№4 Апрель 2022
Издательский дом «Бурда»

О ЧЕМ ВРАЧИ ВАМ НЕ ГОВОРЯТ

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ
www.WDDTY.RU

Новый метод лечения **рака**

Почему **мерзнут** руки и ноги

БАС: что приводит к болезни

Как **коронавирус** влияет на сердце

Лучшие продукты **для мозга**

Больше энергии!

Куда уходят силы и как подзарядить внутренний аккумулятор

16+
ISSN 2587-5744







В НОМЕРЕ

Темы с обложки

Лучшие продукты для мозга 10
Они помогают сохранить хорошую память.

Как коронавирус влияет на сердце 12
Проблемы могут проявиться через месяц и даже через год после выздоровления.

Больше энергии! 14
Заряжаем внутренний аккумулятор.

Новый метод лечения рака 52
Простой метод в помощь онкопациентам.

Почему мерзнут руки и ноги 56
Холод не всегда виноват.

БАС: что приводит к болезни 58
Многие люди с БАС узнают о своем диагнозе довольно поздно.

НОВОСТИ

Новости о здоровье 5
Последние открытия.

ПРОФИЛАКТИКА

Доктор, почему я заболел? 18
Причины возникновения рака: реальность и мифы.

Дышите свободно 24
Каждые 10 лет людей с бронхиальной астмой становится вдвое больше.

Всем по чесноку 28
Считается, что он и иммунитет защищает, и вирусы убивает. Так ли это?

Когда нервы на пределе 32
Проверьте, не грозит ли вам невроз?

В ГЛУБИНЕ ДУШИ

Что может сломать ребенка 36
Как влияют на детей «малые травмы».

МОЙ РЕБЕНОК

Ураган в детской 42
Про гиперактивность.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

На солнечной стороне 46
О жизни людей с синдромом Дауна.

ОН И ОНА

Пойми меня, дорогой! 48
Почему порой так трудно достучаться до своей половинки.

ДОМАШНИЕ ПИТОМЦЫ

Оставляя метки 50
Если кошка перестала ходить в лоток.

АЛЬТЕРНАТИВА

Достичь гармонии 60
Восстанавливаем гормональный дисбаланс.

Подписка онлайн: на сайте **podpiska.burda.ru**
Подписка на почте: Подписной индекс **П6382** в каталоге «Почта России»
Тел.: (495) 660-73-69;
e-mail: http://podpiska.burda.ru/magazine/o-chem-vrachi-vam-ne-govoryat

О ЧЕМ ВРАЧИ ВАМ НЕ ГОВОРЯТ

№4/2022 (подписной месяц — март).
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
Научный редактор: Владимир Бочкарёв
Дизайнер: Наталья Кубасова
Корректор: Татьяна Ярославцева

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
(менеджер — Татьяна Миронова)
«Дом и сад» — Дмитрий Шахназаров,
Classified — Любовь Агеева

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

Распространение:
ООО «Бурда Дистрибьюшен Сервисиз»,
тел.: (495) 797-45-60
info@burdadistribution.ru

Издается по лицензии WDDTY News Limited, Unit 9, Woodman Works, 204 Durnsford Road, London SW19 8DR, UK
@ WDDTY News Ltd 2022

WHAT DOCTORS DON'T TELL YOU

Редакторы: Линн МакТаггарт и Брайан Хаббард
Управляющий редактор: Джоанна 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. Мнение редакции журнала может не совпадать с мнением авторов статей.

Типография: «МДМ-печать», Россия, 188640, Ленинградская область, г. Всеволожск, Всеволожский пр., д. 114
Номер поступит в продажу 12.03.2022
Тираж: 17 100* экз.
Номер заказа: 220 237
Цена свободная
* Отпечатанный тираж

©2021 Издательский дом «Бурда»

BurdaLife Burda Media Company

Обложка: nickolya/stock.adobe.com Фото в журнале: stock.adobe.com, архив журнала WDDTY, PR.

НОВОСТИ

Аспирин не для всех



Чтобы уменьшить вероятность инфарктов и инсультов, людям старше 60 лет рекомендуется принимать аспирин. Однако Управление по профилактике заболеваний в США (независимая комиссия, состоящая из экспертов в области профилактики заболеваний и доказательной медицины, USPSTF) опубликовало новый проект, предлагая врачам пересмотреть использование этого популярного препарата.

Эксперты отмечают, что ежедневный прием аспирина у пациентов старше 60 лет повышает риск желудочного кровотечения, что практически сводит на нет преимущества этого препарата. Оставить назначение аспирина целесообразно только тем пожилым людям, которые уже перенесли инфаркт или инсульт и, соответственно, имеют повышенную опасность тромбообразования, приводящую к сосудистым катастрофам.

Новые рекомендации не касаются людей от 40 до 59 лет: пациенты этой возрастной категории могут принимать аспирин для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, но в том случае, если лекарство назначает врач!

Daily Telegraph, October 13, 2021



Настроение на нуле? Ешьте грибы

Уже было доказано, что грибы снижают риск онкологических заболеваний, а недавно ученые обнаружили, что грибы полезны для психического здоровья.

Исследователи из Медицинского колледжа штата Пенсильвания (США) в течение 11 лет наблюдали за питанием и состоянием здоровья около 24 тыс. взрослых. По итогам эксперимента оказалось, что те, кто регулярно ел грибы, реже страдали депрессией.

По словам ученых, все дело в антиоксиданте эрготионеине, который защищает клетки и ткани от повреждения. Организм человека самостоятельно это вещество не синтезирует, его основным источником являются грибы. Высокий уровень этого антиоксиданта снижает риск окислительного стресса, что также может уменьшить симптомы депрессии. Большое количество эрготионеина содержится в белых грибах и шампиньонах.

J Affect Disord, 2021; 294: 686–92

Рожь помогает сбросить вес

Группа ученых Технического университета Чалмерса и Уппсальского университета в Швеции решили выяснить, как разные зерна влияют на массу тела и жировые отложения.

В эксперименте приняли участие 242 человека — мужчины и женщины с избыточным весом в возрасте от 30 до 70 лет. Добровольцев разделили на 2 группы. Все они придерживались одной и той же низкокалорийной диеты, но в рацион одной группы входили продукты из рафинированной пшеницы, а другой — цельнозерновой ржи, энергетическая ценность в обоих случаях была одинаковой. Через 3 месяца ученые подвели итоги. Участники обеих групп сбросили вес. Однако те, кто ел ржаные продукты, потеряли в среднем на 1 кг веса и 0,54% жира больше, чем те, кто употреблял продукты из пшеницы.

Ученые из Швеции считают: так как обе группы испытуемых съедали одинаковое количество калорий, рожь в отличие от пшеницы, скорее всего, вызывает другую метаболическую реакцию, которая и ускоряет потерю веса.

Clin Nutr ESPEN, 2021; 45: 155–69



Лайфхак для хорошей памяти

Легкая физическая активность, в том числе ходьба, йога и тай-чи, возможно, не заставит вас потеть, но тем не менее она положительно влияет на мозг, утверждают сотрудники Калифорнийского университета в Ирвине (США).

Исследователи просканировали мозг 36 молодых людей до и после выполнения 10-минутных упражнений. Ученые обнаружили, что даже легкая физическая нагрузка способствует тому, что между гиппокампом и корковыми областями мозга создаются новые связи. Гиппокамп очень важен для запоминания и является одной из первых областей, которая страдает при болезни Альцгеймера.

Proc Natl Acad Sci, 2018; 115(41): 10487–92



ПОТРЕБЛЕНИЕ УЛЬТРАПЕРЕРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ ВЫРОСЛО С

53,5%

ЕЖЕДНЕВНЫХ КАЛОРИЙ В НАЧАЛЕ ИССЛЕДОВАНИЯ (С 2001 ГОДА) ДО

57%

К КОНЦУ (К 2018 ГОДУ).

Переработанной пищи в рационе становится все больше

Исследование, проведенное Школой глобального общественного здравоохранения Нью-Йоркского университета, сделало тревожный вывод: несмотря на множество предостережений, жители США с каждым годом едят все больше и больше ультрапереработанных продуктов (замороженная пицца, готовые обеды, соленые закуски, хлопья для завтрака, сладкие газированные напитки, конфеты и др.).

Исследователи проанализировали данные о питании почти 41 тыс. взрослых, которые участвовали в Национальном обследовании здоровья и питания, проводимом Центрами по контролю и профилактике заболеваний (CDC). С 2001 по 2018 год участников наблюдения просили записывать в пищевые дневники, что они ели в течение суток. В результате исследователи обнаружили, что потребление ультрапереработанных продуктов выросло с 53,5% ежедневных калорий в начале исследования (с 2001 года) до 57% к концу (к 2018 году). Такой рацион питания повышает риск хронических заболеваний — ожирения, диабета II типа, ССЗ, а также увеличивает вероятность тяжелого течения COVID-19, подчеркивают ученые.

Исследование также показало, что потребление продуктов высокой степени переработки выросло среди людей практически всех демографических групп, независимо от дохода, однако самый высокий рост наблюдался среди людей старше 60 лет. Отчасти такая тенденция связана с растущей популярностью онлайн-сервисов, которые доставляют готовую еду на дом.

«Большинство продуктов, которые сейчас продаются, изготовлены в результате промышленного производства. По содержанию питательных веществ они явно уступают цельным продуктам — овощам, фруктам, злакам. Преобладание в рационе большего количества ультрапереработанных продуктов повышает риск нескольких хронических заболеваний. Пора наконец изменить то, как мы оцениваем пищу», — отмечает автор исследования Филипп Юул.

Am J Clin Nutr, 2021; nqab305

Поймать волну

Есть немало способов, чтобы отдохнуть и зарядиться энергией (подробнее на стр. 14–17). Восстановить психическую энергию, нередко помогает хорошая книга. Отличный вариант — книга Владимира Гречинова «Хатуна. Девочка с куклой» (Vladimir Grechinov «Khatuna. The girl with the doll»). Конец XIX века, Российская империя, старинное предание, мистические события, захватывающий сюжет...





Лучшая защита от болезней

Самый простой и очень эффективный способ предотвратить диабет II типа, инфаркт и инсульт — здоровое питание. Эффект от грамотной сбалансированной диеты порой даже превосходит действие противодиабетического метформина и иммунодепрессанта рапамицина. Кроме того, правильный рацион помогает замедлить биологическое старение организма и поддерживает метаболическое здоровье.

Для профилактики или лечения хронических заболеваний врачи зачастую назначают пациентам какие-либо медикаменты, совершенно недооценивая роль диеты, но это неправильный путь. Рацион, в котором в оптимальном объеме сочетаются белки, жиры и углеводы, гораздо эффективнее лекарств, утверждают ученые из Сиднейского университета.

Специалисты из Австралии разработали 40 различных вариантов сбалансированных диет и проверили их влияние на печень (это ключевой орган в регуляции метаболизма). Белок и общее потребление калорий были особенно важны для поддержания здоровых метаболических функций. Когда человек потребляет слишком много калорий или в его рационе неоправданно много белковых продуктов, развивается окислительный стресс: производится большое число активных форм кислорода, которые повреждают клеточные мембраны и ДНК.

Метформин и рапамицин смягчают воздействие рациона, но на метаболическую реакцию клетки в ответ на диету эти препараты значительно не влияют. «Для улучшения метаболического здоровья рацион гораздо более важен, чем прием лекарств», — говорит Стивен Симпсон, один из авторов этой работы.

Cell Metab, 2021; S1550-4131(21)00528-3

Антидепрессант не оправдал надежд

Ученые из Университета Плимута обнаружили, что антидепрессант миртазапин, который обычно назначают для лечения ажитации (двигательного беспокойства) при деменции, не более эффективен, чем плацебо, и может даже увеличить риск смертности.



В исследовании приняли участие 204 человека с вероятной болезнью Альцгеймера из 20 центров Великобритании. Одна группа принимала миртазапин, а другая — плацебо. Через 12 недель в группе миртазапина уменьшения возбуждения не наблюдалось. Более того, еще через некоторое время в этой группе было зарегистрировано больше смертей (7), чем в контрольной группе (1).

Ведущий исследователь Субе Банерджи, ссылаясь на результаты своей работы, призывает врачей прекратить назначение этого антипсихотика пациентам с деменцией для уменьшения ажитации.

Lancet, 2021; 398(10310):1487–97

Не пропустите ранние симптомы рака

Исследователи из Оксфордского университета выявили еще два симптома рака поджелудочной железы наряду с уже известными (ранее был обнаружен 21 признак этого вида рака), которые появляются задолго до постановки диагноза, — повышенная жажда и темная моча.

Используя электронную базу данных QResearch, специалисты из Великобритании изучили информацию по 24 тыс. пациентов у которых в период с 2000 по 2017 год диагностировали рак поджелудочной железы. Особое внимание ученые уделили анализу симптомов, которые предшествовали постановке диагноза, и сравнили их с симптомами в контрольной группе.

Для наиболее распространенного типа рака поджелудочной железы — аденокарциномы протока (PDAC) — авторы обнаружили 23 симптома. Самые частые из них — пожелтение кожи и желудочные кровотечения. Среди других симптомов PDAC — проблемы с глотанием, диарея, изменения в работе кишечника, потеря веса, лихорадка, усталость, а также два вновь выявленных — повышенная жажда и темная моча.

Впрочем, один или два симптома сами по себе необязательно указывают на рак поджелудочной железы, однако врачам важно знать о разных проявлениях этого заболевания, чтобы диагностировать болезнь на ранних стадиях и повысить шансы на выживание. Авторы отмечают, что рак поджелудочной железы имеет самую низкую выживаемость среди всех распространенных видов болезни — 5 лет всего лишь у 7% пациентов.

Br J Gen Pract, 2021; 71: e836–45





Цельное зерно против диабета

Цельнозерновые продукты, богатые клетчаткой, помогают снизить риск диабета II типа. Это показали исследования, проведенные специалистами Университета Восточной Финляндии и Финского института здравоохранения и социального обеспечения. Положительное влияние заметно даже после 1 порции цельнозерновых продуктов в день, но в идеале в суточный рацион лучше включать от 3 до 6 порций. Это часть здоровой диеты также предотвращает увеличение веса, которое часто является предвестником диабета этого типа. «Однако треть финнов не съедают ни одной порции цельнозерновых продуктов в день, а 2/3 жителей употребляют слишком мало клетчатки», — подчеркивает Яана Линдстрем из Финского института здравоохранения и социального обеспечения. Переход на более здоровое питание также влияет на экономику страны, помогая сократить расходы, связанные с лечением диабета. По оценкам финских исследователей, такая простая мера за 10 лет может сэкономить до 1 млрд евро национального бюджета.

Nutrients, 2021; 13: 3583

Новое свойство чая и кофе

У любителей чая и кофе ниже вероятность столкнуться с инсультом и больше шансов избежать старческого слабоумия, утверждают исследователи из Тяньцзиньского медицинского университета в Китае.

На протяжении 14 лет ученые отслеживали состояние здоровья почти 366 тыс. человек от 50 до 74 лет. За это время у 5 тыс. человек развилась деменция, у 10 тыс. случился инсульт. Однако выяснилось, что люди, которые ежедневно выпивали по 2–3 чашки кофе или 2–3 чашки чая, имели на 32% более низкий риск инсульта и на 28% более низкий риск деменции по сравнению с теми, кто отказывался от этих напитков. При этом наименьший риск этих проблем со здоровьем имели те участники, которые в день выпивали или по 2–3 чашки кофе, или по 2–5 чашек чая, или по 4–6 обоих напитков. Кроме того, употребление кофе и чая по отдельности или в комбинации приводит не только к снижению риска инсульта или деменции, но и к уменьшению вероятности постинсультной деменции.

PLoS Med, 2021; 18: e1003830



Какие продукты могут содержать частицы пластмассы

Новое исследование показало, что продукты из популярных сетей быстрого питания могут содержать вредные химические вещества, которые, как предполагается, способны нарушать работу гормонов человека и вызывать другие серьезные проблемы со здоровьем.

Исследователи из Университета Джорджа Вашингтона (США) протестировали 64 продукта быстрого питания, приобретенных в торговых точках США, и обнаружили в них потенциально вредные химические вещества, включая фталаты и другие пластификаторы.

Так, исследование показало, что чизбургеры и буррито содержат более высокие уровни пластификатора DEHT. Это же вещество было обнаружено и в перчатках, которые использует персонал сетей быстрого питания. Пластик также мог попасть в пищу во время прохождения продуктов через ленту конвейера или из упаковки.Как себя обезопасить? Готовьте дома сами.



Кроме того, ведущий исследователь этой работы Ами Зота призывает чиновников обратить внимание на эту проблему и разработать более строгие правила, регулирующие индустрию быстрого питания, чтобы химические вещества не попадали в продукты питания.

Nutrients, 2021; 13: 3583