

Болейте смелее

Главный свердловский детский иммунолог Ирина Тузанкина советует не бояться вирусов и бактерий

Наша «Прямая линия» с профессором, доктором медицинских наук, главным детским иммунологом области Ириной Тузанкиной была запланирована на 16.00. Но Ирина Александровна приехала пораньше, и в ожидании звонков от читателей мы успели задать несколько вопросов о проблемах с иммунитетом человека и связанных с этим болезнях.

— Есть мнение, что из грудного молока выделяются вирусы и бактерии, поэтому ребёнок и болеет. Это действительно так?

— Пока он вынашивался, шёл через родовые пути, он уже многое набрал от матери — и вирусов-бактерий, и какие-то готовые защитные факторы, полученные от матери, да и от отца — на генном уровне. И это катастрофа, если недалёкие люди вмешиваются в процесс вскармливания грудного ребёнка, считая, что из-за этого ребёнок болеет. Конечно, вирусы и бактерии из грудного молока выделяются. Все мы не стерильны. Но вместе с ними передаётся и, условно говоря, материнская «инструкция» в виде готовых противоиных факторов, вырабатываемых самой мамой, например готовые антитела, которые ребёнок получает с грудным молоком или уже получил от мамы ещё внутриутробно. Почему сейчас сразу после рождения ребёнка укладывают на грудь маме? Чтобы ребёнок хотя бы лилизнул грудь и нахватался родных микробов. Начнут заселиться мамыны микроорганизмы, против них уже готовы антитела, которые мама передаёт ребёнку.

У нас в организме — около 2 000 бактерий-сожителей и много тысяч известных вирусов, кроме того, когда мы встречаемся с каким-то новым микроорганизмом, он остаётся с нами на всю жизнь. А как с ним взаимодействовать организму, определяют регулирующие жизнедеятельности системы. Все микроорганизмы, которые с нами живут, — наши союзники, пока они под контролем иммунной системы (ИС). Иначе они начинают активно размножаться и становятся агрессорами, развивается болезнь.

— И тогда нужно помочь иммунной системе бороться с болезнью лекарствами? Но это же вмешательство в её деятельность?

— Безусловно. Но препараты могут действовать не на микроорганизмы, а через иммунные механизмы, поскольку всё в организме регулируется через них. Главное — насколько адекватно проходит реакция. Мы должны болеть, иначе как нам встроиться в окружающую среду? Парадоксально, но это так: должны болеть, чтобы... не болеть. Организму надо «познакомиться» с врагом, научиться правильно реагировать, и либо уничтожить его, либо снизить активность. А если мы не научимся реагировать, мы вымерем, и очень быстро — при первой же встрече с чем-нибудь очень чужеродным. Вспомним историю семьи Лыковых в Сибири (в 1978 году геологи при обследовании реки Большой Абакан обнаружили семью отшельников Лыковых. — Прим. «ОГ»). После того, как они начали общаться с другими людьми, у которых микроорганизмы были в сожителе, Лыковы стали болеть — у них не сработала необходимых иммунных реакции. Тяжёлые инфекционные процессы в конечном итоге привели нескольких человек к летальному исходу.

— Получается, у жителей мегаполисов больше вероятность встреч с новыми микроорганизмами, которые могут стать не совсем дружественными сожителями?

— Не факт, сельские жители больше имеют дело с животными, а это — промежуточные хозяева многих паразитов. У сельян тренинга меньше. Различий в болезнях, связанных с ИС, у жителей сельских и городских нет. Я видела тяжелобольных и среди тех, и среди других. А абсолютно здоровых, надо сказать, не вижу.

— Попадает ли в организм человека много микробов, и как организм с ними справляется?

— Да, в организм человека попадает много микробов, но организм с ними справляется. Иммунная система человека — это сложная система, которая умеет бороться с микробами. Главное — чтобы иммунитет был в норме. Если иммунитет ослаблен, то организм может заболеть. Поэтому важно следить за здоровьем и избегать стрессов.



Новорождённый получает от матери как вирусы и бактерии, так и защитные механизмы, в том числе готовые антитела

дела ни в городе, ни в деревне. Врач не может вылечить от болезни, он может перевести её в состояние активности, поскольку чем и как будет болеть человек, определяет его индивидуальный набор генов. — А вот и первый звонок.

Наталья КОВЫРОВА, г. Екатеринбург:

— У меня дочь шести лет, у неё врожденный порок сердца (нужно будет ставить оклодер, овальное отверстие не зарубцевалось, операцию не делали), два раза переболели гайморитом. Посоветуйте, какие витамины принимать, чтобы подготиться к школе. И ещё вопрос: много жуется на бору, в ножках, ходили к кардиологу, сказали, что это не связано с сердцем.

— В организме всё взаимосвязано. Просто так человек не болеет, всегда есть причины, и их надо выявить. Обязательно хотя бы дважды за год покажите ребёнка врачу-отоларингологу. Это первое, второе — нужно расписать реабилитационную программу, сделать общий анализ крови, оценить состояние организма в целом. Гайморит с рецидивами может быть вызван наследственными факторами. Мало пролечить, нужно привести к гармонии режим, питание, настроить функционирование органов пищеварения — чтобы стул был нормальный, чтобы витаминов было достаточно в рационе, которых в обычных продуктах нет, чтобы усвоиться они могли организмом в полном объёме. Поэтому нужно витаминно-минеральные комплексы принимать хотя бы раз в квартал, рекомендую мультикомпонентные препараты нового поколения, их компоненты полностью усваиваются в разных местах пищеварительного тракта. И обратите внимание на то, чтобы доза цинка была достаточной — в случае частых инфекционных заболеваний — минимум 0,15 грамма. Должны быть и антиоксидантные витамины, которые помогают нормально функционировать даже в условиях, когда кислорода недостаточно (это бывает при воспалительных процессах). Сходите к неврологу, проверьте состояние вегетативной нервной системы. Летом выезжали на юг?

— Да, были в Турции.

— Это не очень благоприятный фактор, могло подстегнуть возникновение гайморитов. Южное солнце очень активное, непривычное для уральцев, оно вызывает антибактериальную защиту, в результате — ангины, гаймориты. Теперь просто надо восстановить.

— В таком случае, до какого возраста лучше не выезжать с детьми на юг?

— Даже если человек очень здоров, это не лучшее место для отдыха. Страдает не только антибактериальная защита, начинают размножаться вирусы. Существуют правила пребывания на юге. Нужно закрывать тело, как арбы, полностью: и руки, и ноги, и голову. Загорать

днём ни в коем случае нельзя, а на солнце быть только в утренние и вечерние часы. Это программа для уральцев этого возраста. Очень хорошо отдыхать в горах, получить положительных эмоций не меньше, а здоровья значительно прибавит.

Анастасия ШАХТИНА, г. Верхняя Пышма:

— У меня дочь семи лет больна бронхиальной астмой, мы состоим на учёте, получаем баллончики бесплатно, планово проходим госпитализацию. Ходили в садик, каждая простуда заканчивалась приступом. Едем на море — всё проходит. Сдавали кожные аллергопробы — ничего не обнаружили, иммунограмму — тоже всё в порядке. Как поддержать иммунитет, как избавиться от этой неприятной болезни?

— Это не аллергия, а так называемые псевдоаллергические проявления. Скорее всего, ребёнок очень эмоциональный и реагирует на погоду, наверное, стул неустойчивый — «орешки», запоры бывают. У вас, родителей, есть варикозное расширение вен, случаются ангины?

— Да, всё так и есть, как вы говорите... Но как с этим всем жить?

— Жить с удовольствием! Выправляется эта проблема легко. Больше играйте с ребёнком, чтобы усилить коллатеральный эмоциональный фон, проявляйте фантазию, чтобы все житейские «надо» были в удовольствие. Нужен дополнительный день отдыха в неделю от всех дел. Если переутомляется ребёнок, ему обязательно надо выпустить эти симптомы вегето-сосудистой дистонии — семейная, переходящая из поколения в поколение особенность. Идёт чрезмерный выброс гистамина на всё происходящее: на резкое слово, на чужие бактерии, на перепад температуры, на плохие отношения в семье. Почему оно у него хорошо? Там вода и солнце — то, что провоцирует выработку в организме эндорфинов — гормонов удовольствия. А возвращаетесь — начинаются те же проблемы. Ваше лекарство во всех ситуациях — валерьянка, не потому что надо успокоить, а чтобы сбалансировать перевозбужденные тех или иных отделов вегетативной нервной системы, отвечающих за работу органов. У вегетативной нервной системы два отдела. Одна даёт команду на повышенные обороты всем органам, другая, наоборот, тормозит. Вы думаете, что это орган виноват, а виновата система регуляции. Обязательно посмотрите позвоночник, чтобы не было сколиоза или других изменений...

— Невролог определила нам напряжённость в мышцах шеи, сказала, родовая травма.

— Вот всё это вместе и даёт такой результат. Вам нужно делать массаж, гимнастику, увеличить время сна и активных прогулок. Принимайте по десять минут ванны с

морской или поваренной солью, с пихтовым экстрактом. После ванны — контрастный душ, чередующий воду разной температуры, обязательно с макушкой. Весной и осенью проводите противоречивые курсы. Гармонизируйте работу пищеварительной системы, проводите фитотерапию с желчегонными и противовоспалительными травами, принимайте витаминно-минеральные комплексы. Добавьте в рацион продукты — источники серотонина, гормона радости, такие как индейка, зелёный горошек, банан, сельдечка, но не солёная, а вымоченная.

Юлия ЧУГУНОВА, г. Екатеринбург:

— У меня ребёнку один год и месяц. Мы — аллергики. С восьми месяцев, как начали прикармливать, так начались высыпания, диатезные, мокущие пятна, до этого кормила грудью, ела всё, и никаких проблем не было...

— Это скорее всего не аллергия, а несовершенство ферментативных обменных процессов, которое постепенно будет проходить с созреванием ребёнка. Аллергия или нет, вы сможете выяснить, сдав кровь на аллергенспецифический анализ.

— Мы сдавали. Я выбрала молоко, мясо, глютен. Анализ показал, что аллергии нет.

— Про что я вам и говорю — аллергии нет. Это ещё и несовершенство пищеварительной системы, поэтому лучшее спасение — кормить грудью как можно дольше. Не бросая вскармливания. Чтобы оградить от этих высыпаний на коже, надо привести в порядок кишечник, там может быть ферментативный недостаток.

— Мы на диете сидим. Питаемся гречкой, молочное исключили.

— На молочное нет реакции, спокойно ешьте. Вы должны получать полноценную пищу, нельзя только цитрусовые, шоколад, огурцы и зелень. Период созревания индивидуален у каждого ребёнка. Вам обязательно надо встретиться с гастроэнтерологом.

Мargarита ПАВЛОВА, г. Камышлов:

— Однажды мы искупались в закрытом водном источнике. После него трое детей и двое взрослых заболели фурункулёзом. Кто-то не заболел вовсе, у кого-то прыщи вскоре прошли, а у одного мальчика — нет. Ему четыре года. Уже год болезненные прыщи мучают его. У него же в два года был контактный моллюск. Как помочь ребёнку справиться с микроорганизмами?

— Это показания для направления в иммунологию. Это как раз тот случай, когда лечат-лечат, а эффекта никакого.

Причиной иммунопатологического состояния может быть наследственность, гены, а может быть какой-то фактор окружающей среды. Кулание могло стать провоцирующим моментом. Иммунитет во многом зависит от постоянства внутренней среды. А постоянно поддерживается за счёт взаимодействия центральных регулирующих систем — центральной нервной системы и эндокринной. Иммунная система — это главный дирижёр в организме, который руководит выработкой нужных молекул, гормонов, пептидов. Всё, что в организме происходит, должно быть в равновесии, а следит за этим нейро-иммунно-эндокринная система. Появился сбой — возникает иммунопатологическое состояние, как у вашего ребёнка. Обратитесь к иммунологу.

Тамара МАТВИЕНКО, г. Екатеринбург:

— Наш внук в два месяца очень беспокойно себя ведёт. Всё время норовит повернуться со спины на живот. Не рано ли? Родственники говорят — спинка болит...

— Врачей нужно слушать, а не родственников, и радоваться, что ребёнок активный. У каждого свои темпы развития. У невролога были, как положено, в первый месяц? — Да, всё в порядке. — Ну и не волнуйтесь тогда попусту.

— А ещё он хватается всё и на себя тянет...

— Тоже хорошо. У малышей должен быть развит хватательный рефлекс. Может даже на пол коврик специальный развивающий постелить. Пусть ворочается, ползает, подвешенные игрушки хватает. Ещё делайте ему массаж, гимнастику.

— Мама кормит грудью и кушает всё — и мясо, и овощи. Может, надо как-то специально питаться?

— Мясо — это хорошо. Белок очень нужен растущему организму. Не надо только есть бобовые, зелень, огурцы, цитрусовые, шоколад и сладкое, чтобы не было вздутия животика.

Наталья ПАШКИНА, посёлок Арты:

— Моему сыну четыре годика с небольшим. В апреле делали прививку от гепатита А авокинсом. А у него нос заложен был в это время. И после этого сын стал кашлять, одышка появилась. Лежали в больнице. Доктор сказал, что кашель — от аллергии и есть воспаление в носу, выписал лекарства. Это не из-за прививки?

— Судя по всему, противопоказаний к такой прививке нет. Раньше бронхиты были? — Были, но не так сильно. Да, я не сказала, что они у меня двойняшки, да ещё и недоношенные. У второго ребёнка такого нет. — Они у вас однайцевые? — Нет. — Такие заболевания распространены у недоношенных детей — недополучили они здоровья, защитных факторов во время внутри-

ДОСЬЕ «ОГ»

ТУЗАНКИНА Ирина Александровна

В 1983 году окончила педиатрический факультет Свердловского государственного медицинского института, врач-ординатор стационара городской детской больницы №16. В 1987 году возглавила первую в Екатеринбурге иммунологическую лабораторию. С 2013 года — руководитель международного центра первичных иммунодефицитов в Уральском отделении РАН.

— Врачом с детства мечтала стать, мне было интересно узнать, как выглядит болезнь морфологически, — рассказывает Ирина Тузанкина. — После восьмого класса побежала поступать в медицинский, чтобы скорее в медицину попасть. В 15 лет анатомию изучала, занимаясь в морге, и нисколько не страшно было, наоборот, интересно. Мне везло на учителей и в медицине, и в жизни.

После училища, имея красный диплом, я ещё поработала год медсестрой в педиатрии, после окончания педиатрического факультета института — в стационаре, который работал на неотложку. Самая что ни на есть горячая точка в центре города. На сто двадцать койек — один врач. Тяжело было, но это была моя осознанно выбранная стезя. Стала доктором, а сейчас могу уже говорить, что и сама воспитала целую плеяду докторов-педиатров, многие из них работают в Областной детской клинической больнице №1.



АЛЕКСАНДР ИСАКОВ

На Урале презентовали проект «Научись спасать жизнь»

Директор Центра экстренной психологической помощи МЧС России Юлия Шойгу представила в Екатеринбурге всероссийский проект по оказанию первой медицинской помощи. Основная его цель — сделать так, чтобы любой человек, даже не имеющий специального образования, в условиях чрезвычайной ситуации смог помочь себе и окружающим.

Уже составлены и изданы карманные книжки-пособия с правилами оказания первой помощи и психологической поддержки более чем на 15 языках народов России, в том числе на языках ханты и манси. Электронные версии и мобильные приложения этих пособий можно скачать на сайте МЧС России. В планах проекта в Екатеринбурге — обучение инструкторов, которые, в свою очередь, смогут передать опыт всем желающим. Первую группу учащихся решено создать из числа студентов на базе Уральского федерального университета. Впрочем, о готовности поддержать проект заявили и представители других вузов Урала и органов власти.

В завершение презентации проекта инструкторы провели мастер-классы на специальных манекенах. Спасатели объяснили, как сделать непрямой массаж сердца, что предпринять, если человек подавился, и как помочь людям в шоковом состоянии.

Алёна ХАЗИНУРОВА

Почти пять тысяч свердловчан в 2015 году заразились ВИЧ

Уровень заболеваемости ВИЧ-инфекцией среди свердловчан на 25 процентов превысил среднемиглетнее значение. За восемь месяцев 2015 года инфекцией заразились более 4,8 тысячи жителей области, сообщает «ОГ» в региональном Роспотребнадзоре.

Всего в Свердловской области зарегистрировано 77,58 тысячи случаев ВИЧ-инфекции. При этом в 18 муниципалитетах уровень распространённости заболевания превышает среднюю по области показатель, а в 19 — зафиксирован более чем 50-процентный прирост заболеваемости к уровню прошлого года.

В Роспотребнадзоре отмечают также рост заболеваемости туберкулёзом среди тех, кто заражён ВИЧ. Всего туберкулёзом в регионе страдают 18,3 процента ВИЧ-инфицированных людей, а в 2015 году активная форма заболевания обнаружена более чем у 2,8 тысячи заражённых. Специалисты ведомства обновили, что местные власти не реализуют в полном объёме меры по профилактике ВИЧ-инфекции — из 94 муниципальных образований, получивших финансирование на эти цели, 32 не провели необходимые мероприятия.

Анна ФЕДОРОВА

Среда влияет на человека сильнее, чем наследственность

Исследование учёных из США показало, что окружающая среда влияет на состояние иммунной системы человека в большей степени, чем наследственность.

К такому выводу учёные из Стэнфордского университета пришли, основываясь на сравнительном анализе моно- и дизиготных близнецов. Первые из них имеют идентичный генотип, а вторые — примерно 50 процентов одинаковых генов.

В своём исследовании они изучили 78 пар монозиготных и 27 пар дизиготных близнецов. Учёные провели биохимический анализ их крови для определения состояния иммунной системы (анализ включал в себя около 200 показателей). Результаты выявили, что три четверти биохимических показателей крови были связаны с наследственными факторами — контактами с возбудителями инфекций и токсинами, вакцинацией, питанием.

Станислав БОГОМОЛОВ

Спасибо докторам!

Мы, группа пациентов отделения рентгенударно-волнового дистанционного дробления камней Свердловской областной клинической больницы №1, благодарим его сотрудников за возвращение нам полноценной жизни. К словам благодарности, безусловно, присоединяется и более 26 тысяч больных с различными формами мочекаменной болезни, которые были излечены в отделении с 1989 года.

К своему 25-летию юбилею, который отделение отмечает в настоящий момент, оно стало одним из крупнейших в Урало-Сибирском регионе подразделением, специализирующимся в сфере лечения мочекаменной болезни. Особенность курса лечения здесь — в применении высокотехнологичных, малотравматичных и эффективных способов избавления от камней в почках и мочеточнике.

Желаем отделению-юбиляру и дальше столь же эффективно и безопасно лечить профильных больных. Также желаем его сотрудникам чутко держать руку на пульсе технического прогресса в медицине.

СОЛОМАТОВА Раиса Гавриловна и другие благодарные пациенты

Медицинский центр лечения болезней уха, горла и носа
ООО «Клиника «УХО. ГОРЛО. НОС»
Династия врачей Бродовских с 1900 года (теперь пятое поколение)

- Острые и хронические заболевания ЛОР-органов у детей и взрослых
- Затруднение носового дыхания, аденоиды
- Хронический отит и тонзиллит
- Тугоухость, подбор слуховых аппаратов

Максимальный эффект - в кратчайшие сроки.
Лучшая техническая база ЛОР-кабинетов области.

Екатеринбург, ул. Луганская, 2
Тел. +7 (343) 384-00-60
www.lor96.ru, e-mail: info@lor96.ru