



Про неочевидные связи.

В ходе проведения новых исследований постоянно подтверждается тесная связь соматических и психических заболеваний. Согласно данным, опубликованным в *Journal of Dental Research*, сочетание диабета и плохой гигиены полости рта значительно увеличивает риск деменции, вероятно, через механизмы, ассоциированные с хроническим воспалением и повышением сердечно-сосудистого риска.

На сегодняшний день много исследований, которые также подтверждают роль воспалительного процесса и инфицирования в развитии ишемической болезни сердца (ИБС). Результаты исследования *PsyCoLaus* из Швейцарии описывают еще один потенциальный фактор риска ИБС — инфицирование бактерией ротовой полости *Fusobacterium nucleatum*, которая может быть причиной различных заболеваний десен и других мягких тканей ротовой полости.



Про факторы риска.

Фокус большинства исследований направлен на изучение пользы физической активности, а вот вреду сидячего образа жизни уделяется внимания меньше. Считается, что интенсивная физическая активность способна компенсировать вред сидячего образа жизни, однако результаты исследования из журнала *BMJ Public Health* указывают, что сидячий образ жизни сам по себе является независимым фактором риска хронических заболеваний.

Другой фактор риска, ассоциированный с ухудшением сердечно-сосудистого прогноза, — короткий сон. Заболевания периферических артерий характеризуются поражением периферического артериального русла, которое приводит к гипоксии и нарушению метаболизма, а также связаны с повышением риска развития

инсульта и инфаркта миокарда. Такие пациенты нередко жалуются на проблемы со сном, и, по данным из журнала Европейского кардиологического общества, эта связь работает по принципу порочного круга: сон продолжительностью менее 5 часов в свою очередь ассоциирован с риском развития заболеваний периферических артерий в сравнении со здоровым сном в 7-8 часов.



Про расстройства психики.

В 2019 году примерно каждый восьмой человек (12,5%) во всем мире страдал психическим расстройством. Проведены сотни исследовательских испытаний, изучающих влияние физической активности на депрессию, тревогу и психологический стресс. Выводы нового метаанализа, включающего 97 систематических обзоров и 128 тысяч участников, указывают, что физическая активность эффективна для регрессии симптомов депрессии, тревоги и стресса у взрослых, а также подчеркивают необходимость физической активности как одного из основных подходов к управлению тревогой.

Исследовательскому коллективу из Индианского медицинского университета удалось разработать анализ крови на возможность. Изучение РНК-биомаркеров крови позволило оценивать текущее состояние тревожности и подбирать терапевтический план с оценкой его эффективности на основании данных о целевых воздействиях различных препаратов. Подобные работы, основывающиеся на персонализированном подходе в изучении тревожных расстройств, позволяют объективизировать критерии диагностики и возможности лечения.

Так называемый «эффект Моцарта» описывается как положительное воздействие на психику в результате прослушивания музыки австрийского композитора. Особый резонанс это явление получило после публикации ряда «научных» работ по теме. Психологи из Венского университета, соотечественники великого музыканта, проанализировали все имеющиеся данные об этом эффекте. Они пришли к выводу, что эффект не имеет никакой доказательной базы ввиду наличия только его выборочных описаний, малых размеров выборки пациентов и, как следствие, низкой статистической мощности, а также непоследовательной и нерелевантной исследовательской практики.



Про прорезывание зубов.

В марте этого года кафедра детской стоматологии МГМСУ им. А. И. Евдокимова представила новое исследование «Клинико-микробиологическая оценка эффективности применения препаратов при синдроме затрудненного прорезывания временных зубов», в котором приняли участие 120 детей в возрасте от пяти месяцев до двух лет. Оно показало, что входящие в состав гелей антисептики, даже при одном эпизоде применения при прорезывании зубов, угнетают нормальную микрофлору полости рта у детей и препятствуют ее естественному формированию. Альтернативой может стать препарат Дантинорм Бэби, не содержащий антисептики. По результатам исследования в группе, где использовался препарат, быстрее всего и в большей степени (92%) наблюдалось исчезновение не только местных симптомов затрудненного прорезывания, но и устранение общих симптомов прорезывания, таких как повышение температуры, плаксивость, раздражительность, потеря аппетита.



Про женское здоровье.

Компания «Гедеон Рихтер» и Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представили результаты ежегодного исследования «Индекс женского здоровья «Гедеон Рихтер». В этом году в опросе приняли участие не только женщины, но и мужчины. Респонденты рассказали о том, что они вкладывают в понятие женского и мужского здоровья, а также сколько внимания уделяют различным его аспектам. Главным показателем для большинства опрошенных стало отсутствие «мужских» (импотенция, простатит, заболевания, передающиеся половым путем и др.) и «женских» (молочница, миома, эндометриоз и др.) заболеваний. На 7 и более баллов из 10 соответствие этого критерия показателям здоровья полов оценили 83% женщин и 76% мужчин для женского здоровья и 87% и 82% соответственно — для мужского.

«Лечащий врач» активно осваивает новые пространства и форматы. Теперь у нас есть телеграм-канал, где публикуется вся актуальная информация (и даже больше)



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!