

## **Болезни зубов, фаст-фуд и стрессы ослабляют здоровье россиян**

Предоставлено Государственным научно-исследовательским центром профилактической медицины Минздравсоцразвития РФ

**Рекомендовано кафедрой общественного здоровья, здравоохранения и гигиены**

16/03/2012

*Российское здравоохранение, по мнению экспертов «Стратегии-2020», должно уделять больше внимания профилактике заболеваний, а не лечению запущенных диагнозов. О том, в каких медучреждениях сегодня занимаются профилактикой болезней и какие обследования необходимо регулярно проходить всем россиянам рассказал в интервью корреспонденту РИА Новости Людмиле Бескоровайной директор Государственного научно-исследовательского центра профилактической медицины Минздравсоцразвития РФ Сергей Бойцов.*

*- Сергей Анатольевич, иммунитет россиян действительно так слаб и уязвим, как об этом принято говорить в последнее время?*

- Снижение эффективности иммунитета в осенью, зимой и весной - это общее биологическое свойство всех людей, вызванное дефицитом витаминов, неблагоприятными климатическими условиями. Плюс ко всему - снижение физической активности, типичное для этих сезонов.

Болезнь респираторными инфекциями один-два раза в год - это ближе к норме. Однако сказать, что если человек страдает ОРВИ три-четыре раза - катастрофа, неверно. Это просто особенности иммунитета. Но всегда нужно пытаться найти причину.

Во-первых, это может быть стресс. Для жителей мегаполисов такое состояние вполне естественно из-за интенсивности работы, сложностей на дорогах и так далее. Но избавиться от него практически невозможно. Другой вопрос: как мы этот стресс воспринимаем? Для одного человека крик начальника неприятен, для другого громкий голос руководителя - это уже трагедия.

Такая реакция на стрессовые ситуации наиболее типична для людей молодого возраста. У одних влияние стрессов выливается в частые ОРВИ, у других - в боли в сердце, у третьих - в желудке, которые часто имеют под собой не столько физическую, сколько функциональную основу. Это организм подает нам сигналы, что ему плохо. Поэтому если чувствуете, что несколько неадекватно реагируете на внешние факторы, не грех пообщаться с психологом.

Вторая причина снижения иммунитета - это очаги хронической инфекции. К ним относятся проблемы полости рта из-за отсутствия правильной гигиены: кариес, пародонтит и пародонтоз. Кроме того, если у вас часто бывает фарингит или обострение хронического тонзиллита, есть основания посоветоваться с лор-врачом и, возможно, принять какие-то радикальные меры. Тогда иммунитет будет более устойчивым.

*- А как лучше укреплять иммунитет: народными средствами или препаратами из аптеки?*

- Витамины - это безопасное средство, наиболее близкое к понятию «доказательная база». К сожалению, биологически активные добавки, являющиеся предметом рынка, не имеют под собой доказательной базы. Я не берусь их комментировать.

Народные средства, такие как мед, малиновое варенье, - это способ резко встряхнуть иммунитет, чтобы он справился с развивающейся в организме инфекцией. Далеко не в каждом случае такие способы стоит применять. Если организм очень сильно ослаблен стрессами, переутомлением или доза инфекции очень велика, а вирус особенно

агрессивен, это может не помочь. А когда уже пошла инфекция, нужно обратиться к препаратам. Они делятся на две группы: те, которые стимулируют иммунитет, и те, которые убивают вирусы.

*- Сегодня развелось много организаций-шарлатанов, которые запрашивают круглые суммы за сомнительные процедуры по укреплению иммунитета. При этом эксперты «Стратегии-2020» выяснили, что 55% населения страны не знает о существовании Центров здоровья, где можно бесплатно пройти обследование и получить консультацию квалифицированного врача...*

- Организаций-шарлатанов действительно много, выводить каждую из них на чистую воду трудно, практически невозможно. Единственный выход - создать альтернативу в государственных медучреждениях. В последние 15-20 лет структуры профилактики, которые создавались в советское время, свои функции выполняют плохо. А в большинстве случаев они просто отсутствуют.

Сегодня Центры здоровья - это единственная функционирующая структура профилактики. Важно, что туда люди обращаются преимущественно сами, около 60-70% от всех пациентов. Они становятся носителями новой культуры здорового образа жизни, распространяют вокруг себя это знание.

Центры здоровья накапливают опыт. Но специалисты, которые там работают, имеют за плечами опыт врачей-лечебников, а им сейчас надо заниматься другим. Это не менее сложная задача - быть врачом, понимающим суть проблемы профилактики, неинфекционных заболеваний - в первую очередь.

Это те заболевания, от которых чаще всего умирают россияне: сердечно-сосудистые болезни, онкология, сахарный диабет. Эта тройка связана между собой и зиждется на простых вещах: нездоровом образе жизни, низкой физической активности, курении и нерациональном питании. Из этого вырастают ожирение, гипертония, атеросклероз. А осложнением атеросклероза и гипертонии являются инфаркт, инсульт и в результате - смерть. Чтобы не допустить такого хода событий, нужно воздействовать на поведенческие факторы.

*- В последнее время много говорится о диспансеризации. Владимир Путин, когда баллотировался в президенты, даже предложил сделать ее обязательной для всего населения. Как Вы считаете, позволит ли эта мера в значительной степени оздоровить россиян, предупредить заболевания?*

- Диспансеризация в нашей стране - достаточно обоснованная тема для обсуждения. Слишком велика распространенность поведенческих факторов риска и биологических (гипертония, избыточная масса тела, повышенный уровень холестерина), чтобы это не замечать. Сейчас существует диспансеризация в двух основных формах: работающего населения (от 40 до 60 лет) и лиц, имеющих связь с факторами риска на производстве. Наиболее серьезно проблема обстоит в первой части: охват населения пока далек от необходимого и качество диспансеризации тоже требует совершенствования.

Стоило бы сконцентрироваться на основных факторах риска, выявление всех болезней не должно являться целью диспансеризации. У человека к 60 годам все равно в среднем накапливается 5-6 заболеваний. Только при капитальной проработке можно ставить вопрос о всеобщей диспансеризации, понимая, что это очень сложный процесс.

И еще один момент. У нас пока не созданы структуры, которые помогут людям справиться с выявленными факторами риска. Есть структуры, которые могут назначить таблетку. Но есть ли такая волшебная таблетка, которая поможет повысить физическую активность, справиться с курением или нормализовать массу тела?

*- Все ли медучреждения в регионах укомплектованы необходимым оборудованием для проведения ранней диагностики? Можно ли пройти полноценное обследование в районной больнице?*

- Если говорить о Центрах здоровья, то практически во всех. Но в большинстве районных больниц и поликлиник отсутствуют кабинеты и отделения медицинской профилактики. Во многих городских поликлиниках они есть, но оборудованы не так, как надо. Необходимо менять стандарт оснащения, вводить такие простые вещи, как приборы для измерения уровня холестерина и глюкозы прямо на месте, ростомер, сантиметровую линейку и весы. Было бы хорошо, если бы в каждой поликлинике могли проводить дуплексное сканирование сонных артерий. Это ультразвуковое исследование, которое позволяет быстро и с высокой точностью определить, есть ли атеросклеротические бляшки в сосудах у данного человека. Но это вопрос не завтрашнего, а послезавтрашнего дня.

*- Какие обследования Вы как главный специалист Минздравоохранения по профилактической медицине рекомендовали бы пройти в первую очередь?*

- Я считаю, что взрослым необходимо знать свой уровень артериального давления. Даже если он нормальный, измеряйте давление не меньше двух раз в год. Если наследственность благоприятная, то, начиная с 35 лет, нужно хотя бы раз в год измерять уровень холестерина и глюкозы. Если наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям неблагоприятная, это стоит делать лет с 20-ти.

В любом возрасте нужно следить за своей фигурой и измерять окружность талии. У мужчин она не должна быть больше 102 сантиметров, у женщин - не больше 94 сантиметров. Если показатели превышены - это признаки избыточного отложения жира внутри брюшной полости. От него очень многие беды происходят: повышается холестерин, глюкоза и артериальное давление. Чем это грозит, мы уже говорили.

Для детей стали типичными факторы риска взрослых с точки зрения питания, ожирения и гиподинамии. Дети уже почти не играют во дворах, не ходят в спортивные секции, а занятия физкультурой все эти проблемы не компенсируют.

**Рекомендовано кафедрой общественного здоровья, здравоохранения и гигиены**