз.

Бывает и смешанное донорство, в зависимости от тех видов донации, которые у человека преобладают. Донация тромбоцитов приравнивается к донации крови.

Существуют определенные разграничения по донациям среди медицинских организаций, которые заготавливают кровь. «Росплазма» занимается исключительно донациями плазмы, а в Центре крови можно сдавать и плазму, и кровь, и тромбоциты.

— Насколько безопасно быть донором?

— Безопасность донорства абсолютна. То есть, сдавая кровь, человек не может ничем заразиться и навредить своему здоровью. Но для этого он, само собой, должен быть здоров. Существуют абсолютные противопоказания, такие как ишемическая болезнь, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, при которых сдавать кровь нельзя. В первую очередь потому что во время донации может быть ухудшение состояния. Только здоровый человек, сдавая кровь, делает это без последствий для своего организма.

Сегодня при донациях используются одноразовые стерильные расходные материалы и соблюдаются все санитарные нормы. Требования к сдаче примерно такие же, как при операционных вмешательствах, поэтому донация — это полностью безопасная процедура.

— Есть ли польза от донорства для организма донора?

— Да, без сомнения. Если человек сдает кровь, то она обновляется. Это очень полезно, так как создает определенный стресс для организма, который является благоприятным. Благодаря донации плазма замещается новой, обновляются клетки крови, улучшается иммунная система человека. Многие даже отмечают улучшение настроения, когда поделились своей частичкой — сдали кровь, и в этот день чувствуют себя довольными и счастливыми, то есть это большой позитивный момент.

— Расскажите о донорстве костного мозга.

— Донорство костного мозга достаточно популярно на сегодняшний день, но требует обязательного развития, так как, чем больше банк доноров костного мозга, тем больше вероятность найти человека, который может стать донором для конкретного пациента.

На первом этапе человек, который желает стать донором костного мозга, должен написать согласие и сдать 4 мл крови для типирования и занесения информации в единую базу данных, так называемый регистр доноров костного мозга. Вероятность того, что определенный донор подойдет реципиенту тем выше, чем большее количество людей в данном регистре. Когда появляется такая потребность и совпадение донор-реципиент, тогда донор приглашается и может спасти жизнь онкогематологического больного.

Процедура сдачи стволовых клеток занимает чуть больше времени, проводится как любая другая аферезная процедура и является безопасной для самого донора. Пациент при этом с большой долей вероятности будет спасен.

Рекрутингом доноров — привлечением для вступления в регистр — занимается Кировский центр крови, «Росплазма» и Кировский НИИ гематологии. Непосредственно пересадкой костного мозга занимается НИИ гематологии. В этом уникальность нашего региона, где есть свой научно-исследовательский институт, благодаря деятельности которого спасаются жизни людей. Если человек здоров, он может вступить в регистр доноров костного мозга, просто оставив заявку через сайт госуслуг либо в регистратуре той поликлиники, где он желает сдать кровь.

— Есть ли еще варианты помощи донорскому движению?

— На сегодняшний день по медицинским показаниям некоторые люди отводятся от донорства, например, когда есть соматические заболевания, однако если человек желает помочь, он всегда может участвовать в популяризации и пропаганде донорства — приводя своих родственников, друзей, рассказывая о том, что они могут быть донорами и спасти кому-то жизнь. И этот человек тоже будет считаться активным участником донорского движения.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЧТОБЫ СДАТЬ КРОВЬ?

— Сделать это можно в четырех учреждениях.

Три из них находятся в Кирове:

- Кировский центр крови:
ул. Красноармейская, д. 74, т: (8332) 25-45-00, 8 (922) 938-02-61;
- Кировский научно-исследовательский институт гематологии и переливания крови: ул. Красноармейская, д. 70, т: (8332) 54-00-66;
- ФГБУ РМНПЦ «Росплазма» ФМБА России: ул. Воровского, д. 107, 2 этаж, т: (8332) 36-79-36, 36-80-63.

Также сдать кровь можно в Кирово-Чепецке в медсанчасти № 52 по адресу: ул. Островского, д. 2, т: 8 (83361) 4-23-04.

Кроме того, кровь можно сдать в филиалах Кировского центра крови и «Росплазмы», расположенных в Зуевке, Яранске, Вятских Полянах, Уржуме, Кирово-Чепецке и Омутнинске. Человек может выбрать и сдать кровь там, где он пожелает. Но следует учитывать, что все донации осуществ-

ляются исключительно по записи и по потребности. Так как отсутствует понятие универсальной группы крови, кровь подбирается людям, исходя из ее антигенного состава. Поэтому в определенные периоды времени нужно определенное количество доноров, и забор крови осуществляется только по записи — в зависимости от того, нужна кровь сегодня или нет.

Если крови в какой-то период больше, то в связи с коротким сроком хранения, она может быть утилизирована, что на сегодняшний день, конечно, недопустимо — кровь должна сдаваться в лечебную сеть и применяться по жизненным показаниям. Поэтому абсолютно везде есть запись.

ЗАПИСАТЬСЯ НА СДАЧУ КРОВИ можно по номеру телефона регистратуры, уточнив в соответствующих учреждениях потребность в крови.

Также существует мобильное приложение «Служба крови»,

через которое человек может выбрать дату донации и записаться. При получении кода донора, который выдается врачом-трансфузиологом на приеме, можно войти в это приложение уже как зарегистрированный пользователь и получить доступ к своим результатам анализов, таким образом возможности данного приложения расширяются. Запись через него сразу же попадает в единую информационную базу данных трансфузиологии.

Третий способ — сделать это через портал госуслуг. Там есть личный кабинет донора, в котором фиксируются все донации, выполненные человеком за его жизнь, которые были подтверждены и занесены в единую информационную базу данных, и все результаты его анализов. Также через портал госуслуг можно распечатать справку по форме 402/у для предъявления работодателю, которая дает возможность донорам на дополнительные два дня отдыха.



Вирусный гепатит С и его профилактика

Гепатит С — это воспалительное поражение печени, вызываемое вирусом гепатита С.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ?

Вирус находится в большом количестве в крови и в других биологических жидкостях инфицированного человека.

Гепатит С передается:

- при употреблении инъекционных наркотиков;
- при повторном использовании или недостаточной стерилизации инструментов, используемых при нанесении татуировок, проведении пирсинга, косметологических и других процедур, связанных с нарушением целостности кожи и слизистых оболочек;
- при использовании в домашних условиях совместно с другими членами семьи общих бритв с лезвиями, маникюрных или педикюрных принадлежностей;
- от инфицированной матери ребенку во время беременности или родов;
- при незащищенном половом акте.

Гепатит С не передается:

- через грудное молоко;
- через пищевые продукты, воду;
- при рукопожатиях, объятиях, поцелуях;
- при совместном использовании посуды, столовых приборов, постельного белья.

КАК ВЫЯВИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ?



Гепатит С можно выявить только с помощью специального анализа крови, который указывает на инфицирование вирусом в настоящее время или на ранее перенесенный гепатит С.

КАК ПРОТЕКАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

В большинстве случаев гепатит С протекает скрыто. Инфицированный человек чувствует себя на протяжении длительного времени хорошо и, как правило, не может назвать период, когда его самочувствие ухудшалось (что могло бы свидетельствовать о начале заболевания).

На ранних стадиях у людей могут отмечаться неспецифические симптомы:

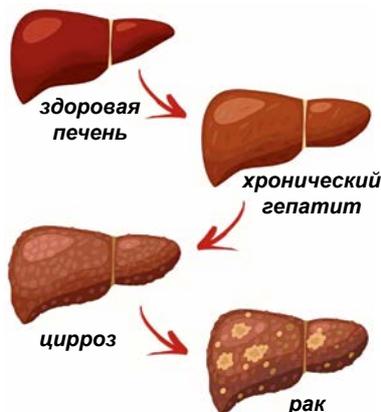
- ▶ слабость,
- ▶ повышенная утомляемость,
- ▶ головные боли.

В крайне редких случаях могут возникнуть:

- ▶ потемнение цвета мочи,
- ▶ обесцвечивание кала,
- ▶ пожелтение белков глаз и кожи,
- ▶ кожный зуд.

Примерно у 70 % больных инфекция переходит в **хроническую форму** и длительное время никак себя не проявляет.

Если хронический гепатит С остается невыявленным на протяжении многих лет, и заболевание доходит до цирроза печени, то возникают более серьезные симптомы, связанные с нарушением функций печени: снижение массы тела, накопление свободной жидкости в брюшной полости, кровотечение из вен пищевода, нарушение функций мозга.



У некоторых пациентов на фоне цирроза может возникнуть злокачественное новообразование — **гепатоцеллюлярная карцинома**, поэтому всем людям с хроническим гепатитом С важно наблюдаться у врача и регулярно проходить необходимые обследования.

ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И КАК НЕ ЗАРАЗИТЬ ДРУГИХ?

- В домашних условиях пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щетками, полотенцами и другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.
- Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).
- Перед планированием беременности семейной паре рекомендуется пройти обследование в том числе на вирус гепатита С.
- За проведением косметологических процедур, в том числе нанесением татуировок, пирсинга обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют стерильные инструменты (одноразовые или многоразовые).

Вакцины против гепатита С в настоящее время не существует

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ГЕПАТИТ С?

Гепатит С является излечимым заболеванием.

Прием курса специальных противовирусных препаратов приводит к полному удалению вируса из организма более чем в 95 % случаев.

Человек, который успешно вылечился от гепатита С, не может заразить других людей.

Лечение гепатита С имеет много особенностей, поэтому важно помнить, что назначать препараты может только врач!

БЕРЕЖНО ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ — РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ!

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ

- ⊕ Улучшение самочувствия и состояния здоровья.
- ⊕ Восстановление/улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- ⊕ Снижение риска развития хронических заболеваний.
- ⊕ Снижение у мужчин риска развития импотенции.
- ⊕ Снижение риска преждевременного старения.
- ⊕ Улучшение цвета лица и состояния кожи.
- ⊕ Улучшение вкусовых и обонятельных ощущений.
- ⊕ Повышение выносливости и работоспособности.
- ⊕ Увеличение вероятности родить и вырастить здоровых детей.

ПРАВИЛА ДЛЯ ЖЕЛАЮЩИХ БРОСИТЬ КУРИТЬ

► **Решите для себя «Я бросаю курить»**, запишите причины, по которым это необходимо сделать. Каждый день просматривайте этот список, проговаривая вслух или про себя. Список можно редактировать, меняя порядок причин или добавляя новые.

► **Если сразу не удается совсем отказаться от сигарет, не делайте глубоких и частых затяжек, как можно меньше держите сигарету во рту.** Уменьшение количества ежедневно выкуриваемых сигарет или переход на легкие сигареты не снижают риск для здоровья. Стремитесь именно к полному отказу от курения.

► **Выбросьте пепельницы, зажигалки и все прочее**, что для Вас было связано с курением.

► **Наблюдайте за некурящими, учитесь у них.** Смелее просите о помощи своих близких и друзей.

► **Увеличьте физическую активность:**

- само по себе движение отвлекает от желания перекурить;
- движение помогает производить эндорфины — гормоны радости;
- физические нагрузки позволяют не набрать лишние килограммы.

► **Правильно питайтесь:**

• употребляйте пищу регулярно небольшими порциями;

• увеличьте потребление продуктов, богатых клетчаткой (фрукты, овощи, каши), белком (нежирные молочные продукты, рыба), витамином С (шиповник, черная смородина, цитрусы и др.), витаминами группы В (хлеб из муки грубого помола, крупы, бобовые, печень, мясо, яйца), витамином А (овощи, особенно морковь), витамином Е (растительное масло, зеленые овощи);

• пейте больше жидкости, если нет противопоказаний — негазированную минеральную воду, зеленый чай, натуральные соки.

► **Если изначально выкуривалось не меньше 10 сигарет в день и/или самая первая утренняя сигарета выкуривалась в первые полчаса после пробуждения**, то сделать отказ от курения более эффективным может никотинозаместительная терапия.

Никотиновые жевательная резинка, ингалятор и пластырь продаются в аптеках без рецепта, но перед их применением рекомендуется посоветоваться с врачом. Только специалист может назначить действенную терапию при никотиновой зависимости.

РЕШЕНИЕ БРОСИТЬ КУРИТЬ — ЭТО ЗДОРОВО!

Это то, что действительно может улучшить Ваше здоровье и продлить жизнь, а также защитить окружающих от негативного влияния табачного дыма.

Отказаться от табака не так легко — большинство людей пробуют много раз, прежде чем бросают сигареты навсегда. Однако если Вы захотели побороть эту пагубную привычку, это возможно. Наберитесь терпения, следуйте своему решению и нашим советам.

И если у Вас не получилось с первого раза, не расстраивайтесь. Это повод провести работу над ошибками, доработать свою стратегию по отказу от курения и попробовать еще раз.

Если Вы курите и уже задумались об отказе от этой пагубной привычки, но чувствуете, что не можете самостоятельно преодолеть никотиновую зависимость, не стесняйтесь, обратитесь за помощью к специалистам.



КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ?

Бросив курить, будьте готовы к приступам тяги к сигарете. Они проходят быстрее, если отвлечься и переключить внимание.

- Встаньте, подвигайтесь, перемените занятие, прогуляйтесь по улице. Позвоните кому-нибудь по телефону.
- Мысленно оцените, насколько действительно в этой ситуации поможет сигарета.
- В момент возникшего желания закурить посмотрите на часы и удержите себя на несколько минут.
- Вспомните и повторите про себя или вслух свою установку на отказ от курения или обращение к себе. Например: «Я бросил курить и не изменю свое решение. Ради своего здоровья я преодолею все трудности. Я начинаю новую жизнь, свободную от табака. У меня все получится».
- Носите с собой фотографию своей семьи или того, кто Вам дорог. Напишите на листе бумаги: «Я бросаю курить для себя и для тебя», — и прикрепите его к фотографии. Когда у Вас появится желание курить, посмотрите на снимок и прочтите надпись.
- Пожуйте что-нибудь (например, кусочки моркови, яблока, сельдерея или имбиря), погрызьте семечки, выпейте чашку мятного чая.
- Примите ванну с травами (календулой, мятой, душицей, лавандой) или с морской солью.
- Откладывайте и считайте деньги, которые Вы ежедневно тратили бы на сигареты. Награждайте себя — покупайте вещи, которые Вы хотели купить, по мере накопления денег, сэкономленных на сигаретах.
- Хвалите себя за каждый успешный день, проведенный без табака.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

► **В КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер»:** г. Киров, Студенческий проезд, дом 7;
(8332) 53-66-61 — прием взрослого населения;
(8332) 53-00-97 — помощь детям и подросткам;
(8332) 45-53-70 — горячая линия.

► **К врачу — психиатру-наркологу в районную больницу**, если Вы живете в районе Кировской области.

► **Во Всероссийский консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака** по бесплатному номеру 8-800-200-0-200.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Ежегодно 25 мая отмечается Всемирный день щитовидной железы. О здоровье этого органа и профилактике заболеваний, вызванных йододефицитом, рассказал Милютин Владимир Игоревич, врач высшей квалификационной категории, эндокринолог, заведующий эндокринологическим отделением № 2 Кировской клинической больницы № 7 им. В. И. Юрловой.

— Владимир Игоревич, какое значение для нашего организма имеет щитовидная железа?

— Щитовидная железа влияет на все функции нашего организма. Она вырабатывает тиреоидный гормон, который ускоряет метаболизм во всех клетках. Также ее работа влияет на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы. И крайне важны эти эффекты в период, когда идет рост и развитие организма — то есть это детский, подростковый период, беременность.

— Какие заболевания щитовидной железы встречаются чаще всего?

— Это, конечно же, заболевания, связанные с нехваткой йода. Большинство регионов в России — йододефицитные. Если имеется недостаток этого важного микроэлемента, то в структуре щитовидной железы возникают изменения, а со временем могут произойти нарушения в ее работе. Кроме йододефицитных заболеваний, есть болезни воспалительного и аутоиммунного характера. Достаточно редко встречаются опухоли щитовидной железы.

— Кто в группе риска по развитию йододефицита и чем опасно это состояние?

— Йод в основном находится в море, соответственно, в регионах, расположенных близко к морю, йододефицит не встречается. И, чем дальше от моря находятся регионы, особенно горные местности, тем больше у жителей наблюдается йододефицитных состояний.

Когда в щитовидной железе концентрация йода снижается, то автоматически запускается процесс роста ее тканей. Возникает либо диффузное разрастание — когда вся железа увеличивается в размере, либо формирование каких-либо участков, которые в будущем становятся точками роста. Появляются активные зоны, которые

вырабатывают гормоны, и в дальнейшем они могут трансформироваться в узлы щитовидной железы. Непосредственными последствиями йододефицита являются изменение структуры ткани, увеличение щитовидной железы в размере и формирование в ней узлов.

Если дефицит йода сохраняется, изменения, которые возникли в структуре органа, могут повлиять на его работу — привести как к недостатку тиреоидных гормонов, так и к их избытку. Например, когда узлы вырастают до очень больших размеров, они могут начать продуцировать избыточное количество гормонов.

Если взять статистику, то примерно каждый пятый житель планеты имеет йододефицит, каждый десятый житель уже имеет разрастание щитовидной железы и где-то сорок миллионов человек имеют умственную отсталость — из-за йододефицита и нарушения работы щитовидной железы.

— Какие симптомы должны насторожить человека и послужить поводом для обращения к врачу?

— Зачастую таких признаков нет. То есть, если как-то изменена структура тканей, люди долгие годы этого не замечают и не знают об этом. Доходит до таких случаев, что человек прожил всю жизнь, и вдруг в семьдесят лет он решил сделать УЗИ щитовидной железы, а там вся железа в узлах, она большого размера. Но она ему не мешала, и функции ее при этом не нарушались.

Однако когда железа разрастается, может появиться дискомфорт в шее. И это повод, чтобы сделать УЗИ щитовидной железы. Также различные жалобы могут появиться при нарушении выработки гормонов, то есть изменении функции щитовидной железы. Однако они неспецифичны.

Так, признаками пониженной функции, то есть когда железа недорабатывает, являются слабость, утомляемость, сухость кожи, склонность к

запорам, сонливость в течение дня. Нет сил, нет энергии — основной симптом такой, и он у многих людей есть. Такие ощущения также могут быть просто от бессонницы или усталости. А признаки повышенной функции щитовидной железы — это, наоборот, гиперметаболизм, повышенная скорость обмена веществ, сердцебиение, жар в теле, потливость, эмоциональная раздражительность, дрожь в теле, в руках и внутри, снижение массы тела.

Специально обследовать щитовидную железу не стоит. Если что-то беспокоит, например, есть в области шеи какой-то дискомфорт, можно сделать УЗИ щитовидной железы и при этом параллельно сдать анализ крови на тиреотропный гормон (ТТГ) — это минимальный уровень диагностики. Если они в норме, то уже никакие другие исследования не требуются. ТТГ в целом показывает, как работает щитовидная железа. Это не ее гормон, это ее начальник, или регулятор, индикатор функции щитовидной железы. И изменяется уровень ТТГ задолго до того, как сама железа дает сбой.

— Кому нужно проверять щитовидную железу даже при отсутствии жалоб?

— Максимальная опасность из-за нарушения функций щитовидной железы идет в период роста и дифференцировки ткани — это детский и подростковый возраст, беременность. Этим категориям крайне важно проверять функцию щитовидной железы.

При рождении автоматически проверяется ТТГ, это скрининг. Ну и дальше педиатры тоже периодически проверяют функцию щитовидной железы — есть определенный календарь. Что касается беременности, то анализ на ТТГ должен проверяться еще на этапе планирования, чтобы понять, нет ли каких-то нарушений. Причем нормы ТТГ на этапе планирования и на этапе беременности немного отличаются.

И при наступлении беременности обязательно исследуется анализ ТТГ. Если есть какие-то нарушения — назначается коррекция. В процессе беременности тоже идет динамический контроль. И еще очень важный момент — через 3–6 месяцев после родов у женщины идет активация иммунной системы и часто возникает нарушение функций щитовидной железы. Это такой «иммунный всплеск» после беременности. Поэтому в этот период тоже можно проверить анализ ТТГ. Особенно если появились какие-то симптомы.

— Как сохранить здоровье щитовидной железы?

— Основные заболевания щитовидной железы связаны с йододефицитом, поэтому для сохранения ее здоровья необходимо наладить йодопрфилактику. И это сделать крайне просто. Мы должны понимать, откуда вообще берется йод. Он берется в основном из пищи. После поступления в организм, щитовидная железа берет, сколько ей нужно, и все остальное выводится после первого мочеиспускания. Йод не накапливается в организме. Основными источниками этого микроэлемента являются морепро-

дукты, которые надо регулярно употреблять в пищу, а также соль йодированная или морская.

В некоторых регионах есть законы об обязательном йодировании соли, там обычная соль не продается. У нас в России продается и та, и другая соль. Причем сейчас выпускается специальная соль — йодат калия. Это соединение не испаряется при нагревании и варке.

Кировская область расположена далеко от моря, и у нас у всех 100 % йододефицит. Мы получаем минимум половину от того, что необходимо, поэтому, должны как-то взять это извне.

У некоторых категорий граждан нужно обязательно использовать еще медикаментозную профилактику.

Интересная статистика — в регионах с йододефицитом примерно на 10–15 % снижен умственный коэффициент активности у подростков.

— Кому нужна медикаментозная профилактика?

— Конечно, в первую очередь детям. В настоящий момент есть проблема, что детям почему-то не назначается йод. Нет ничего проще, чем давать ребенку таблеточку с йодом ежедневно.

Мамам нужно четко заложить такую мысль, что до 20-летнего возраста идет самый бурный период роста, и крайне важно, чтобы в растущий организм поступало адекватное количество йода. По всем стандартам прописано, что в эндемичных регионах все дети и подростки должны получать ежедневно медикаментозную профилактику йододефицита, то есть таблетки с йодом. До 12-летнего возраста детям требуется 100 мкг ежедневно, взрослым и детям старше 12 лет рекомендуемая норма — это 200 мкг, для беременных и в период грудного вскармливания — 250 мкг.

— Владимир Игоревич, благодарим Вас за беседу! Что Вы можете сказать в заключение?

— В завершении нашей беседы хотелось бы всем людям пожелать здоровья. Чтобы люди не просто принимали таблетки, но и занимались профилактикой. Это здоровый образ жизни, который складывается из правильного питания, коррекции массы тела и физической нагрузки. То есть то, что никак таблетками не заменишь, и это играет главенствующую роль в нашем здоровье. А в плане щитовидной железы самое простое — это йодопрфилактика.

ДВИГАЙТЕСЬ БОЛЬШЕ — ПРОЖИВЕТЕ ДОЛЬШЕ!

Рекомендации для увеличения физической активности



Найдите кого-то для совместных занятий. Другой человек часто является хорошим стимулом и делает физическую активность привлекательнее.



Во время выходных отдавайте предпочтение активному отдыху, играйте с детьми в игры, работайте на приусадебном участке.



Занимаясь домашними делами, выполняйте задачи в более интенсивном темпе. Двигайтесь при просмотре телевизора или во время разговора по телефону.



Выбирайте занятие, которое Вам нравится. Это может быть любой вид физической активности: танцы, прогулки, езда на велосипеде, плавание, выгуливание собак, пешие экскурсии.



Включайте простые упражнения в свой распорядок дня, например, обязательную прогулку или утреннюю гимнастику.



Увеличивайте физическую активность постепенно, начиная с малых нагрузок. Важно, чтобы занятия были регулярными, длительностью не менее 10 минут.



Ежедневная ходьба в быстром темпе в течение получаса — самая доступная, оптимальная и простая форма физической активности, которая помогает сохранить здоровье.



Если у Вас сидячая работа, старайтесь в течение рабочего дня делать 3-5 минутные перерывы: вставайте со своего рабочего места и ходите по комнате, коридору или выполняйте легкую зарядку.



Выходите из транспорта на 1-2 остановки раньше нужной, чтобы пройти это расстояние пешком. По возможности не пользуйтесь лифтом или эскалатором.

Питание и артериальное давление

Высокое артериальное давление, или артериальная гипертензия, занимает первое место среди заболеваний сердечно-сосудистой системы, а те, в свою очередь, занимают лидирующую позицию в структуре общей заболеваемости и смертности.

Одной из причин, способствующих возникновению данного состояния, является нерациональное питание.

Избыток в пище натрия и недостаток калия и магния — это основные факторы, приводящие к стойкому повышению артериального давления.

Поэтому изменение рациона — доступная и действенная мера, которая дополняет лечение гипертензии, притом если лекарства должен назначать врач, то подходящее питание можно подобрать самостоятельно.



НАТРИЙ

Натрий, входящий в состав поваренной соли, необходим организму в небольших количествах для поддержания баланса жидкостей и нормальной работы мышц и нервов. Но при избытке он задерживает воду, нарушая работу почек и желудочно-кишечного тракта, вызывая отеки, провоцируя развитие гипертензии и проблемы с сердцем. Кроме того, соль снижает чувствительность организма к гормону насыщения — лептину и является усилителем вкуса, что может провоцировать переедание.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не более 5 граммов соли в день — это эквивалентно суточ-

ному потреблению натрия на уровне менее 2 граммов.

Тем не менее, большинство людей съедают примерно вдвое больше соли — в среднем 9–12 граммов в день.

Как снизить потребление соли:

- ▶ внимательно читайте состав продуктов, где может быть информация как о поваренной соли, так и о других формах натрия: глутамат натрия, цитрат натрия, альгинат натрия, гидроксид натрия, натрий фосфат;
- ▶ отдавайте предпочтение продуктам с пометкой «не содержит соли» или «с пониженным содержанием соли»;
- ▶ старайтесь не досаливать готовую пищу;

- ▶ используйте соль с пониженным содержанием натрия, а также более мелкие сорта соли при добавлении в тарелку, так как, уменьшая размер, вы увеличиваете количество кристаллов соли, контактирующих с вашими вкусовыми рецепторами, что делает вкус более соленым и уменьшает количество добавляемой соли;
- ▶ используйте вместо соли приправы — лимонный сок, цедру апельсина, лук, чеснок, перец, горчицу, шалфей, тмин, петрушку, лавровый лист, гвоздику;
- ▶ когда готовите блюдо на большое количество людей, не увеличивайте количество соли, указанное в рецепте, при удвоении всех остальных ингредиентов.

КАЛИЙ

Калий — один из важнейших минералов, вместе с натрием нормализует водно-солевой баланс, а значит, участвует в регуляции артериального давления.

Но в отличие от натрия, в достаточном количестве поступающего с солью, калия в продуктах гораздо меньше. Кроме того, он легко вымывается из организма вместе с водой.

Чтобы калий поступал в достаточном количестве, необходимо, например, включать в один из приемов пищи овощной салат с зеленью: шпинатом, кинзой, щавелем, укропом, петрушкой.

Лучше, если растения будут свежими — при термической обработке, долгом или неправильном хранении количество полезных веществ снижается.

Также много калия содержат овощи, бобовые, фрукты и ягоды.

МАГНИЙ

Магний, как и калий, поступает в организм только с некоторыми продуктами. Его достаточное количество способствует расширению кровеносных сосудов и укреплению их стенок, а нехватка провоцирует вымывание калия и увеличение содержания внутри клеток натрия.

Хорошие источники магния — бобовые, зеленые листовые овощи, орехи, семечки, цельнозерновые продукты, постное мясо.

КЛЕТЧАТКА

Клетчатка или пищевое волокно — это сложный углевод, который не переваривается организмом, однако имеет большое значение для поддержания здоровья:

- улучшает работу желудочно-кишечного тракта,
- обеспечивает продолжительное чувство сытости,
- снижает риск развития сахарного диабета 2 типа, атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний, а также некоторых видов рака.

Основным источником клетчатки являются овощи, фрукты и цельнозерновые продукты.

Чтобы обеспечить организм нормой клетчатки, которая составляет 25-30 граммов в день, необходимо съедать **не менее 400 граммов овощей и фруктов в сутки**, а также добавлять в рацион продукты из цельного зерна.

КАК СЪЕСТЬ НЕОБХОДИМУЮ НОРМУ КЛЕТЧАТКИ?

- Разделите количество суточной нормы овощей и фруктов на 4-5 частей и добавьте по 1-2 порции в каждый основной прием пищи.
- Отдавайте предпочтение сезонным и местным продуктам. Выбирайте разнообразные по цветовой гамме овощи и фрукты. В зимнее время не забывайте употреблять морковь, капусту, свеклу, используйте замороженные овощные смеси и квашеные продукты.
- Выбирайте хлеб из муки грубого помола. В выпечку добавляйте до половины цельнозерновой или овсяной муки.
- Для гарниров попробуйте коричневый рис или макароны из муки, приготовленной из цельного зерна, в салат или суп добавляйте вместо сухариков пресованные отруби.