О ЧЕМ ВРАЧИ ВАМ НЕ ГОВОРЯТ

№05 Май 2019
Издательский дом «Бурда»

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

www.WDDTY.RU

Хотите защитить **сердце?** Не забудьте про жиры

Чем вредны **пестициды**

6 причин **рака,** о которых вы не подозревали

Мифы об **интимном** здоровье

Сигареты, алкоголь, таблетки… Как победить **зависимость**



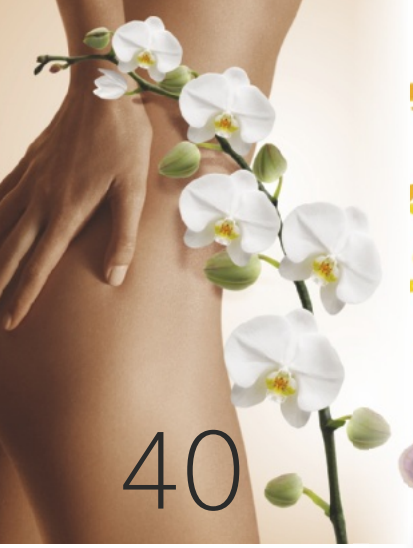
16+

ISSN 2587-5744

Жизнь без диабета

Снижаем сахар в крови — и никакого инсулина!

Подписка на почте!
Индекс
П6382









В НОМЕРЕ

Темы с обложки

Не забудьте про жиры! 10
Ученые наконец-то огласили, кто главный враг для нашего здоровья и фигуры.

Жизнь без диабета 16
Это заболевание — настоящая эпидемия XXI века. Есть ли выход?

6 причин рака, о которых вы не подозревали 22
Что может подтолкнуть клетки к злокачественному перерождению?

Как победить зависимость 28
Эксперты считают, что все дело в мозге!

Мифы об интимном здоровье 40
Развеем распространенные заблуждения!

Чем вредны пестициды 52
Насколько опасна «химия» для здоровья? Разбираемся вместе с экспертами.

НОВОСТИ
Важные новости о здоровье 6

МНЕНИЕ
Почему я принимаю витамин С 13
Всем известная аскорбинка может стать простым и дешевым лекарством от многих проблем.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ
Секреты долголетия 14
Почему одни живут больше 90 лет и при этом сохраняют отличное самочувствие, а другие уже на пятом десятке не вылезают из поликлиник?

МОЙ РЕБЕНОК
ЭКО бесплатно по ОМС 43
Никак не получается зачать ребенка естественным путем? Не теряйте время — обращайтесь к специалистам! Ведь даже дорогостоящее ЭКО можно пройти бесплатно.

АКТУАЛЬНО
Когда головную боль нельзя терпеть 46
Не пропустите тревожные симптомы, которые сигнализируют о серьезной опасности.

АЛЬТЕРНАТИВА
Сила энзимов 58
Энзимы (они же ферменты) не только улучшают пищеварение. Последние исследования показывают, что они способны устранить кишечные недуги, предотвратить проблемы с сердцем и даже бороться с раком, считает Кейт Монтана (Cate Montana).

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

№5/2019 (подписной месяц – апрель).
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
Редактор-переводчик: Владимир Бочкарёв
Арт-директор: Марина Корнюшонкова
Дизайнер: Наталья Кубасова

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; s.kokotko@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 – Ирина Корабельникова, Татьяна Миронова)
«Мода и красота» – Наталия Кирилина, n.kirilina@burda.ru
«Авто и техника» – Оксана Мащенко, o.maschenko@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
vertrieb@burda.ru

Издается по лицензии WDDTY News Limited, Unit 9, Woodman Works, 204 Durnsford Road, London SW19 8DR, UK
@ WDDTY News Ltd 2019

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 13.04.2019
Тираж: 41 200* экз.
Номер заказа: 190650
Цена свободная
* Отпечатанный тираж

©2019 Издательский дом «Бурда»

BurdaLife Burda Media Company

Обложка:adrian_ilie825/Fotolia.com Фото в журнале: Fotolia.com, DepositPhotos ShutterStock/Fotodom.ru, архив журнала WDDTY, PR.

ЭТО ВАЖНО
Прием препаратов цинка при первых признаках ОРВИ или гриппа помогает быстрее выздороветь.

Медитация способна продлевать жизнь

Ученые утверждают: несмотря порой на неутешительные прогнозы, пациенты с онкологическими заболеваниями могут жить дольше и даже способны улучшить состояние (и психологическое, и физическое) с помощью медитации и йоги. Эти практики повышают тонус вагуса (блуждающего нерва), что приводит к усилению позитивных эмоций и в целом благоприятно сказывается на здоровье.

Блуждающий нерв — это парный нерв, идущий от мозга к брюшной полости. Он снижает частоту сердечных сокращений, контролирует пищеварение, а также участвует в трех основных биологических процессах, связанных с раком: воспаление, нервный стресс и окислительный стресс (приводит к усиленному образованию свободных радикалов, запускающих различные заболевания, в том числе онкологические).

Ученые Брюссельского свободного университета проанализировали 12 исследований, в которых участвовало 1822 онкобольных. Они обнаружили, что рак прогрессировал медленнее у тех, у кого активность блуждающего нерва была выше. Один из исследователей — доктор Дэвид Гамильтон (Dr. David Hamilton) указал, что есть четыре способа, которые стимулируют активность блуждающего нерва: физические упражнения, медитация, йога, сочувствие. Другой ученый — Стивен Поргес (Stephen Porges) из Университета Северной Каролины в Чапел-Хилл также обнаружил, что сострадание активирует блуждающий нерв. Причем подобные эффекты наблюдаются у тех, кто практикует буддистские медитации. Например, практика «доброжелательности» («loving–kindness» meditation) снижает симптомы депрессии, снимает тревогу и беспокойство, повышает ощущения любви, надежды, доброты, сочувствия, улучшая отношения с окружающими.

J Oncol, 2018; 2018:1236787



ВЕЙПЕРЫ ИЛИ СИГАРЕТЫ: ЧТО ВРЕДНЕЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ?



Ответ однозначен: и то, и другое опасно! Ученые из Калифорнийского университета в Сан-Франциско подсчитали: любители вейперов почти вдвое повышают вероятность столкнуться с инфарктом, а люди, которые используют и электронные, и обычные сигареты, увеличивают этот риск в 5 раз! Кроме того, микроскопические частицы табачного дыма, попадая в организм, провоцируют развитие целого ряда заболеваний — от остеопороза, анемии, бесплодия и импотенции до токсического гепатита и онкологии. Каждая затяжка разрушительно действует на ДНК (повреждает ген P16) и приводит к появлению раковых мутаций. Между прочим, все сказанное относится и к электронным сигаретам. Ведь испаряемая жидкость содержит множество токсичных веществ, которые вызывают серьезные патологии.

Впрочем, даже если вы сами никогда не притрагивались к сигарете, держитесь подальше от заложников дымного порока. Пассивное курение не менее опасно для организма, чем активное: оно не только снижает мыслительную активность мозга, поражает бронхи и легкие, но также повышает риск сердечных и онкологических заболеваний. Кстати, в 2013 году в России был принят федеральный закон о запрете курения в общественных местах (на стадионах, в больницах, магазинах, на вокзалах, в гостиницах, кафе, ресторанах и даже на лестничных площадках многоквартирных домов). Помните об этом, когда ваш сосед задымит на общем балконе.

Am J Prev Med, 2018; 55: 455–61104

ОЖИРЕНИЕ. Факт №1. Недостаток солнца может привести к избыточным килограммам

Ученые из Медицинской школы Афинского университета провели эксперимент: разделили подростков с ожирением и лишним весом на две группы. Представители одной группы принимали витамин D, другой — препарат-плацебо (пустышку). К концу года исследователи заметили: тинейджеры первой группы смогли расстаться с избыточными килограммами и снизить индекс массы тела (показатель ожирения), да и уровень холестерина в крови у них пришел в норму.

В плацебо-группе подобных результатов не было. Ответ, считают ученые, прост: когда нам не хватает витамина D (в основном мы получаем его от солнечных лучей в теплое время года), организм удерживает жировые запасы. Если же летом недостатка в солнце нет, лишние килограммы начинают буквально таять на глазах. Проблема в том, что россияне не могут похвастаться большим количеством погожих деньков, поэтому многие из нас (особенно дети) испытывают недостаток в солнечном витамине. Так что, если вы или ваш ребенок никак не можете распрощаться с лишними килограммами, проверьте уровень витамина D в организме, а при его нехватке начните принимать добавки.

Annual Meeting, Athens, Greece, September 27, 2018

ОЖИРЕНИЕ. Факт №2. Чистящие средства связаны с лишним весом

Средства бытовой химии могут провоцировать ожирение у маленьких детей из-за того, что способны приводить к дисбалансу кишечной микрофлоры. А это, в свою очередь, способствует дефициту витаминов в организме и расстраивает обменные процессы, а значит, вызывает цепную реакцию проблем со здоровьем и ведет к лишнему весу.

У младенцев, родители которых по меньшей мере раз в неделю используют дезинфицирующие средства в квартире, вдвое повышено количество «плохих» бактерий, связанных с избыточными килограммами. Дети, у которых врачи в 3 года констатировали избыточный вес или даже ожирение, уже в 4-месячном возрасте имели микробный дисбаланс.

Исследователи из Альбертского университета (Канада) обнаружили прямую связь между нарушением кишечного баланса и частотой использования в доме различных чистящих средств. Ученые проанализировали микробиоту 757 младенцев в 3–4 месяца, затем в 1 и 3 года. В результате было обнаружено: если в доме часто использовались дезинфицирующие средства, то у малышей наблюдалось повышенное количество патогенных бактерий и лишний вес. В то же время, если родители предпочитали экосредства для уборки в квартире, микробиота и вес их детей были в порядке. Таким образом, экопродукты не только помогают вести более здоровый образ жизни, но и не оказывают отрицательного влияния на вес детей.

CMAJ, 2018;190:E1097-107



С ЭКОЛОГИЧЕСКИМ ПОДТЕКСТОМ

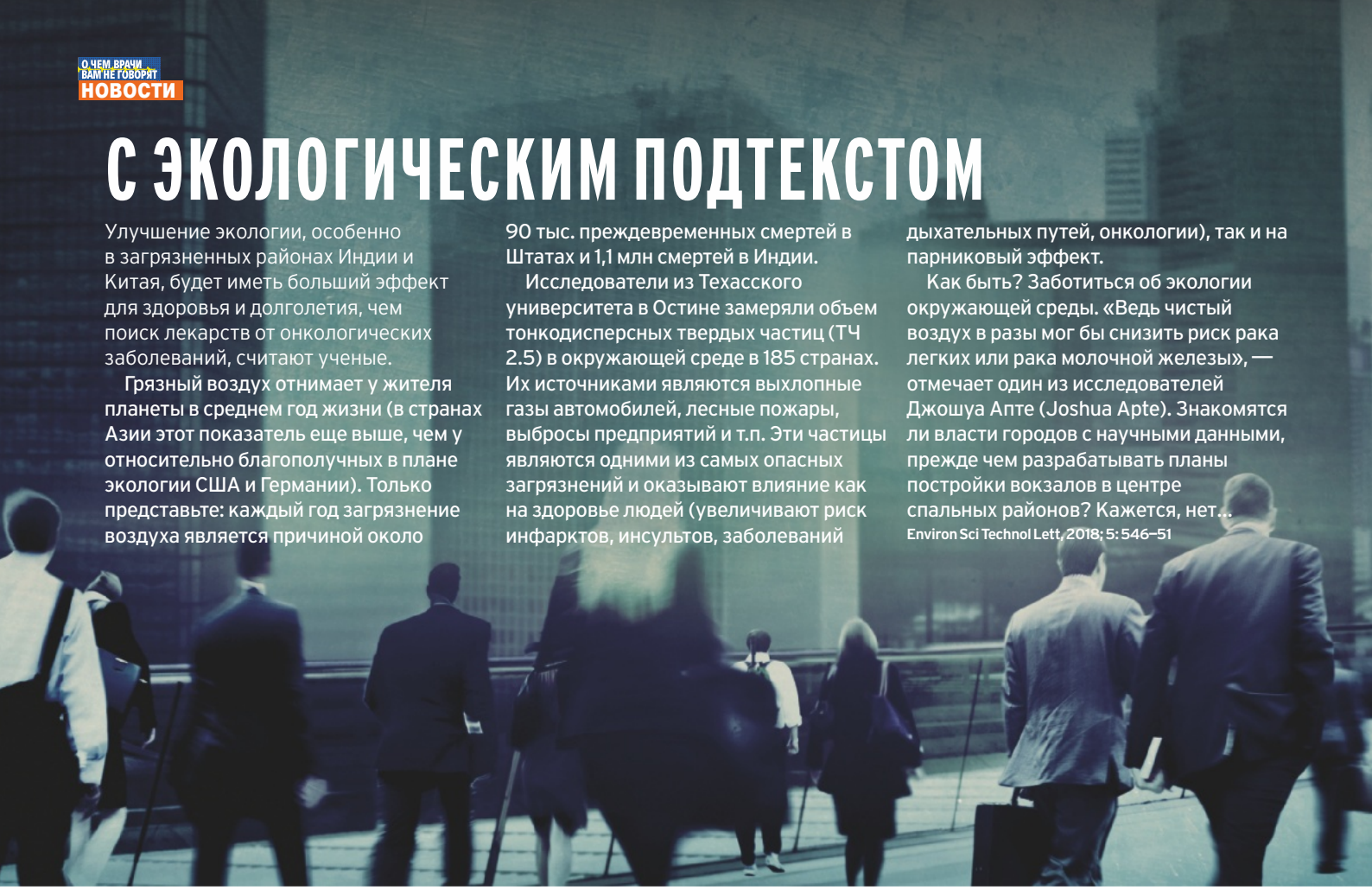
Улучшение экологии, особенно в загрязненных районах Индии и Китая, будет иметь больший эффект для здоровья и долголетия, чем поиск лекарств от онкологических заболеваний, считают ученые.

Грязный воздух отнимает у жителя планеты в среднем год жизни (в странах Азии этот показатель еще выше, чем у относительно благополучных в плане экологии США и Германии). Только представьте: каждый год загрязнение воздуха является причиной около 90 тыс. преждевременных смертей в Штатах и 1,1 млн смертей в Индии.

Исследователи из Техасского университета в Остине замеряли объем тонкодисперсных твердых частиц (ТЧ 2.5) в окружающей среде в 185 странах. Их источниками являются выхлопные газы автомобилей, лесные пожары, выбросы предприятий и т.п. Эти частицы являются одними из самых опасных загрязнений и оказывают влияние как на здоровье людей (увеличивают риск инфарктов, инсультов, заболеваний дыхательных путей, онкологии), так и на парниковый эффект.

Как быть? Заботиться об экологии окружающей среды. «Ведь чистый воздух в разы мог бы снизить риск рака легких или рака молочной железы», — отмечает один из исследователей Джошуа Апте (Joshua Apte). Знакомятся ли власти городов с научными данными, прежде чем разрабатывать планы постройки вокзалов в центре спальных районов? Кажется, нет...

Environ Sci Technol Lett, 2018; 5: 546–51



Почему контактные линзы нельзя мыть под краном

Ученые предостерегают: контактные линзы могут привести к потере зрения, если не соблюдать элементарных правил гигиены.

Люди, которые промывают линзы водой из-под крана или забывают снимать их во время плавания в бассейне, рискуют подхватить опасную инфекцию, вызванную микроскопической амебой под названием Acanthamoeba. При попадании в глаза этот паразит может стать причиной акантамебного кератита (Acanthamoeba keratitis) — воспаления роговицы, которое нередко приводит к необратимым нарушениям зрения и даже слепоте. Заболевание трудно поддается лечению, а в некоторых случаях может потребоваться пересадка роговицы. Тревожные симптомы: повышенная чувствительность к свету, чрезмерное слезоотделение, боль, зуд, покраснение глаза, нечеткость изображения, ощущение инородного тела в глазах, головные боли.

Исследователи из Университетского колледжа Лондона бьют тревогу: с 2011 года количество случаев заболевания акантамебным кератитом увеличилось в 3 раза. «Чтобы обезопасить себя, тщательно мойте руки перед использованием контактных линз. Лучше снимать их, когда вы принимаете душ. Кроме того, своевременно дезинфицируйте контейнеры для линз (а лучше возьмите за правило менять их каждые 3 месяца). Всегда используйте свежий моющий раствор — в этом деле экономия вам не на руку. А при любом повреждении глаза умывайтесь только охлажденной кипяченой водой: акантамеба отлично чувствует себя в водопроводной воде», — советует профессор Джон Дарт (Jonh Dart).

Бесспорно, акантамебный кератит — очень редкое заболевание. Но в Великобритании за последние несколько лет число инфицированных данным недугом увеличилось в разы — с 10 до 65 случаев в год. Как правило, акантамебный кератит поражает только 5 из 200 тыс. пользователей контактных линз, при этом около четверти инфицированных рискуют ослепнуть.

Br J Ophthalmol, 2018. pii: bjophthalmol-2018-312544





Сколько организму требуется для сна

Хотите чувствовать себя бодро? Ложитесь спать в одно и то же время, при этом отведите для ночного отдыха не менее 6–8 часов в течение всей недели и не залеживайтесь в постели, когда представится такая возможность. Ученые отмечают: слишком долгий сон повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 33%, а те, кто спит менее 6 часов, увеличивают этот риск аж на 44%. Чтобы прийти к такому выводу, исследователи наблюдали за сном более 1 млн человек в течение 9 лет. Всех добровольцев при этом разделили на три группы: кто не высыпался, кто любил залеживаться в постели и тех, кто придерживался «золотой середины» в 6–8 часов.

Специалисты из Центра кардиохирургии им. Онассиса в Афинах признаются, что не могут точно сказать, почему сон влияет на здоровье, но предполагают, что это может быть связано с метаболизмом глюкозы, артериальным давлением и предрасположенностью к хроническим заболеваниям.

«Конечно, единичное ночное бдение накануне экзамена или важного совещания не принесет каких-либо серьезных проблем, а вот систематическое недосыпание или, наоборот, привычка подремать подольше не лучшим образом отражаются на нашем самочувствии», — отметил ведущий исследователь д-р Эпамейнондас Фоунтас (Epameinondas Fountas).

Сомнологи также предупреждают, что окунуться в объятия Морфея нам зачастую мешают плотный ужин, кофе или крепкий черный чай во второй половине дня, активные физические тренировки по вечерам, беспорядочный режим дня и даже небольшие неприятности, которые некоторые из нас прокручивают по несколько раз в голове, лежа в постели.

Хотите быстрее уснуть? Выпейте на ночь чашку чая с мятой, липовым цветом или теплое молоко с медом. Зажгите свечку в аромалампе и наполните спальню запахами аниса, апельсина, иланг-иланга, ладана, розы, сандала или левзеи (можно капнуть соответствующим эфирным маслом на глиняный медальон, положив его возле подушки). В конце концов, просто поставьте в спальне горшочек с цветущей лавандой.

Proceedings of the European Society of Cardiology Congress, Munich, Germany, August 26, 2018