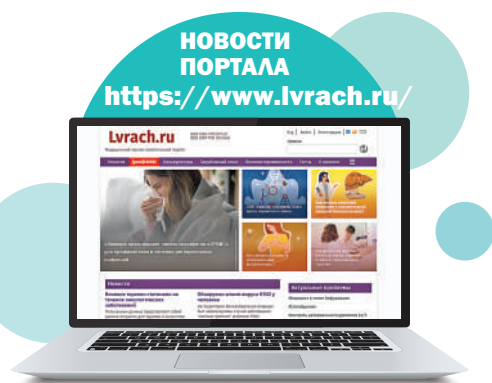




Эра цифрового стетоскопа

Классическая аускультация переживает кризис: чувствительность метода в первичном звене остается низкой, а навыки молодых специалистов снижаются на фоне доступности УЗИ. Этой проблеме посвящены два новых исследования, опубликованные в *Cardiovascular Health* и *The Lancet Digital Health*. Искусственный интеллект может вернуть стетоскопу былое клиническое величие, превратив его из «усилителя звука» в инструмент стратификации рисков. Патофизиологическая значимость первого исследования заключается в инновационном подходе к обучению ИИ: алгоритм тренировали не на поиске шумов, а на прямом сопоставлении акустических сигналов с «золотым стандартом» — эхокардиографией. Для практикующего кардиолога и терапевта это означает, что цифровой стетоскоп с ИИ становится инструментом сортировки (триажа). Низкий балл по шкале ИИ в будущем может служить обоснованным поводом для отказа от назначения дорогостоящей эхокардиографии у бессимптомных пациентов. ИИ следует рассматривать не как замену клиническому мышлению, а как аналог автоматической расшифровки ЭКГ. Успех технологии зависит не от точности кода, а от готовности врача интегрировать проверку «умным» стетоскопом в рутинную практику.



Надежный барьер

Согласно ежегодному все-российскому опросу «Индекс женского здоровья “Гегеон Женского здоровья” 2026», 43% женщин 18-45 лет для предохранения выбирают барьерные методы, а 13% — прерванный половой акт. При этом эффективность презерватива при типичном использовании составляет около 85%; прерванного полового акта ещё меньше — беременность наступает примерно у 22 женщин из 100 в течение года.

На фоне растущего назначения препаратов с тератогенным действием, то есть препаратов, которые проникают через плаценту и могут оказывать негативное воздействие на плод, особенно в первом триместре, привычные стратегии контрацепции требуют переосмысления. К таким лекарственным средствам относятся системные ретиноиды, противоэpileптические средства, препараты от ревматоидного артрита и псориаза, антикоагулянты, статины, иммуносупрессоры и др. Особого внимания требуют инкретины, которые все чаще используют для коррекции лишнего веса: они снижают всасывание препаратов, в том числе оральных контрацептивов, а также повышают вероятность наступления беременности за счет снижения веса и восстановления овуляции. Поэтому при терапии этими средствами рекомендуется дополнительный барьерный метод контрацепции в течение четырех недель после начала лечения. Однако не все в жизни женщины идет по плану. Экстренная контрацепция (ЭК) — это не замена методам плановой контрацепции, а «скорая помощь». Действие современных препаратов ЭК (на основе левоноргестрела) направлено на задержку овуляции (выхода яйцеклетки из яичника), то есть на предотвращение самого зачатия. С учетом того, что 50% беременностей наступают незапланированно, а примерно 2-4% беременностей частично связаны с предотвратимыми внешними факторами, включая лекарства, использование ЭК помогает сохранить возможность стать матерью здорового ребенка тогда, когда это будет безопасно.



Метаболическое здоровье

Сегодня на первый план выходит не просто увеличение продолжительности жизни, а здоровое долголетие — сохранение когнитивных способностей, физической активности и эмоционального благополучия независимо от возраста. Человечество стареет, вместе с этим растет число возраст-ассоциированных заболеваний. Об этом говорилось на научно-практической конференции «Поколение вне возраста. Превентивная медицина, биохакинг, нутрициология». Одна из самых распространенных возрастных проблем — когнитивные нарушения. Ключевые факторы повреждения мозга: окислительный стресс, нейровоспаление и дисфункция митохондрий. На нее указывают такие симптомы, как снижение уровня энер-

гии, утренняя разбитость даже после 7,5 часов сна, плохая переносимость нагрузок, холодные руки и ноги, ранняя седина. Работу митохондрий, энергетических станций клеток, можно поддержать в том числе с помощью магния. Это — основной нутриент, кофактор для синтеза энергии. Имеет значение выбор формы магния: в форме цитрата он не только обеспечивает высокую биодоступность, но и мягко поддерживает работу желудочно-кишечного тракта, что особенно важно для пациентов с замедленным транзитом («ленивым кишечником», при котором нарушена его перистальтика). Глицинат магния, в свою очередь, предпочтителен для людей с тревожными состояниями и нарушениями сна, так как глицин оказывает дополнительное успокаивающее действие на нервную систему. Таким образом, подход к назначению магния должен быть персонализированным и зависеть от клинической картины.

Помимо магния, для митохондрий необходимы витамины группы В, карнитин, альфа-липоевая кислота и коэнзим Q₁₀. Достичь этого можно, только сочетая доказательную терапию, грамотную диагностику и персонализированную нутритивную поддержку, которая восполняет то, чего не может дать даже самая сбалансированная диета.

КАК УЗНАВАТЬ САМЫЕ ВАЖНЫЕ НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ?

Уважаемые коллеги! Каждую неделю редакция журнала и портала Lvrach.ru готовит уникальные дайджесты с главными новостями российской и мировой медицины, обзорами и результатами последних клинических исследований и анонсами предстоящих мероприятий. Заполните форму ниже и получайте дайджест на свою электронную почту. Читайте, когда вам удобно!

