О ЧЕМ ВРАЧИ ВАМ НЕ ГОВОРЯТ

НОВЫЙ ЖУРНАЛ

www.WDDTY.RU

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

Издательский дом «Бурда»
№11 Ноябрь 2018

8 способов избавиться от экземы

Почему лишний вес возвращается

Не перерабатывайте: это вредно для здоровья!

Кому нельзя пить молоко

Все риски гормональной контрацепции



16+

ISSN 2587-5744

Как выжить в больнице

Главные правила успешного лечения



В НОМЕРЕ

Темы с обложки

Как выжить в больнице 16
Важные правила успешного лечения в стационаре.

Все риски гормональной контрацепции 22
Есть ли оборотная сторона гормональных таблеток?

Почему лишний вес возвращается 29
Порой усилия, прилагаемые нами на пути к стройности, ни к чему не приводят, потому что мы беремся за дело не с того конца...

Кому нельзя пить молоко 36
Этот продукт не так полезен, как считается.

8 способов избавиться от экземы 56
Эффективные альтернативные методы против кожных проблем.

Не перерабатывайте: это вредно для здоровья! 58
Чем опасен трудоголизм? Мнения экспертов и результаты исследований.

НОВОСТИ
Важные новости о здоровье 6

НОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ
Борьба за правильные жиры 10
Ученые все чаще признают, что заболевания сердца, как правило, провоцирует сахар (углеводы), а не жиры и мясо.

МНЕНИЕ
Как готовить, чтобы сохранить ценное в продуктах 40
Анализируем различные способы приготовления пищи вместе с нашим экспертом.

ВОПРОС-ОТВЕТ
Профилактика катаракты 44
Это одно из самых распространенных заболеваний глаз, которое может привести к потере зрения. Можно ли избежать плохого сценария?

ДОМАШНИЕ ЛЮБИМЦЫ
О кошках, которые гуляют сами по себе 50
Считаете, что цистит бывает только у людей? А вот и нет! К сожалению, именно это заболевание нередко приводит к тому, что кошка вдруг перестает ходить в лоток.

АЛЬТЕРНАТИВА
Восстанавливающий скипидар 52
Сто лет назад русский врач Александр Залманов разработал простой метод капилляротерапии — терпентиновые (они же скипидарные) ванны, завоевавшие популярность во всем мире.

Обложка: ShutterStock/Fotodom.ru Фото в журнале: Fotolia.com, ShutterStock/Fotodom.ru, личный архив, PR

Подписка онлайн
на печатную и электронную версии
на сайте **podpiska.burda.ru**

Отдел подписки
Тел.: (495) 660-73-69;
e-mail: abo@burda.ru

АО «Издательский дом «Бурда» ОГРН 1027739494584 ИНН/КПП 7705056238/774850001

О ЧЕМ ВРАЧИ ВАМ НЕ ГОВОРЯТ

№11/2018
www.wddty.ru

Издание выходит ежемесячно
Учреждено и издается
АО «Издательский дом «Бурда»
Адрес издательства: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: +7 (495) 797 45 60
Сайт в Интернете: www.burda.ru

Главный редактор: Светлана Борисовна Кокотко
Шеф-редактор: Елена Певцова

Адрес редакции: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: (495) 797 45 60 (доб. 22-20)
Для писем: 127521, г. Москва, а/я 49
E-mail: wddty@burda.ru

Дирекция по продажам рекламы:
тел.: (495) 797-45-60
Директор по корпоративным продажам:
Мария Каменская, m.kamenskaya@burda.ru
Руководители направлений:
«Медицинские товары и услуги» — Светлана Кузина, s.kuzina@burda.ru
(менеджеры — Наталья Авраменко, Ирина Корабельникова, Татьяна Миронова)
«Мода и красота» — Наталия Кирилина, n.kirilina@burda.ru
«Авто и техника» — Оксана Мащенко, o.maschenko@burda.ru
«Детские товары и услуги» — Оксана Литвинович, o.litvinovich@burda.ru
«Дом и сад» — Дмитрий Шахназаров, d.shakhnazarov@burda.ru
«Продукты питания и ТНП» – менеджер Ольга Дермановская, o.dermanovskaya@burda.ru
Classified — Любовь Агеева, l.ageeva@burda.ru

Отдел по работе с клиентами:
Ольга Орел, o.orel@burda.ru

Распространение:
ООО «Бурда Дистрибьюшен Сервисиз», тел.: (495) 797-45-60 (доб. 21-20), vertrieb@burda.ru

Издается по лицензии WDDTY News Limited, Unit 9, Woodman Works, 204 Durnsford Road, London SW19 8DR, UK
@ WDDTY News Ltd 2018
WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Редакторы: Линн МакТаггарт и Брайан Хаббард
Управляющий редактор: Джоанн Эванс
Производство: Шейрин Вонг
Дизайн: Джимми Эгертон
Лицензирование:
Брюс Софорд
bruce@brucesawfordlicensing.com
+44 (0) 1280 860185

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации ПИ №ФС 77-65657 от 13.05.2016. Информационная продукция для детей старше 16 лет.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель выражает тем самым свое согласие на использование присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях АО «Издательский дом «Бурда». Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются.
Предоставляя (бесплатные) текстовые и иллюстративные материалы для их публикации в данном издании АО «Издательский дом «Бурда», отправитель дает свое согласие на использование присланных им материалов также в других изданиях АО «Издательский дом «Бурда» и концерна «Хуберт Бурда Медиа», в том числе на их использование путем распространения через любые виды электронных (цифровых) каналов, включая Интернет, мобильные приложения, смартфоны и т.д., в связи с публикацией указанных материалов АО «Издательский дом «Бурда», а также предприятиями концерна «Хуберт Бурда Медиа».
Внимание! Прежде чем применять какие-либо из опубликованных и рекламируемых лекарственных средств, медицинских услуг, в том числе методов лечения, медицинской техники или следовать каким-либо советам, научным медицинским открытиям, проконсультируйтесь с квалифицированным врачом. Редакция журнала и АО «Издательский дом «Бурда» не несут ответственности за качество и эффективность, вред и потери от предлагаемого лечения, совета, применения лекарственных средств, медицинских услуг или любой другой информации, размещенной в этом издании.
Типография: Первый полиграфический комбинат, Россия, 143405, Московская обл. Красногорский р-он, п/о «Красногорск-5», Ильинское ш., 4-й км
Номер поступит в продажу 13.10.2018
Тираж: 46 200* экз.
Номер заказа: 181965
Цена свободная
* Отпечатанный тираж
Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита – ABC www.press-abc.ru
©2018 Издательский дом «Бурда»

Селфи заставляют изменять форму носа

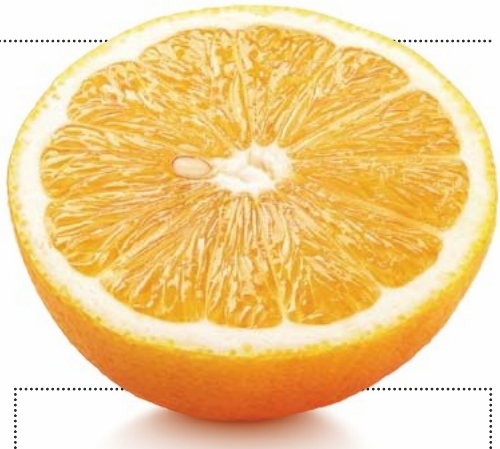
Влияние селфи на самовосприятие людей стало проблемой здоровья общества. Американская хирургическая академия лицевой пластики и реконструкции сообщает, что 55% хирургов приходилось принимать у себя пациентов, которые желают изменить форму носа, чтобы лучше получаться на селфи.

Борису Пасковеру (*Boris Paskhover*), ассистенту профессора отделения отоларингологии Медицинской школы Рагерса в Нью-Джерси, который специализируется в хирургии пластики и реконструкции лица, пациенты часто показывают селфи в качестве примера и причины, почему хотят изменить свой нос. «Молодые люди постоянно снимают селфи. Они считают, что снимки показывают, как они выглядят, и это оказывает влияние на их эмоциональное состояние, — говорит он. — Я хотел бы, чтобы они поняли, что при съемке селфи они, по сути, смотрят в кривое зеркало».

Чтобы лучше объяснить пациентам эффект селфи, хирург вместе с ученым Охадом Фрайдом (*Ohad Fried*) из отдела компьютерных наук Университета Стэнфорда разработали математическую модель, показывающую, как визуально искажается нос, если фотография снимается с близкого расстояния. Модель Рагерса-Стэнфорда свидетельствует, что среднее селфи, снятое на расстоянии примерно 30 см от лица, заставляет кончик носа выглядеть примерно на 30% шире, чем на фотографиях, которые сняты с расстояния 1,5 м — стандартного отдаления, которое при съемке портрета обеспечивает намного более пропорциональное отображение черт лица.

JAMA Facial Plastic Surgery, 2018; DOI: 10.1001/jamafacial.2018.0009





Уникальные свойства витамина *C*

Два исследования подтвердили: витамин *C* (аскорбиновая кислота) крайне важен для профилактики лейкемии и других видов рака крови.

Целебная аскорбинка накапливается в стволовых клетках костного мозга и подавляет развитие лейкемии. Кроме того, данный витамин взаимодействует с «больными» стволовыми клетками, не позволяя атипичным клеткам распространяться.

Для нормальной работы стволовых клеток требуется много аскорбиновой кислоты. Это частично объясняет низкий уровень данного витамина у больных с онкологией, говорят исследователи Техасского университета.

При нехватке в организме целебной аскорбинки стволовые клетки костного мозга становятся гиперактивными и начинают усиленно делиться, что увеличивает риск лейкемии. Поэтому у людей старшего возраста может возникнуть предраковое состояние (клональный гематопоэз).

Ученые из Медицинской школы Нью-Йоркского университета также изучали роль витамина *C* в питании стволовых клеток. Они обнаружили: аскорбиновая кислота обладает особой функцией в распознавании атипичных клеток, благодаря чему они становятся нежизнеспособными. При недостаточном уровне витамина *C* поврежденные клетки продолжают размножаться и вызывают рак крови.

Предполагается, что примерно у 2,5% больных раком могут быть патологические клетки вследствие мутации, которые не получили сигнала, что им надо погибнуть. Это наводит на мысль, что у данных пациентов был низкий уровень витамина *C*.

UT study: Nature, 2017 Aug 21; doi: 10.1038/nature23876;
NYU study: *Cell*, 2017; 170: 1079—95

Пестициды вызывают у детей проблемы с учебой



Наиболее распространенные пестициды, распыляемые в садах и парках, наносят вред здоровью детей и отрицательно влияют на их способности к выполнению данных в школе заданий. Последствия краткосрочны, но серьезны и включают в себя, например, внезапную потерю способности сосредоточиться, нарушения координации движений рук и глаз, а также проблемы с поведением.

Упомянутые расстройства могут чувствоваться вплоть до трех месяцев, но так как в таких ситуациях мало кто задумывается, что это могут быть последствия употребления пестицидов, у многих детей констатируется СДВГ, и начинается их лечение рецептурными медикаментами.

Зачастую прямую взаимосвязь с пестицидами доказать крайне трудно, так как их концентрация может не меняться и так и не достигнуть столь высокого уровня, чтобы связь наглядно просматривалась.

Однако у ученых появилась возможность один раз в год оценить влияние пестицидов в Эквадоре. Эта страна является третьим крупнейшим поставщиком срезанных цветов в мире, продукция которого поставляется и в США (например, на День матери, празднующийся во второе воскресенье мая). Это означает, что наступает момент, когда на цветы массово распыляются пестициды, и исследователи из Калифорнийского университета в Сан-Диего могли наблюдать до и после распыления любые неврологические изменения, происходившие с 308 детьми в возрасте от четырех до девяти лет.

Исследователи заключили, что у детей ухудшились способности к концентрации внимания, визуальная способность контактировать с окружающим миром, а также координация движений глаз/рук. Дети наблюдались в течение ста дней после того, когда распыление пестицидов над цветами было завершено.

Такие последствия использования пестицидов для детей особенно опасны, так как контакт с пестицидами зачастую приходится на то время, когда у детей экзамены, в результате которых дается оценка их возможностей продолжать образование в тех или иных учебных заведениях.

Neurotoxicology, 2017; 60: 125—33



И все-таки э-сигареты не помогают бросить курить

Ученые обнаружили: люди, которые выбирают электронные сигареты с большим количеством никотина, скорее всего, в итоге снова вернутся к табаку.

В наблюдении участвовал 181 студент из разных колледжей Калифорнии. Ученые пришли к выводу, что у тех, в чьих э-сигаретах больше всего никотина, была огромная вероятность в течение полугода начать курить обычные сигареты.

Исследователи Южнокалифорнийского университета отметили, что даже если эти молодые люди не начнут курить табачные изделия, то они наверняка продолжат пользоваться э-сигаретами.

Участники исследования курили э-сигареты с содержанием никотина 0—18 мг/мл и выше.

В США сейчас содержащие никотин э-сигареты классифицируются как табачные изделия. Управление по надзору за качеством пищевых продуктов и лекарств (*FDA*) регулирует этот оборот так же, как и традиционных сигарет.

JAMA Pediatr, 2017; doi:10.1001/

Все больше людей в Европе прибегают к альтернативной медицине

Если официальная медицина не дает ожидаемого результата, четверть пациентов с хроническими заболеваниями обращаются к альтернативным лечебным методикам.

Опросив 40 тыс. европейцев, исследователи обнаружили: люди обращаются к различным видам альтернативной медицины — гомеопатии, фитотерапии, массажам и остеопатии. Самым популярным оказался массаж, его выбрали 12% пациентов. Гомеопатию — 6%.

Самые активные приверженцы альтернативного лечения живут в Германии — к данным методам регулярно обращаются 40% жителей. В Финляндии и Эстонии — 35% пациентов. Для сравнения: в Венгрии лишь 10% людей в прошлом году прибегали к какому-либо виду терапии альтернативной медицины.

Такое отличие можно частично объяснить разными системами здравоохранения в этих странах. В одних государствах страховка оплачивает услуги альтернативной медицины, в других подобное лечение предлагают и семейные врачи.

Исследователи Хельсинкского университета, проводившие опрос, пришли к выводу, что чаще всего методы альтернативной медицины выбирают хорошо образованные женщины.

Scand J Public Health, 2017; 140349481773386



Как долго будем жить?

На какую продолжительность жизни мы можем надеяться? Актуальные на данный момент подсчеты свидетельствуют, что некоторые счастливчики могут прожить вплоть до 115 лет, а новейшие исследования показывают — максимального предела не существует. Говоря другими словами, по меньшей мере теоретически мы можем жить вечно.

Исследователи из монреальского Университета МакГилла (*McGill University*) с 1968 года анализируют продолжительность жизни старейших жителей США, Объединенного Королевства, Франции и Японии и утверждают, что никто не знает, как долго потенциально может прожить человек. Даже если и есть такой рубеж, который ни один человек не может перейти, никто его еще не достигал. Зигфрид Хекими (*Siegfried Hekimi*) признает: «Мы просто не знаем, каково может быть максимальное ограничение по возрасту. Проецируя кривые тенденций на будущее, видно, что максимальная и средняя продолжительность жизни может существенным образом расти».

Насколько долгим может оказаться максимальный человеческий век, мы можем только гадать. Конечно, продолжительность жизни с каждым новым поколением увеличивается. На данный момент дальний рубеж — приблизительно 115 лет. В апреле 2017 года в возрасте 117 лет умерла Эмма Морано, в свою очередь француженка Жанна Кальман (*Jeanne Calment*) умерла в 1997 году, достигнув возраста 122 лет.

Nature, 2017; 546: E8-E9
Frontiers in Aging Neuroscience, 2018; 10 DOI: 10.3389/fnagi.2018.00034

Что способны предсказать результаты анализов



Китайские ученые обнаружили новый и многообещающий маркер мочи, который способен помочь определять биологический возраст тела и предугадать риск связанных с возрастом заболеваний и даже смерти.

Хотя у родившихся в один год людей хронологический возраст одинаков, каждый организм стареет по-разному. Связь между нашим возрастом в годах, здоровьем и продолжительностью жизни весьма условна. Одни наслаждаются долгим веком почти без болезней, а другие страдают хроническими заболеваниями и уходят преждевременно. Если возраст в годах не является надежным показателем старения, что же может таковым быть?

Китайские ученые считают: «Побочные продукты переработки кислорода, выделяющиеся во время нормального обмена веществ, могут вызвать оксидативные повреждения в биомолекулах клеток, например ДНК и РНК. Когда мы стареем, начинаем страдать от растущих оксидативных повреждений, таким образом, уровень оксидативных маркеров в организме увеличивается». Одним из таких маркеров ученые признают *8-oxoGsn*, еще в более ранних исследованиях на животных было обнаружено, что с возрастом его уровень в моче растет.

Чтобы убедиться, что такой анализ подходит и для людей, у 1228 китайцев в возрасте от 2 до 90 лет исследователи взяли образцы мочи. «Мы обнаружили рост уровня зависимого от возраста *8-oxoGsn* в моче у участников эксперимента в возрасте 21 года и старше. Таким образом, *8-oxoGsn* в моче может стать многообещающим маркером определения возраста».

Интересно, что и у женщин, и у мужчин уровень маркера был примерно одинаковым, исключая милых дам после менопаузы, у которых он был выше. Это можно объяснить падением уровня эстрогена во время менопаузы, так как эстроген обладает антиоксидативным эффектом.

«*8-oxoGsn* в моче может отражать реальное состояние тела лучше, чем хронологический возраст. Это может позволить прогнозировать связанные со старением риски», — заключили авторы исследования.

Frontiers in Aging Neuroscience, 2018; 10 DOI: 10.3389/fnagi.2018.00034



Шоколад помогает сохранить острый ум

Считается, что в рацион важно включает порцию шоколада. Однако недавно ученые обнаружили: это лакомство можно считать полезным продуктом, особенно для здоровья мозга.

В натуральных какао-бобах содержатся флавонолы, которые способны укреплять нервную систему. Говоря другими словами, употребляя какао, шоколад или горячий напиток на его основе, мы улучшаем память, внимание, мышление и общие когнитивные способности.

Предполагается, что флавонолы особенно полезны для женщин и даже могут предотвратить негативные последствия бессонницы. Пожилым людям также следует каждый день съедать по ломтику шоколада, так как он помогает концентрироваться, лучше воспринимать новую информацию, бегло высказываться, а также полезен для памяти. В первую очередь все сказанное касается людей, чьи когнитивные способности уже начали ухудшаться.

Впрочем, исследователи из Университета Л'Аквила (L'Aquila) в Италии заметили, что на юношей и девушек во время стрессовых ситуаций (например, накануне экзамена) шоколад не так эффективно действует, как на людей элегантного возраста, однако и здесь наблюдались небольшие улучшения.

Более того, флавонолы какао активизируют кровообращение мозга, особенно это относится к гиппокампу, контролирующему память. Ученые проанализировали результаты ряда ранее опубликованных исследований и обнаружили, что флавонолы также помогают сохранить здоровье сердца. Правда, данным сладким лакомством не стоит злоупотреблять — все-таки это калорийный продукт. К тому же многие шоколадные плитки зачастую содержат различные искусственные добавки, а также сахар и молоко, что не всегда полезно для здоровья.

Как быть? Съедать не более 1-2 дольки темного шоколада в день. При этом желательно выбирать плитки, в которых содержится не менее 70% какао. И чем старше вы становитесь, тем чаще включать их в рацион.

Front Nutr, 2017; 4: 19

ФАРМ НОВОСТИ

Медикаменты против давления в 7 раз увеличивают угрозу рака кожи

В одном из новых исследований выявлено, что диуретики, или мочегонные средства, применяемые против гипертензии, существенно увеличивают риск рака кожи. Особенно у тех, кто принимает их длительно.

Исследователи из Университета Южной Дании утверждают, что эти медикаменты содержат химическое вещество гидрохлортиазид, который делает кожу более чувствительной к УФ-излучению и семикратно повышает риск плоскоклеточной карциномы кожи, несмотря на то, что она легко излечима и редко имеет летальный исход.

Ученые считают, что в 10% случаев плоскоклеточная карцинома кожи возникла именно из-за приема диуретиков с гидрохлортиазидом в составе.

Это подтверждает и ученый Университета штата Флорида дерматолог доктор Арманд Когнетта (*Armand Cognetta*). Он говорит, что у его пациентов был очень высокий уровень гидрохлортиозида в крови: «Жить и проводить старость в солнечной Флориде и принимать гидрохлортиозиды — очень серьезная и для многих пациентов даже опасная комбинация».

Исследователи считают, что диуретики — единственные, связанные с раком кожи.

J Am Acad Dermatol, Dec 4, 2017

Треть больных диабетом отказываются от лекарств из-за побочных явлений

У самого выписываемого в мире медикамента для диабетиков — метформина — такие тяжелые побочные явления, что примерно треть пациентов прекращает его принимать. Среди неприятных последствий — понос, тошнота, рвота. Но о прекращении приема пациенты не говорят своему врачу — говорится в недавнем исследовании, проведенном в Университете Суррея.

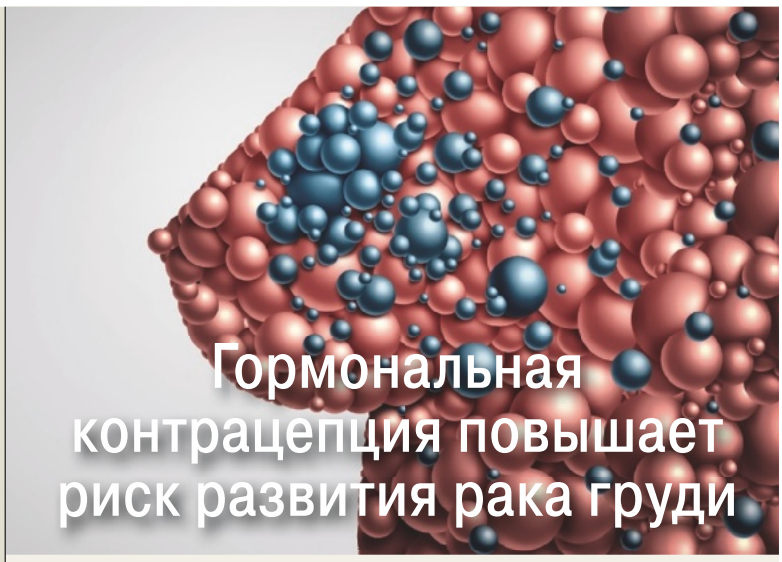
Диабетики прекращают принимать и другие лекарства, но таких случаев уже меньше. Примерно 23% отказались от препаратов группы сульфонилмочевины, например, от гликлазида, который может вызвать внезапное падение уровня глюкозы в крови, обморок и головокружение; 20% перестают принимать пиоглитазон, у которого среди побочных эффектов — боли в костях, ухудшение зрения, пониженный уровень глюкозы и даже летальные проблемы с печенью.

Если диабетик не меняет своего рациона и отказывается от медикаментов, это значит, что он не лечится.

«Мы много лет знаем, что пациенты, которым надо бы принимать лекарства, на самом деле их не принимают», — говорит ведущий исследователь доктор Энди МакГоверн (*Andy McGovern*).

МакГоверн и его команда изучали клинические испытания и исследования, чтобы проанализировать, как 1,6 млн пациентов-диабетиков переносят лечение.

Diabetes Obes Metab, Nov 14, 2017



Гормональная контрацепция повышает риск развития рака груди

Новое исследование показало: любая гормональная контрацепция (ГК) несет угрозу рака груди, в том числе и «наиболее безопасная», содержащая только прогестерон.

Риск повышается примерно на 20% и частично сохраняется еще 5 лет после прекращения приема контрацептивов.

У женщин, пользовавшихся ГК год или меньше, риск увеличился на 9%, а у тех, кто принимал эти средства дольше 10 лет — на 18%. Это относится и к внутриматочным спиралям, содержащим гормоны.

Ученые Копенгагенского университета в течение 11 лет наблюдали за 1,8 млн женщин. За это время у 11 517 женщин развился рак груди, и исследователи констатировали, что у дам, пользовавшихся ГК в любой форме, был больший риск. В том числе и у тех, кто принимал «безопасные» контрацептивы только с прогестероном.

В целом ГК спровоцировали 1 случай рака на 7690 женщин, принимавших препараты минимум год. Среди тех, кто «сидел» на ГК более пяти лет, заболевала одна из 1500 женщин.

Хорошие новости — риски не абсолютны. То есть свою роль играют и другие факторы (диета, экология), поэтому винить лишь контрацепцию в распространении рака нельзя.

N Engl Med, 2017; 377: 2228—39

Исследователи не обращают внимания на сомнения насчет новых вакцин

Новую вакцину против туберкулеза получили примерно 3000 детей. Ученые убедили родителей, что она эффективна и безопасна, но эти утверждения — неправда. Оказалось, данные были сфальсифицированы.

Исследователи из Оксфордского университета отобрали отдельные данные из испытаний на животных, чтобы показать новую вакцину в лучшем свете и получить дополнительное финансирование. В результате 2800 новорожденным в Южной Африке ввели противотуберкулезную вакцину *MVA85A*, несмотря на отсутствие доказательств ее безопасности.

Ученые умолчали о результатах, полученных в четырех испытаниях на животных, в которых новая вакцина, разработанная для усиления действия стандартной вакцины *BCG*, дала негативные результаты. Исследователям были обеспечены еще дополнительно 8 млн британских фунтов, и в 2009 году вакцина была проверена на малышах в Южной Африке.

В отчете 2015 года о начальных исследованиях констатировано, что данные были неполными. Еще хуже — похоже, вакцина *MVA85A* снизила эффективность вакцины *BCG*. Некоторые из животных, получивших обе вакцины, погибли быстрее, но в результатах эксперимента об этом не сообщается.

BMJ, 2018; 360:j5845