



### Цена прогресса

Новые технологии, которые основательно вошли в бытовую и профессиональную жизнь, сильно упрощают многие задачи. Но есть ли у этого «цена» в виде последствий для здоровья? Увеличение продолжительности времени, проведенного за экраном, связано с распространением миопии (близорукости). По прогнозам к 2050 году близорукость может быть у половины населения мира. Результаты исследования из JAMA установили, что каждый дополнительный час просмотра экрана вблизи в детстве и подростковом возрасте в течение дня повышает риск развития близорукости на 21%.

За последние десятилетия использование мобильных телефонов охватило весь мир. Результаты масштабного исследования с названием COSMOS (Cohort Study of Mobile Phone Use and Health) под эгидой ВОЗ доказали всем, у кого были сомнения, отсутствие связи между использованием мобильных телефонов и онкологическими заболеваниями головного мозга. Новая ступень технологической революции связана с развитием искусственного интеллекта. Так, Microsoft представила первого голосового ИИ-ассистента для рабочих процессов в клинической практике.



### Передовые технологии

В журнале *The Lancet Commission* опубликована обзорная работа, в которой подробно описаны 14 модифицируемых (!) факторов риска и коморбидных состояний, потенциально оказывающих влияние на риск развития или прогрессирования когнитивных расстройств.

Новое экспериментальное направление в лечении болезни Альцгеймера и других когнитивных расстройств основано на 40 Гц гамма-частотной сенсорной стимуляции (аудио, визуальная или тактильная) головного мозга, результаты представлены в журнале *PLOS Biology*. Клеточные

и молекулярные механизмы, лежащие в основе этого эффекта, все еще не изучены и остаются открытым вопросом.

Все исследования по эффективности нейропротекторной терапии при болезни Паркинсона не показали ожидаемых результатов. В связи с этим все большую роль играет ранняя диагностика — этому посвящено исследование с классификациями, позволяющими определить болезнь Паркинсона на доклинической стадии. Уже в конце прошлого года также были представлены результаты использования пропранолола для уменьшения тремора при болезни Паркинсона в покое и во время стрессовых ситуаций.

В статье из *New England Journal of Medicine* была показана возможность использования моноклональных антител против кальцитонин ген-родственного пептида (CGRP). Такое лечение позволяло предотвращать мигрень.



### Плата за бессоницу

Кто сколько спит? В Новой Зеландии, лидере рейтинга по продолжительности ночного сна, спят 7,5 часов; голландцы, финны и британцы следуют за ними с 7,4 часа. Но чем дальше вниз по списку, тем тревожнее за полноценный ночной отдых: Россия здесь занимает 28-е место, мы довольствуемся всего 6,8 часа сна, при этом 48% россиян утверждают, что не высыпаются в будни. Кто же похитил наш сон? Ответ очевиден — мы сами. Гаджеты, которыми пользуются большинство из нас, напрямую сокращают продолжительность сна и снижают его качество. Доказано, что синий свет экрана снижает выработку мелатонина. А именно этот гормон переводит организм из режима активности в режим отдыха, в процессе сна стабилизируя работу эндокринной системы, поглощая свободные радикалы и повышая устойчивость к стрессам. Однако вместо того чтобы корректировать образ жизни и откладывать гаджеты за несколько часов до сна, многие решают использовать препараты, содержащие мелатонин. Этот выбор бывает ошибочным, здесь встает вопрос не только эффективности, но и безопасности препаратов для коррекции сна, ведь их бесконтрольное использование может привести к таким побочным эффектам,

как нарушение естественных циклов сна и бодрствования. «Если проблемы со сном не исчезают за 2-3 недели, нужна консультация сомнолога. Здоровый сон — основа вашей продуктивности», — считает Михаил Полуэктов, к.м.н., заведующий отделением медицины сна УКБ № 3 Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, президент Российского общества сомнологов. — В случае нарушений сна лучше обратиться к современным препаратам на растительной основе. В отличие от классических седативных (например, экстракта валерианы или пустырника), которые могут вызывать дневную заторможенность, некоторые натуральные средства (например, Гомеострес) работают точно: способствуют снижению гипервозбудимости нервной системы, не нарушая структуру сна».



### ХБП — вызов для здравоохранения

По статистике, хроническая болезнь почек (ХБП) есть у каждого десятого жителя Земли, при этом 9 из 10 больных ХБП не знают о наличии у них диагноза. Об этом и не только шла речь на информационно-научном мероприятии компании AstraZeneca «Азбука здоровья», приуроченном к прошедшему дню почки. Среди основных факторов риска развития ХБП сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертензия (АГ), сахарный диабет, ожирение. Постоянное высокое артериальное давление приводит к повреждению кровеносных сосудов в почках, а поврежденный орган не может поддерживать баланс электролитов, жидкости и гормонов, которые влияют на давление. В итоге плохо контролируемое артериальное давление может способствовать снижению функции почек и привести к необходимости дорогостоящего диализа. АГ — единственное социально значимое заболевание, которое не имеет льготного лекарственного обеспечения в России. При том это — самое распространенное сердечно-сосудистое заболевание, являющееся одновременно фактором риска инфарктов миокарда и инсультов.

К сожалению, ХБП не входит в список социально значимых заболеваний и нет разработанных программ по диагностике и профилактике данного заболевания.

«Лечащий врач» активно осваивает новые пространства и форматы. Теперь у нас есть телеграм-канал

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

