

Доктор

Номер 7 март 2023



ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

Виталин

“САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА-ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!”

18+

В НОМЕРЕ

стр. 1-2 Что такое гепатит?

стр. 2 Лестницы - простой и полезный способ поддерживать физическую форму

стр. 3 Опасности вейпинга: с чем связана гибель подростков-вейперов

Неделя борьбы с заражением и распространением хронического вирусного гепатита С



Наша печень участвует во всех видах обмена веществ. А значит первой попадает под удар такого серьёзного заболевания, как гепатит С. Почему его называют ласковым убийцей - рассказала главный внештатный специалист Департамента здравоохранения Курганской области по инфекционным болезням Кубасова Олеся Андреевна

и в некоторых случаях развитии рака печени.

протекать бессимптомно, человек может не знать о них, а в конечном итоге может развиться цирроз печени.

Что такое гепатит?

Гепатит, если дословно перевести с латыни, означает воспаление печени и, надо сказать, в отношении вирусных гепатитов, что они могут быть острыми и хроническими. Острые гепатиты могут заканчиваться выздоровлением или переходом в хроническую форму. И вот при хронической форме происходит гибель клеток в результате действия вируса на организм. Они со временем замещаются соединительной тканью, происходит развитие фиброза в печени и в дальнейшем это может привести к развитию цирроза, печёночной недостаточности

Существуют вирусные гепатиты А, В и С. Чем они отличаются друг от друга?

Принципиальное отличие от гепатита А и от гепатитов В и С заключается в пути передачи, то есть у гепатита А - фекально-оральный путь передачи, через загрязнённые руки, загрязнённую воду, продукты питания. Гепатиты В и С называются парентеральными, они передаются через кровь, половым путем и от матери к ребенку во время беременности. Конечно, лучше никаким гепатитом не болеть, но всё же, наиболее опасными я бы назвала парентеральные гепатиты. Всё потому, что они длительное время могут

Кто чаще всего попадает под удар болезни?

Чаще всего это люди от 30 до 50 лет.

В каком случае показана госпитализация?

Госпитализация, безусловно, показана тем, у кого развилась желтуха, если есть выраженное явление печёночной недостаточности и если лабораторно подтверждено отклонение показателей. В случае острого гепатита может быть повышенная температура, нарушение аппетита, тошнота, рвота,

боли в животе. Хронические гепатиты часто протекают бессимптомно. Также возможно развитие таких состояний, которые, казалось бы, не связаны с гепатитом С, например сахарный диабет, различные васкулопатии, болезни суставов и т.д.



Лекарство от гепатита существует?

Да, сейчас от парентеральных гепатитов В и С появились препараты противовирусного действия, от гепатита В помогает вакцинация. Гепатит С раньше считался неизлечи-

мым заболеванием, но сегодня его успешно лечат, в 95-99% случаев можно добиться излечения.

Гепатит С. Почему его называют ласковым убийцей?

Да, это вот такое очень подходящее название. Потому что долгое время после инфицирования, человека может совершенно ничего не беспокоить, а вирус потихоньку делает своё дело, разрушает клетки и в конечном итоге пациент уже может обратиться с проявлениями печёночной недостаточности и циррозом печени. То есть, когда уже обратно путинет.

А если вообще не принимать никаких мер по лечению, но начать вести здоровый образ жизни, авось и обойдётся?

Скорее всего, не обойдётся. То есть, если у человека есть хронический гепатит, необходимо наблюдаться, следить за своим состоянием, вовремя пройти лечение и предупредить развитие таких опасных осложнений, как цирроз печени и рак.

Давайте напомним, если появились первые признаки, куда стоит обращаться?

Изначально в поликлинику по месту жительства, к терапевту или инфекционисту, они смогут дать направление в Курганскую областную специализированную инфекционную больницу. Там работает консультативно-диагностический кабинет, специалисты проконсультируют, объяснят, какие анализы необходимо сдать.

Лестницы - простой и полезный способ поддерживать физическую форму

Многие ставят перед собой задачу похудеть, укрепить мышцы, приобрести красивый рельеф, но откладывают тренировки по тем или иным причинам. Тем не менее, чтобы добавить в повседневную рутину необходимую физическую нагрузку, вовсе не обязательно сразу идти в спортзал.

Например, при ходьбе по лестнице нагрузка существенно возрастает. Ее значительная доля приходится на дыхательную и сосудистую системы. Возрастает мышеч-

ное напряжение, что вполне сопоставимо с некоторыми элементами тренировочного процесса.

Постепенно набирайте темп

Важную роль играет отправная точка — исходная физическая форма. Для спортсмена, привыкшего к интенсивным нагрузкам, ходьба по лестнице не составит труда. А вот для новичков она окажется равнозначной кардиотренировке. Если до этого вы никогда не тренировались, стоит начать с обычных пеших прогулок и

время от времени предпочитать лестницу лифту. Постепенно включайте передвигания по лестнице, начиная с нескольких пролетов.



Как правило, спускаться в спокойном темпе немного легче, нежели подниматься. А подъем для начала лучше выполнять налегке — без тяжелых пакетов с продуктами в каждой руке.

Соблюдайте технику ходьбы

Наступайте на ступеньку всей стопой. Это позволит избежать возможных травм и растяжений. Устойчивое положение стопы поможет равномерно распределить нагрузку при переносе веса теласодной ноги на другую. Сохраняйте умеренный темп. Не останавливайтесь резко — заданный темп движения влияет на работу сердца и

пульс. Не спешите — не следует торопиться и бежать по ступенькам, старайтесь держать комфортный темп.

Передвигайтесь в удобной обуви

Высокий каблук или платформа — не лучший и весьма опасный вариант. От этого точно стоит отказаться — рисков получить травму гораздо больше, нежели укрепить мышцы или похудеть.



Следите за дыханием

Не задерживайте его, дышите через нос. Правильное дыхание поможет избежать одышки и неприятных ощущений.

Стоит учитывать, что редкие случаи отказа от лифта в пользу лестницы не принесут должного эффекта. Чтобы улучшить показатели здоровья и физического состояния, нужно взять этот метод на вооружение и регулярно передвигаться по ступенькам. Это поможет укрепить мышцы ног, улучшить подвижность суставов, даже если нет возможности посещать тренировки под руководством инструктора.

Опасности вейпинга: с чем связана гибель подростков-вейперов

Каковы причины гибели детей от вейпинга, почему с ним никотиновая зависимость формируется быстрее, чем при курении обычных сигарет, кто рискует умереть от «болезни вейперов» EVALI и с какими последствиями для здоровья предстоит столкнуться юным парильщикам. В исследовательской среде и в медиа сейчас много внимания уделяется подростковому вейпингу. Это такая же острая проблема, как и обычное курение

Мода на сигареты уже проходит, подростки понемногу отходят от попыток с помощью курения подражать взрослым, самоутверждаться. Наиболь-

шее снижение распространенности курения наблюдается именно в группе 15-19 лет. По данным Росстата, например, в 2013-2018 годах в России распространенность курения уменьшилась в целом в популяции на 3,5%, а среди подростков — на 46%.

Но табачные компании придумывают новые продукты. Вейпы яркие, в отличие от сигарет вкусно пахнут и мягко ощущаются во рту, поэтому подросткам кажется, что они менее вредны, чем сигареты. Но это не так. И никотиновая зависимость от них формируется быстрее и оказывается более жесткой, чем от сигарет.

Когда подросток пытается курить, у него быстро наступают симптомы интоксикации — тошнота, головокружение.

Многие на этом этапе и бросают. Но даже те, кто преодолевает неприятные ощущения и продолжает курить, не выкуривает много. Зависимость развивается медленно.

В электронных сигаретах никотин в основном синтетический. Он более токсичен для организма, быстрее усваивается и формирует зависимость. А из-за способа доставки его поступает в кровь больше. И в будущем эти подростки уже не смогут обходиться без никотинсодержащей продукции.

В последние пару лет часто появляются сообщения о подростках, умерших после использования вейпов. Такие случаи зарегистрированы и в России, и в других странах. В чем причина таких случаев?

Чаще всего их причина — отравление никотином или примесями в жидкостях.

Смертельная доза никотина — около 1 мг на кг массы тела. Чтобы получить передозировку никотина при курении обычных сигарет, подростку придется выкурить несколько пачек, что он вряд ли сделает. С помощью вейпа же этот рубеж преодолеть гораздо проще.

По закону, количество никотина не должно превышать 20 мг на мл жидкости. Но есть, например, отдельные никотиновые бустеры, которые пользователь добавляет сам, чтобы повысить концентрацию никотина в жидкости. И тут уже сложно рассчитать безопасный порог, не выйдя за его пределы.

Кроме того, далеко не все производители полностью указывают состав, и в нем могут оказаться потенциально опасные компоненты, о которых покупатель не будет знать. Или якобы безникотиновая жидкость может содержать никотин. Сейчас, увы, нет никаких технических регламентов на этот счет и контроля за составом жидкостей.

Многое зависит от модели, мощности устройства испарителя, интенсивности вдыхания пара. Кроме того, если испаритель неисправен, если он протекает, то жидкость может попадать в рот уже каплями. И это очень опасно,

потому что, по сути, на слизистую попадает концентрированный никотин. И отравление наступит с еще большей вероятностью.

То есть, подростки страдают в первую очередь, потому что у них масса тела меньше?

Не только. У них в целом еще не до конца развиты легкие, мозг. Их органы более уязвимы. Ну и еще случаи с подростками — более резонансные. Когда умирает взрослый, который пользовался вейпом, эту его привычку могут просто не связать с гибелью. А когда умирает подросток, здоровый, занимающийся спортом — это, конечно, очень бросается в глаза.

И еще одна причина смерти, хотя и намного менее частая — это EVALI, «болезнь вейперов»

По симптоматике она схожа с пневмонией — пациенты жалуются на одышку, боли в груди, кашель, высокую тем-

пературу, тахикардия.

EVALI так и не удалось связать с каким-то конкретным соединением в составе, но в целом ученые сходятся на том, что причиной становится скопление в легких маслянистых веществ. Это и ацетат витамина E, и некоторые ароматизаторы, и глицерин, который необходим для образования пара. Другие компоненты могут усугублять состояние. Кроме того, при использовании устройств с высокой мощностью частицы металла со спиралей попадают в аэрозоль и затем в легкие вейпера, что тоже, конечно, крайне вредно.

Средний возраст госпитализированных с EVALI — 20 лет. Около 15% госпитализированных — моложе 18 лет. Во первых, легкие подростка действительно более уязвимы для воздействия пара.

Развитие легочной ткани, развитие дыхательной функции продолжается до 21 года. И если человек в 15 лет начинает пользоваться вейпом, конечно, он рискует пострадать сильнее, чем взрослый.

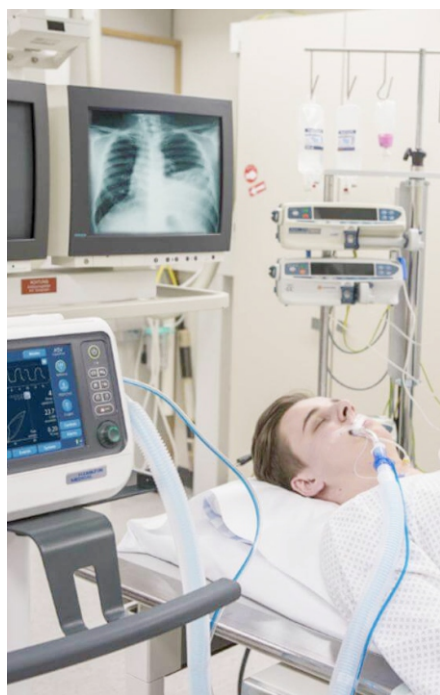
Во-вторых, молодежь пользуется вейпами гораздо чаще взрослых. Те, кому за 40, за 50 лет, могут иногда перейти на вейпы, например, чтобы бросить курить. Но пользуются ими взрослые не так активно, как подростки, которые могут весь день вейп из рук не выпускать. Вот из этих факторов в итоге и складывается более высокая заболеваемость среди молодых людей.



пературу, потерю веса. У многих также наблюдаются боли в животе, тошнота и

В качестве лекарственной терапии при EVALI себя лучше всего показывают кортикостероиды, — они уменьшают воспалительный ответ и позволяют восстановить функцию легких. Если у человека выраженная дыхательная недостаточность, ему, как и при других пневмониях, понадобится интенсивная терапия, ИВЛ.

Несмотря на терапию, спасти удастся не всех. С чем связана смерть при EVALI?



68 смертей на 2800 госпитализаций — это не так уж мало. Смерть наступает в основном от дыхательной недостаточности, врачам не удастся восстановить функцию легких. При стремительном течении, при сопутствующих заболеваниях риски гибели

выше. Умирают преимущественно люди в возрасте, с хроническими заболеваниями. Но и у молодого человека с изначально слабым здоровьем, с астмой, с болезнями сердца шансы выжить снижаются. Чем раньше пациент обратится в больницу и чем раньше будет поставлен верный диагноз, тем ниже вероятность, что разовьются необратимые изменения.

Долгосрочные риски для здоровья подростка, отличаются ли они при вейпинге от рисков при курении?

Чтобы делать однозначные выводы насчет долгосрочных последствий — сердечно-сосудистых заболеваний, хронической обструктивной болезни легких — сначала нужно, чтобы эти подростки-вейперы выросли. Но в целом, основываясь на имеющихся исследованиях, можно сказать, что развиваться хронические поражения организма будут быстрее и агрессивнее, чем при курении. Да, в паре от вейпа нет, например, смол, — но там масса иных веществ, способных навредить организму. И парят подростки активнее, чем курят, — значит, в организм эти вещества попадают в большем, чем при

курении, объеме.

В конечном итоге вейпинг, как и курение, приводит к атеросклерозу, внутрисосудистому воспалению, тромбозам и развитию опосредованных этими состояниями заболеваний, включая инфаркты и инсульты.



В отдельных случаях для этого хватает и пяти лет, но обычно требуется все же больше времени. Исследования на животных показывают, что регулярное воздействие пара на организм приводит к необратимым повреждениям ДНК в клетках легких, сердца, мочевого пузыря, повышает риск развития рака. Есть исследования, связывающие вейпинг с импотенцией.

Как отказаться от курения?



- Можно позвонить по телефону: 8-800-200-0-200
- Школа для желающих бросить курить на базе ГБУ «Курганский областной наркологический диспансер». Запись по телефону: 8-3522-46-61-01
- Школа по отказу от курения - бесплатное онлайн-обучение проходит каждый второй четверг месяца на базе ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины". Подробности можно узнать по телефону: 8-3522-23-86-64

ПРОЙДИТЕ УГЛУБЛЁННУЮ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

► ЗАЧЕМ?

Перенесённая новая коронавирусная инфекция оказывает влияние на все системы органов человека, однако наиболее часто фиксируются изменения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

► ЦЕЛЬ?

Выявить изменения, возникшие в связи с новой коронавирусной инфекцией и направить усилия на предотвращение осложнений.

► КТО?

Лица с 18 лет, перенёвшие новую коронавирусную инфекцию, начиная со второго месяца после выздоровления. Важно, чтобы факт болезни был подтверждён на уровне медицинской организации.

► ГДЕ И КАК?

Для прохождения углублённой диспансеризации можно записаться через **Единый портал государственных услуг (ЕПГУ)**, а также обратившись **в медицинскую организацию по месту прикрепления**.

► КОГДА?

В любое удобное для гражданина время **в соответствии** с расписанием медицинской организации.

