

ДОКТОР ВИТАМИН



«САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА – ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ!»

Март 2018 г. № 2



Счастье слышать этот мир!

По инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно 3 марта отмечается Всемирный день охраны здоровья уха и слуха. Накануне этой даты мы побеседовали с заведующей отделением сурдологии и слухопротезирования Курганской областной клинической больницы **НАТАЛЬЕЙ ЕВГЕНЬЕВНОЙ ГАВРИКОВОЙ**.

- Наталья Евгеньевна, насколько распространена проблема - нарушение слуха?

В мире насчитывается 360 миллионов человек со стойкой потерей слуха, то есть это примерно 5 процентов населения планеты. Из них 328 миллионов - это взрослые люди, остальные 32 миллиона - дети. В России 13 миллионов граждан имеют те или иные дефекты слуха, среди них подростки составляют 1,3 миллиона.

- Какие дефекты слуха существуют? И всегда ли человек может их самостоятельно заметить, распознать и принять меры, чтобы предотвратить ухудшение?

- Согласно международной классификации, существует пять степеней тугоухости. Инвалидами в нашей стране считаются люди с тугоухостью 3 степени и выше - когда человек разговорную речь слышит только у уха, а шепотную не слышит вообще. А при 1-2 степени и взрослые, и дети имеют некоторые затруднения в общении, им бывает сложно разбирать чужую речь, особенно большинство из них теряются в шумной обстановке, например, детям может быть трудно учиться в школе. Но инвалидность им не устанавливается и, соответственно, льготные средства реабилитации они не получают. В таких случаях паци-

енты или родители (если речь идет о детях) приобретают слуховые аппараты за свой счет.

- Если слух снизился, это необратимый процесс? Или существуют какие-то методы лечения, которые позволяют его вернуть?

- Это зависит от того, какая именно тугоухость. Она бывает **кондуктивная**, когда нарушено проведение звука, то есть возникло какое-то препятствие на пути звука к слуховому нерву. А бывает **нейросенсорная**, когда нарушено непосредственно восприятие звука на уровне слухового нерва. Кондуктивная тугоухость подлежит устранению. А вот когда поврежден слуховой нерв, то в острой стадии, которая длится не более одного месяца или еще меньше, проблему решить бывает можно. Но когда нейросенсорная тугоухость становится хронической, то она уже не лечится, пациента только наблюдают, чтобы в случае ухудшения назначить лечение, приостановить прогрессирование. При незначительной невысокой степени нейросенсорной тугоухости помогает слуховой аппарат. Но если ее степень высока,



то при крайней степени надежда только на кохлеарные импланты. Их установка - это дорогостоя-

щая операция, но она помогает вернуть слух.

Если говорить о детях, то важно провести операцию до определенного возраста, пока ребенок чувствителен к развитию речи, это около трех лет. Тогда малыш начнет получать адекватную слуховую стимуляцию и у него будет развиваться речь, а помогут этому занятия с сурдопедагогом. Если же операция сделана позже, после трех-пяти лет, полного развития речи уже не происходит.

- Что может привести к повреждению слухового нерва?

- К развитию острой или внезапной нейросенсорной тугоухости приводят **инфекционные заболевания**, чаще всего это **вирус гриппа**. Также опасны в этом плане **эпидемический паротит, корь, клещевой энцефалит и особенно менингит**. Кстати, против большинства этих инфекций существуют прививки. Против гриппа и клещевого энцефалита проводится сезонная вакцинация, иммунизация против паротита и кори включена в Национальный календарь прививок. И очень важно не отказываться от прививок - помните, что благодаря им вы защищаете еще и свой слух. Еще одна причина возникновения нейросенсорной тугоухости - это **интоксикации, чаще всего лекарственные**. Например, прием антибио-

тиков, которые вызывают поражение слухового нерва, так, в раннем возрасте бывает **опасен гентамицин**. Также опасны для слухового нерва **подъемы давления, нарушения мозгового кровообращения**, это тоже очень частая причина.

- Какие симптомы говорят об острой стадии повреждения слухового нерва? Как этот момент не пропустить?

- Симптом самый обычный - **заложенность уха**. Человек считает, что это незначительный дискомфорт, который постепенно сам пройдет, и не обращается к врачу. И только подождав в лучшем случае две недели, а в худшем - три-шесть месяцев, он идет к специалисту, а время упущено и сделать, как правило, уже ничего нельзя. Здесь речь идет о днях, часах, а иногда и минутах, как при инсульте! Поэтому почувствовав какой-то дискомфорт в ухе, не ждите, идите к врачу!

- А каковы причины кондуктивной тугоухости? И какие методы ее лечения существуют?

- Во-первых, причиной может быть **инородное телонаружнo-го слухового прохода, чаще всего это серная пробка**. Зачастую такая проблема решается легко - удалением. Лучше для этого обратиться в лечебное учреждение, не пытаться удалить пробку самостоятельно. И вообще, в ухо кроме пальца, мыла и воды ничего проникать не должно. Ватные палочки вообще противопоказаны, они могут протолкнуть пробку глубже в слуховой проход, и удалять ее потом гораздо сложнее. Во-вторых, к кондуктивной тугоухости **могут привести воспалительные изменения в области среднего уха**. Чаще всего это острые и хронические отиты, а точнее, их

возможные последствия, которые мешают свободному прохождению звука через среднее ухо. Либо такая болезнь, как отосклероз, при котором определенная связка в среднем ухе рвет свою эластичность. Лечится и отосклероз, и другие проблемы со средним ухом мими, но чаще - с помощью ции: удаляют мешающий дению звуков рубец, если часть слуховых косточек разрушилась, их заменяют протезами. Это микрохирургические операции, их производят как у нас на базе Курганской областной клинической больницы, так и в других регионах, где зауральцы могут получить высокотехнологичную медицинскую помощь в рамках обязательного медицинского страхования.

- Какие еще симптомы могут говорить о проблемах со слухом?

- **Шум в ушах**. У него тоже есть несколько причин, с которыми способен разобраться только врач. Например, серная пробка, адгезивный отит, нейросенсорная тугоухость и другие. Так что при появлении шума в ушах, как и при ощущении заложенности, надо не тянуть с визитом в лечебное учреждение.

- Всегда ли человек сам чувствует, что стал хуже слышать? Или это могут заметить и подсказать окружающие?

- Некоторые совершенно не замечают, что они стали слышать хуже, и это выявляется уже на профосмотрах. Кроме того, нередко люди не хотят признаваться, что плохо слышат. Почему-то в нашей стране, в нашем обществе это считается социально порицаемым, с детства, наверное, каждый из нас привык к жестокой по сути своей фразе: «Ну ты что, глухой, что ли?!"...

Так что люди зачастую не хотят носить слуховые аппараты, скрывают свой сниженный слух. Но ведь на фоне слуховой депривации развивается снижение разборчивости речи, а это затем провоцирует и снижение интеллектуальных способностей, и возможностей социализации, в частности, профессиональной успешности и пригодности.

- В начале разговора Вы отметили, что детям с начальной стадией тугоухости может быть сложно различать речь в школьном шуме. Наверное, если ребенок плохо учится, может быть, стоит не ругать его за лень и невнимательность, а проверить слух?

- Совершенно верно! Конечно, сейчас все дети сразу после рождения проходят аудиологический скрининг, для этого используется специальный портативный аппарат. И затем во время медосмотров слух должен проверяться. Но бывают и такие случаи, когда снижение слуха обнаруживается уже в школе. Так, у нас на приеме был маль-



чик восьми лет, которого мама из области привезла к сурдологу

после того, как он в первом классе остался на второй год, не смог освоить программу. Оказалось, ребенок просто плохо слышал учителя! Смежным с тугоухостью является и такое нарушение в здоровье, как аутизм, здесь тоже надо разбираться, в чем на самом деле причина такого поведения ребенка. И логопедические проблемы у детей тоже могут быть связаны с тугоухостью.

Советы специалиста



1. По возможности избегайте **громкой музыки**, дискотек, рок-концертов. Если Вы любите пользоваться наушниками, не включайте звук на полную громкость. Отдавайте предпочтение накладным науш-

никам, а не внутриушным, к которым лучше обращаться только в каких-то особых ситуациях, например, в поезде.

2. Если Ваша работа связана с повышенным уровнем шума, обязательно **пользуйтесь средствами индивидуальной защиты и соблюдайте нормы времени**. Пребывание в шуме более 80 Дб в течение более часа уже вызывает сначала преходящие, а потом и стойкие нарушения органа слуха. Помните, что **не желательно дольше 12**

лет трудиться в таких условиях, надо менять место работы или профессию.

- У детей травмы органов слуха нередко возникают из-за неосторожных игр с петардами или различными «бомбочками». Объясните, что надо быть очень аккуратным с такими предметами, а лучше вообще избегать их. **К травме могут также привести хлопки по уху и поцелуи в уху.**
- Своевременно выявляйте и лечите воспаление среднего уха.
- Откажитесь от алкоголя и курения. Табачные смолы влияют на эпителий верхних дыхательных путей, чем способствуют развитию воспалительных процессов. Из носовой полости, горла воспаление может распространиться и на органы слуха. Страдают и пассивные курильщики: известно, что в семьях, где родители курят, дети чаще болеют отитом. А алкоголь опасен тем, что способствует

развитию проблем с сосудами, нарушению мозгового кровообращения.

- Избегайте **ототоксичных** (отрицательно влияющих на слух) **лекарств**. Опасен бесконтрольный прием **аспирина**, **нестероидных противовоспалительных препаратов**, **антибиотиков** (гентамицин). Прием препаратов для лечения туберкулеза должен происходить также под наблюдением врача.
- Если Вы уже имеете нарушения слуха - **не стесняйтесь обращаться с этой мой к врачу, получайте средства реабилитации и носите их!** Делать это надо обязательно, чтобы потеря слуха не усиливалась, а Вы имели возможность для общения в разговорной речи.

Подготовила Мария Цисарева



Позаботимся о почках

*Накануне Международного женского дня в Зауралье проходит областная информационно-профилактическая акция «Почки и женское здоровье». О том, почему представительницам прекрасной половины человечества особенно важно следить за здоровьем почек, что приводит к их заболеваниям и какова их профилактика, мы беседуем с врачом-нефрологом высшей категории, заместителем главного врача Курганской областной клинической больницы по организационно-методической работе **ЕКАТЕРИНОЙ АЛЕКСАНДРОВНОЙ БАЙКОВОЙ***

- Екатерина Александровна, почему в этом году акция «Женское здоровье» посвящена именно почкам? Риск их заболеваний у женщин выше?

- Нет, в целом мужчины чаще страдают заболеваниями почек, чем представительницы прекрасного пола. Но в жизни женщин существует особый период, когда нагрузка на почки возрастает, при этом все факторы, негативно влияющие на них, воздействуют более интенсивно. Это беременность. У будущей мамы меняется обмен веществ, кроме того, растущая матка давит на почки и заставляет их смещаться, все это оказывает свое влияние. По статистике, во время беременности у 48% женщин развивается болезнь почек той или иной степени, причем у кого-то она проходит, а у кого-то переходит в хронический процесс. В послеродовом периоде 35% женщин сталкиваются с этими проблемами, а у 17% они возникают в родах. При этом, к

сожалению, отмечается рост числа курящих женщин, которые не бросают эту привычку, даже ожидая малыша. К тому же увеличивается и число женщин с ожирением, гипертонией, а все это – факторы риска развития болезни почек. Поэтому мы и хотим призвать представительниц прекрасного пола быть более внимательными к своему организму и к здоровью почек, в частности.

- Что такое хроническая болезнь почек?

- Это современный термин для обозначения заболевания почек, при котором снижается их функция. Различают пять стадий хронической болезни почек (ХБН). При **первой-второй стадии** эти органы справляются со своими функциями, но уже появляются некоторые проблемы: есть изменения в анализе мочи (например, в ней обнаруживается белок), **при третьей и четвертой стадиях**, когда поражается уже 50-70% почечной ткани в биохимическом анализе крови констатируется повышение уровня креатинина, изменяются размеры и структура почек при проведении ультразвукового исследования. А **пятая стадия – это уже терминальная почечная недостаточность** - они полностью перестают работать и пациенту требуется заместительная почечная терапия. Это гемодиализ, очень дорогостоящая процедура, которую, к тому же, надо проводить несколько раз в неделю пожизненно. Поэтому сегодня во всем мире большое внимание уделяется раннему выявлению хронической болезни почек.

- В чем причины снижения функции почек?

- Сахарный диабет, ожирение, гипертоническая и мочекаменная болезнь, табакокурение, злоупотребление алкоголем – все это способствует развитию хронической болезни почек. Также опасно злоупотребление некоторыми препаратами, например, анальгетиками. Бывает, что лю-

ди не хотят терпеть боль, но при этом не идут к врачу и не ищут причину боли, а глотают одну за другой обезболивающие таблетки. Так делать нельзя. К проблемам с почками может привести и бесконтрольный прием нестероидных противовоспалительных препаратов. Весьма опасны и всевозможные БАДы, у которых часто даже неизвестен состав. Также к хронической болезни почек могут привести воспалительные процессы в почках. Популярные белковые диеты тоже опасны для этого органа.

- Почему? Объясните, пожалуйста, подробнее!

- Когда у вас в рационе преобладают белковые продукты и мало углеводов, то почки испытывают чрезмерную нагрузку, а это снижает их функцию. Людям с хроническими заболеваниями почек противопоказаны диеты, в которых преобладает белковая пища, ведь влияние белка на почки может быть негативным. Кроме того, во время белковой диеты из организма выводится много кальция, который может привести к образованию камней в почках. Из-за преобладания протеина в дневном рационе (белковые продукты), в крови образуется переизбыток мочевой кислоты, которая, превратившись в кристаллы, травмирует внутренний орган. Но совсем отказываться от белков, конечно, нельзя, ведь они являются необходимым компонентом в ежедневном рационе, служат для формирования мышечных клеток. Важно употреблять полноценный белок, который содержится в мясе, яйцах, рыбе, молоке.

- Каких еще правил в питании надо придерживаться для того, чтобы сохранить почки здоровыми?

- Во-первых, **ограничить соленую пищу**. Соль задерживает жидкость в организме, это тоже увеличивает нагрузку на почки. Во-вторых, если у вас повышен уровень мочевой кислоты в крови, а определяется он обычным биохимическим анализом крови,

то **надо пересмотреть свой рацион и сократить объем продуктов, богатых пуринами**. За выведение мочевой кислоты отвечают почки, если ее уровень повышен, в них могут образоваться камни, также это провоцирует подагру. Пурины содержатся в колбасах, икре, шоколаде, холодце, наваристых мясных бульонах. Так что **для здоровья почек полезнее суп, сваренный на третьем бульоне**: надо дважды слить воду, в которой варилось мясо, и только залитую в третий раз заправлять остальными продуктами.

- Говорят, что в день надо выпивать не меньше двух литров жидкости. Это миф или реальность?

- Беременным женщинам с заболеваниями почек этот совет не подходит – два литра жидкости окажутся для них слишком большой нагрузкой. Но **если речь идет о взрослом здоровом человеке, то ему действительно не помешает в сутки два литра жидкости**. Особенно если он имеет наследственную предрасположенность к мочекаменной болезни. Это способствует вымыванию солей, благодаря чему почки очищаются.

- Как предотвратить воспалительные процессы в почках?

- Одно из правил очень простое, но почему-то люди нередко им пренебрегают: **нельзя игнорировать позывы к мочеиспусканию, терпеть и не посещать своевременно туалет**. Дело в том, что если мочевой пузырь вовремя не опорожнен, то его содержимое забрасывается обратно в мочеточники и выше. А в каждом из отделов мочевыделительной системы своя микрофлора, и таким образом она тоже перемещается из нижних отделов в верхние, а это способствует воспалительным процессам. Также **важно следить за личной гигиеной**. Кроме того, воспалительные процессы в гинекологической сфере часто провоцируют инфекции мочевы-

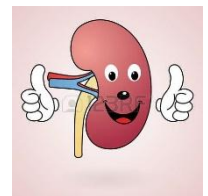
водящих путей, об этом женщины тоже должны помнить.

- Как тут не вспомнить о современной моде на стринги, узкие джинсы...

- Да, нефрологи выступают против стрингов - это не физиологичное белье, особенно для молодых девушек. Любительницы стрингов часто к нам приходят с рецидивирующими инфекциями мочевыводящих путей. **Лучше носить обычное хлопчатобумажное белье!** Еще одно важное правило: **после купания нельзя сушить купальник на себе, надо переодеться в сухую одежду**. Узкие брюки тоже лучше не носить, ни девушкам, ни молодым людям - из-за них ухудшается кровоснабжение в органах малого таза, а это тоже ведет к проблемам с почками. И от коротеньких курточек, в которых поясница остается оголенной тоже желательно отказаться - переохлаждение также чревато воспалительными процессами.

- Какие еще советы по профилактике хронической болезни почек Вы можете дать нашим читателям?

- Главный совет простой - вести здоровый образ жизни! К сказанному выше добавлю, что для здоровья почек человеку нужны физические нагрузки, хотя бы 20-30 минут в день ходьбы пешком на свежем воздухе. И обязательно **проходите медицинские осмотры, не отказывайтесь от диспансеризации**. Хотя бы раз в год каждый взрослый человек должен сделать общий анализ мочи, биохимический анализ крови (креатинин, мочевины), а также, возможно, и УЗИ почек. **Важно еще и проверять свое артериальное давление, уровень холестерина и сахара крови.**



Подготовила Мария Цисарева

