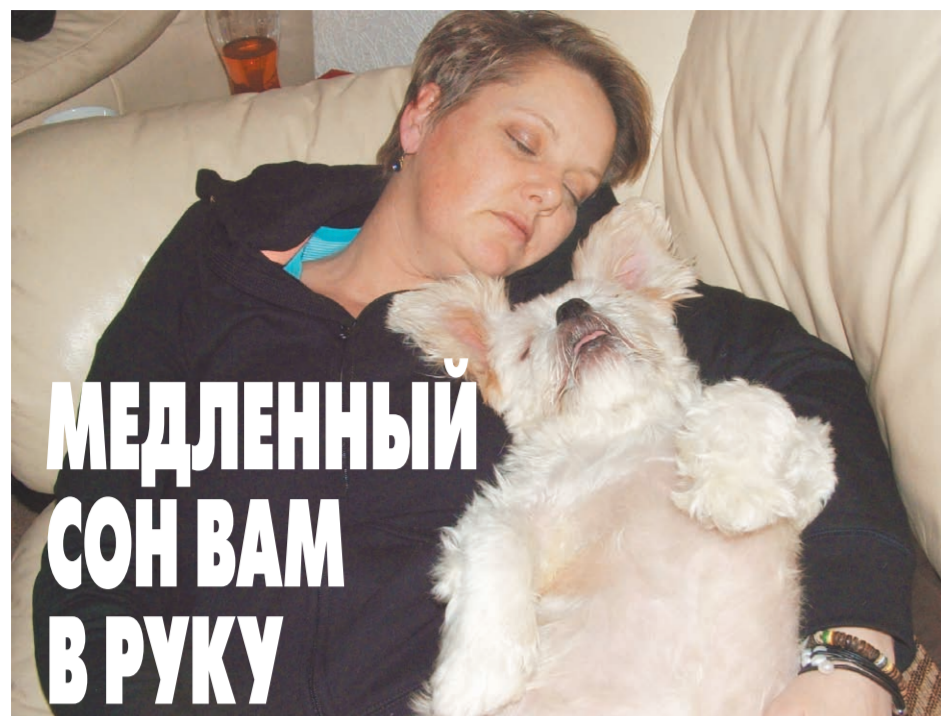


## АКТУАЛЬНО



### Всемирная организация здравоохранения включила здоровый сон в «критерии здоровья»

Чтобы хорошо выглядеть, надо хорошо высыпаться — это аксиома. От качества сна напрямую зависит не только наше физическое, но и психоэмоциональное состояние, работоспособность, настроение. Хронический недосып, например, приводит к снижению уровня половых гормонов как у мужчин, так и у женщин.

Вот почему ВОЗ поставила здоровый сон в один ряд с такими важнейшими показателями, как состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уровень иммунной защиты, сопротивляемость организма и др. Какие болезни можно «заработать», если хронически не высыпаться (спать менее пяти часов в сутки)? И что делать, если замучила бессонница?

#### «Не нарушайте природные биоритмы»

— Неполноценный сон и ранний подъем по будильнику, ненормированный рабочий день и неправильный режим дня — эти факторы оказывают крайне негативное воздействие на биологические ритмы организма человека, приводят к хроническому стрессу и различным заболеваниям, — убежден наш эксперт, профессор кафедры нервных болезней факультета послевзрослого профессионального образования врачей Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, д.м.н. **Алексей ДАНИЛОВ**. — Биологические ритмы человека — важный фактор сохранения здоровья нервной системы, хотя сегодня многие это игнорируют. Все возрастающая информационный поток и скорости коммуникации, стрессы, высокое социальное напряжение заставляют нас жить по особому времени, к которому наш организм пока не адаптирован.

А природные биоритмы (смена дня и ночи, приливы и отливы, смена времен года, фаз Луны, часовых поясов и т.д.), служащие главным временным ориентиром для человека в прошлом, сегодня отходят на второй план. И все больше людей страдает нарушениями природных биоритмов. В США и Европе, например, согласно мировым опросам, от 10 до 20% населения испытывают недостаток в хорошем ночном сне. А ведь нарушения сна и цикла «сон-бодрствование» очень быстро подрывают общее здоровье и значительно ухудшают работу мозга.

Увы, негативные последствия в этом случае неизбежны, считает эксперт. Американское исследование показало: у молодых мужчин, которые спят менее 5 часов в сутки, значительно снижается уровень полового гормона — тестостерона. А его дефицит приводит к уменьшению мышечной массы тела, негативно влияя на плотность костной ткани. Ученые посчитали:

#### «Женщины должны спать больше, чем мужчины»

Удивительно, но, чтобы поддержать в тонусе свою сердечно-сосудистую систему и в целом хорошее самочувствие, женщинам необходимо спать дольше, чем мужчинам. Дотошные американцы и здесь подтвердили: недосып вызывает стресс, проблемы с сердцем и диабет 2-го типа чаще у женщин.

Также доказано: сон с перерывами оказывает на человека более губительное влияние, чем обычный недосып. Медики объясняют это так: в идеале человек сразу после засыпания входит в стадию медленного сна (длится примерно 1,5 часа). Затем ее сменяет стадия быстрого сна (15 минут) — и так несколько раз подряд. Если человека постоянно будить (или если он просыпается сам, например, от дурных сновидений), то фаза медленного сна становится короче, поэтому организм не расслабляется на все сто.

И еще: тот, кто в молодости постоянно не высыпается, в старости рискует получить болезнь Альцгеймера. Дело в том, что хронический недосып чреват постепенным ухудшением функций мозга и даже ускоренным старением.

Острая нехватка сна наступает после 24 часов непрерывного бодрствования, а хроническая — в случае регулярного нарушения режима, когда человек не высыпается несколько раз в неделю. Поскольку недосып накапливается постепенно, люди легкомысленно относятся к хронической нехватке сна. Разовый полноценный сон порой дарит ощущение полные восстановления сил, однако это обманчивый эффект. При хроническом недосыпе организму необходима серьезная компенсация недостатка сна, поскольку идет накопление отрицательных эффектов, а это значительно увеличивает риск совершить ошибку при выполнении важной задачи, получить травму или попасть в аварию.

Чтобы сохранять работоспособность, в среднем человеку необходимо примерно 8 часов ночного сна. Однако его продолжительность может варьироваться в зависимости от темперамента человека: холерики высыпаются за 6–7 часов в отличие от меланхоликов, которым для восстановления сил требуется не менее 9–10 часов ночного отдыха. Сангвиникам и флегматикам хватает и 8 часов.

Впрочем, помимо темперамента важно учитывать и собственный хронотип. Всем известно, что люди делятся на «совы» и «жаворонки»: одни поздно ложатся и поздно встают, другие рано ложатся и рано встают.

Важным фактором регуляции биологических часов является также пищевой режим. Лучшее есть в одно и то же время; в этом случае инстинкт отрегулирует слаженность и четкость работы биологических часов, синхронизирует работу желудка со временем приема пищи. Ученые считают: изменив рацион и режим питания, можно перестроить и биологические часы организма.

Это доказали японские исследователи. Они убеждены: человек сам может корректировать свои биоритмы, меняя режим питания. Но предупреждают: если у человека есть нарушения работы печени или сахарный диабет, лучше не экспериментировать над собой. Ночные перекусы для них тоже исключены. Хотя еда ночью негативно скажется на работоспособности мозга на следующий же день и у здорового человека.

Кстати, согласно мировым статданным, примерно 75% живущих на планете людей регулярно недосыпают; 27% из них обращаются за медицинской помощью по поводу нарушенного сна; а 15% из-за недосыпа могут утратить ДПП на рабочем месте. Кстати, каждое утро ДПП случается по вине водителей, заснувших за рулем или потерявших бдительность во время движения. Кроме этого недосып у молодых мужчин и молодых женщин значительно снижает уровень полового гормона. Для невысыпающихся людей характерны снижение полового влечения, раздражительность, плохая концентрация внимания и подавленное настроение.

...Сомнологи всего мира убеждены: чтобы сон был полноценным, а какое потом. Одновременно же время (даже в праздники и в выходные). Перед сном не стоит пить алкоголь — он подпортит качество сна. Также, ложась в постель, надо постараться думать только о хорошем, тревожные мысли не дадут расслабиться. Но если сон не приходит в норму, надо обязательно обратиться к врачу, он подберет лечение, советует наш эксперт профессор **Александр ЗИНОВЬЕВА**.

Александра ЗИНОВЬЕВА

## БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

Аня Баранова родилась такой слабой, что не могла самостоятельно дышать. Ее сразу забрали в отделение интенсивной терапии, подключили к аппарату искусственной вентиляции легких. После обследования девочке поставили страшный диагноз — врожденная аномалия строения кишечной стенки. И ее борьба за жизнь началась в стеклянных стенках кувеза.

### Анютины Глазки

#### Девятимесячную Аню спасет срочная операция

— На пятый день, — рассказывает Елена, мама Ани, — меня вызвал врач: «Вы не волнуйтесь, но вашей дочке стало очень плохо. Возникло подозрение на язву желудка или перфорацию кишечника. Вероятно, врожденная аномалия. Сейчас ребенка будут смотреть хирурги». У меня земля ушла из-под ног.

— А после осмотра, — вспоминает Елена, прозвучали страшные слова: у девочки антероколит, начинается омертвление тканей. Ситуация критическая, и надежды на то, что она выживет, почти нет. Оставалось только молиться.

Операция шла три часа. Девочке отключили отдел толстой кишки, а конец тонкой вывели на переднюю стенку брюшной полости — сформировали илеостому. Но самое главное — малышка справилась.

Реанимация новорожденных — это зона детского одиночества. Елену пускали три раза в день на несколько минут. Ни поглядеть, ни поцеловать, ни дотронуться — только смотреть. Ее больная девочка была похожа на сломанную куклу, опутанную трубками, зондами, проводами. Аня пробыла в реанимации месяц.

Все это время Елена ездила из дома в больницу белорусского города Чашники, за сто километров в Витебск, где лежала Аня, чтобы услышать слова, к которым невозможно привыкнуть: «Состояние стабильно тяжело». Но дочка жила, и каждый новый день отодвигал ее от края пропасти все дальше и дальше.

Через полгода планировалась операция по закрытию илеостомы, чтобы отключенная часть кишечника заработала и начала функционировать.

Когда Аню перевели в отделение для недоношенных, где мамы лежат вместе со своими детьми, Елена впервые смогла взять дочку на руки. Легкая как пушинка девочка тарасилась на маму огромными серо-голубыми глазами. Это было счастье, несмотря ни на что.

Настал день, когда их выписали из больницы с условием набрать вес. Чтобы перенести следующую операцию, девочке должна весить не менее 8 килограммов. Здоровый ребенок тягелеет по дням, но для крохи с илеостомой — задача не из легких. Наконец, назначили день операции. Елена снова ждала под дверью операционной. Конечно, было страшно, но уже не так, как в первые дни, — появилась надежда, что все наладится.

Но через сутки после операции ребенку стало плохо. Аня плакала не переставая, и Елена рыдала вместе с ней, потому что видела, как с каждой минутой девочка делается все хуже и хуже. Врачи подозревали отек кишечника, но на операцию долго не решались: состояние маленькой пациентки было слишком тревожным.

— Ночью я подписала согласие на операцию, и Аню экстренно забрали в оперблок. Когда ее уложили, я умоляла врачей: «Делайте все, что нужно, лишь бы мой ребенок жил!»

#### ИЗ СВЕЖЕЙ ПОЧТЫ



**Артем Бобриков, 3 года, мальформация (порок развития) кровеносных сосудов лица и твела, требуется лечение. 210 000 руб.**



**Настя Хаврова, 3 года, детский церебральный паралич, требуется лечение. 199 620 руб.**



И вот вторая операция за двое суток. Опять разрезы и зашивали, опять выводили стому. Опять общий наркоз два с половиной часа. Реанимационная палата. И тяжелейшее осложнение — двусторонняя пневмония.

Жизнь продолжала испытывать маленькую Аню на прочность. Потому что врачи не могли поставить точный диагноз и не знали, что делать дальше.

Но если ничего не делать, девочка останется инвалидом.

Елена испугалась и стала искать информацию о клиниках Москвы. Нашла сайт Детской городской клинической больницы (ДГКБ) №13 имени Н.Ф.Филатова и обратилась туда. Московские врачи готовы прооперировать Аню, но для граждан Белоруссии лечение платное. Счет, который выставила больница, для семьи Ани неподъемный: работает только ее папа, и зарплата у него даже по белорусским меркам небольшая. Помогите им, пожалуйста!

Елена СВЕТЛОВА.

#### КАК ПОМОЧЬ

**Детский хирург ДГКБ №13 имени Н.Ф.Филатова Ольга Мокрушина (Москва):** «У Ани врожденная аномалия строения кишечной стенки — болезнь Шлунгмана. Девочке требуется эндоскопическая реконструкция кишечника и закрытие стомы. Перед операцией необходимо обследование с проведением гистологического исследования толстой кишки для уточнения тактики хирургического лечения».

**Ученики 4 «Б» класса ГБОУ Гимназия №1554 (Москва) внесли 20 400 руб. 27 500 руб. собрали читатели сайта Русфонда. Не хватает 491 921 руб.**

**Внимание! Цена операции 539 821 руб.** Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Все необходимые реквизиты есть в Русфонде. Можно воспользоваться и нашей системой электронных платежей, сделав пожертвование с банковской карты или электронной наличностью, в том числе и из-за рубежа. Экспертная группа Русфонда.

**Внимание! Цена лечения 360 000 руб. Фонд внесет 150 000 руб. Не хватает 210 000 руб.**

**Артем** — наш четвертый ребенок. Родился он с огромным красным пятном на лице, шее, спине, груди, правой руке. Жили мы тогда в Иркутской области, обратились к местному врачу. Он сказал: «Ничего страшного, пройдет». Но пятно становилось все заметнее, я стала искать в Интернете информацию о том, что могут означать подобные симптомы. Узнала о Центре челюстно-лицевой хирургии в Москве, обратилась туда. Артему поставили диагноз (сосудистая патология) и назначили лечение. Оно оказалось настолько дорогим, что пришлось обратиться за помощью в Русфонд. И в 2013 году на собранные пожертвования Артему провели два курса фототерапии по шесть сеансов, в результате пятна стали не такими заметными. Но лечение нужно продолжать, хотя врачи и отмечают положительную динамику — до окончательного выздоровления еще далеко. Наружное кровообращение скаывается и на состоянии костей — у Артема развился некроз головки левого бедра. В садик отдать его невозможно, поэтому на работу не могу выйти. Сейчас нужен очередной курс терапии, а денег нет. Помогите нам! **Наталья Кузнецова, г. Павловский Посад, МО.**

**Внимание! Цена лечения 199 620 руб.**

**Настя** появилась на свет на 37-й неделе в тяжелом состоянии: у нее оказалась пневмония, и в правом желудочке сердца образовался тромб. Четыре месяца дочка провела в больнице. Настя была вялой, слабой, отставала в развитии. В полгода еще не переворачивалась. Мы наблюдались у невролога, но ни лекарства, ни массаж и лечебная физкультура результата не дали. У Насти диагностировали ДЦП, дали инвалидность. Мы начали лечение в районном восстановительном центре. После двух курсов иглопунктуротерапии намелился сдвиг: Настя научилась сидеть, стоять с поддержкой, ожить, повеселелась, стала эмоциональнее, по нашей просьбе в ладоши хлопает, понимает речь, улыбается. Но до сих пор не ползает и не говорит — произносит только отдельные слоги. Ей просто необходимо эффективное восстановительное лечение, но бесплатно его не предоставляют. В Интернете прочла хорошие отзывы про Институт медицинских технологий (ИМТ, Москва). Нас готовы взять на лечение, но у меня нет возможности его оплатить. Я инвалид с детства по слуху, троих детей рашу одна, живем на пенсии и пособия. Помогите нам! **Татьяна Хаврова, Москва.**

**Руководитель Центра челюстно-лицевой хирургии Виталий Рогинский (Москва):** «У мальчишки врожденная мальформация кровеносных сосудов. Это пороки развития сосудистой системы, в данном случае — капиллярной. Артему уже провели два курса импульсной селективной фототерапии под общим обезболиванием. Результат хороший, лечение нужно продолжить».

**Невролог ИМТ Елена Малахова (Москва):** «Насте необходимо лечение и реабилитация. Нужно укрепить мышечный тонус, развить мелкую моторику, двигательные навыки и речь, улучшить физическое и эмоциональное состояние девочки».

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЕСТЬ В ФОНДЕ. ВОЗМОЖНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ РУСФОНДА).

**«КОМУ МЫ УЖЕ ПОМОГЛИ**  
**НИКИТА ЗОРИНУ ОПЛАЧЕНА ХИМИОТЕРАПИЯ**

26 января в «МК», на сайте Русфонда мы рассказали историю четырехлетнего **Никиты Зорина** из Ижевска. У мальчишка редкая и агрессивная злокачественная опухоль носоглотки — альвеолярная рабдомиосаркома. Никита прошел несколько курсов химио- и лучевой терапии. Лечение необходимо было продолжать, но в нескольких федеральных центрах в бесплатном лечении мальчику отказали. Опасаясь за жизнь ребенка, родители обратились в московский Научно-практический центр (НПЦ) медицинской помощи детям. Здесь Никита прошел еще два курса химиотерапии, первый курс оплатил благотворитель, во второй помогли собрать родные и близкие. Для достижения длительной ремиссии мальчику жизненно необходимо завершить противопухольное лечение — пройти еще три курса химиотерапии. При этом нарушить график лечения нельзя, промедление грозит ухудшением состояния ребенка. Но в московской городской клинике бесплатно лечат только москвичей, а оплатить дорогостоящее лечение родители Никиты не в силах. Рады сообщить: вся необходимая сумма (735 924 руб.) собрана. **Юлия, мама Никиты, благодарит за помощь читателей «МК», сайта Русфонда. Примите и нашу признательность, дорогие друзья.**

**«МОСКОВСКИЙ ПРОЕКТ РУСФОНДА**  
**ДЛЯ ТЕХ, КТО ВПЕРВЫЕ ЗНАКОМИТСЯ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ РУСФОНДА**

Русфонд (Российский фонд помощи) — один из крупнейших благотворительных фондов России, создан осенью 1996 года как журналистский проект помощи тяжелобольным детям. Проверив письма с просьбами о помощи, мы размещаем их на сайте фонда rusfond.ru, в газетах «Московский комсомолец», «Коммерсант» в эфире «Первого канала», в социальных сетях, в 148 печатных, телевизионных и интернет-СМИ в различных регионах РФ.

Решив помочь, вы берете реквизиты фонда и действуете сами либо отправляете пожертвования через систему электронных платежей. Возможны переводы с кредитных карт, электронной наличностью и SMS-сообщениями, в том числе из-за рубежа (подробности на [rusfond.ru/moscow](http://rusfond.ru/moscow)). Мы просто помогаем вам помогать. Всего за 19 лет собрано 7,637 млрд руб. На эти деньги мы помогли более чем 15 тысячам детей. В 2016 году (на 24 февраля) собрано 174 121 098 руб. Из них детям Москвы и Московской области — 10 146 740 руб. Фонд — лауреат национальной премии «Серебряный лучник». Награжден памятным знаком «Милосердие» №1 Министерства труда и социального развития РФ за заслуги в развитии российской благотворительности. Фонд организует акции помощи в дни национальных катастроф.

**РЕКВИЗИТЫ:** Благотворительный фонд «Русфонд», ИНН 7743089883, КПП 774301001, р/с 40703810700001449489 в АО «Райффайзенбанк», г. Москва, к/с 30101810200000000700, БИК044525700.

**Назначение платежа:** организация лечения, фамилия и имя ребенка. НДС не облагается.

**Вы можете помочь детям, сделав SMS-пожертвование.** Отправьте слово **ДЕТИ** на номер **5542**

Стоимость сообщения — 75 рублей. Абонентам МТС и ТЕЛЕ2 нужно подтвердить отправку SMS.

**Адрес фонда:** 125315, г. Москва, а/я 110, Русфонд; **rusfond.ru;** e-mail: [rusfond@rusfond.ru](mailto:rusfond@rusfond.ru); [moscow@rusfond.ru](mailto:moscow@rusfond.ru)

**Телефоны:** в Москве 8-800-250-75-25 (звонок бесплатный), благотворительная линия МТС), тел./факс 8 (495) 926-35-63, с 10.00 до 20.00.

## НЕОТЛОЖКА

| НАЗВАНИЕ   | СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ  | АДРЕС, ТЕЛЕФОН  |
|--|--|---|
| <b>МИР СЛУХА</b><br>Сеть сурдологических центров | <b>Слуховые аппараты</b> по сниженным ценам!<br>Спешите приобрести слуховой аппарат до повышения цены!<br>Пенсионерам скидки! Выезд на дом   | Ст.м. «Сухаревская», «Парк культуры», «Белорусская», «Тулская», «Третьяковская», (495) 411-90-16                            |
| <b>ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА Эксимер</b>        | <b>Отличное зрение в любом возрасте — это возможно!</b><br>Помощь при катаракте и глаукоме. Экзимерлазерная хирургия. Детская офтальмология. | Ул. Марксистская, д. 3, (495) 620-35-55, www.excimerclinic.ru<br>Лицензия № ЛО-77-01-004624 Департамент 30 от 13.02.2012 г. |

Перед приемом лекарственных средств, обращением за медицинскими услугами или приобретением медицинской техники необходимо ознакомиться с инструкцией по применению (в т.ч. на предмет наличия противопоказаний) либо получить консультацию специалиста.

По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: (495) 781-47-40

## КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА: ЛЕЧИТЬ ОДНОВРЕМЕННО

— У меня и катаракта и глаукома. Какое заболевание надо лечить в первую очередь?

**Колесников И.А.**

Отвечает ведущий офтальмохирург клиники «Эксимер», врач высшей категории, доктор медицинских наук, профессор **Кирилл Борисович Першин:**

— Случаи, когда сочетаются оба заболевания — и катаракта и глаукома — не редкость в нашей практике. Катаракта — частичное или полное помутнение хрусталика — одно из самых распространенных возрастных глазных заболеваний. Одним из основных проявлений глаукомы является повышение внутриглазного давления. Бывает, что у пациента уже присутствует глаукома, а катаракта развивается позднее, вследствие возрастных изменений. В другой ситуации глаукома появляется как осложнение катаракты. Дело в том, что хрусталик при катаракте не только мутнеет, но и может увеличиться в размерах, затрудняя циркуляцию жидкости внутри глаза. Вследствие этого повышается внутриглазное давление, развиваются так называемая вторичная глаукома. Любая глаукома приводит к постепенной атрофии зрительного нерва. Зрительные сигналы перестают поступать в головной мозг, постепенно наступает необратимая слепота.

В обоих случаях — развилась ли катаракта позже глаукомы или увеличившийся в размерах хрусталик стал причиной повышения внутриглазного давления — необходимо оперативное лечение. Современная микрохирургия позволяет за одно вмешательство, то есть одновременно, решить обе проблемы. Если речь идет о сочетании катаракты и вторичной глаукомы как ее следствия, то проводится ультразвуковая факоэмульсификация с имплантацией интраокулярной линзы. Искусственный хрусталик по своему объему меньше естественного хрусталика, не мешает оттоку жидкости из глаза, внутриглазное давление нормализуется. Кроме того, устраняется препятствие на пути лучей света внутрь глаза, зрение восстанавливается.

В том случае, если катаракта развилась на фоне уже имеющейся глаукомы, в клинике «Эксимер» одновременно выполняются две операции: непролиающая глубокая склерэктомия — операция по лечению глаукомы, а затем ультразвуковая факоэмульсификация катаракты. Таким образом, чтобы вылечить катаракту и глаукому, не требуется два раза проходить хирургическое лечение, достаточно одномоментной операции. Благодаря возможностям современной офтальмологии у вас больше нет

**ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА**  
г. Москва, ул. Марксистская, д. 3, стр. 1  
Тел.: (495) 620-35-55  
[www.excimerclinic.ru](http://www.excimerclinic.ru)  
лиц. №ЛО-77-01-004624 от 13.02.2012

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА