

**Выступление доктора С. Златина
в Доме ученых и специалистов г. Реховота
на ежегодном семинаре памяти И.Н. Радзиловского
18июля 2015 г.**

**Актуальные проблемы здоровья и медицины.
Возможные пути их решения.**

Среди жизненных ценностей наиболее значимым является рейтинг здоровья – показатель благополучия населения любой страны. Сегодня – это одна из важнейших и трудно решаемых задач как человека, так и государства в целом.

Дело в том, что мы живем не в изначальной природной среде, а в среде искусственно денатурированной, насыщенной вредными для здоровья веществами и факторами. Еще в двадцатые годы академик В. И. Вернадский вместо термина «биосфера» предложил термин «ноосфера Земли». Тем самым он еще в прошлом веке указал, что в результате деятельности человека, природная биосфера преобразовалась в качественно новую и не совсем благополучную среду обитания. Развитие цивилизации, появление огромного количества промышленных предприятий, различных полей и излучений, химических веществ, продуктов питания, выращенных с применением химических удобрений и средств по борьбе с вредителями – эти и многие другие факторы оказывает негативное воздействие на организм и здоровье человека. Все это способствует росту различных заболеваний.

Еще одним из важных факторов, который обуславливает здоровье является питание. Специалист по питанию больничной кассы «Макаби» Ронит Эндвалт пишет: «... израильяне приобретают болезни как из-за малоподвижного образа жизни, так и из-за своей любви к сладкому, мучному и жирному». Это и обуславливает высокую частоту заболеваний сердца и сосудов, суставов и позвоночника, ожирения, диабета и многих других органов.

В США ожирение стало эпидемией и национальной проблемой, о чем свидетельствуют ужасающие для здоровья цифры: тучных мужчин и женщин в США – 30- 35%, детей – 32%, т.е. избыточным весом страдает каждый третий американец. Научный сотрудник Центра по изучению болезней Катерина Флегал пишет, что только за десятилетие американцы совместно набрали около миллиарда килограммов! «Если бы речь шла о туберкулезе, это немедленно назвали бы эпидемией», а это эпидемия ожирения или внутренний терроризм. Они встревожены тем, что такое нарушение здоровья нового поколения подрывают силу и мощь американской армии.

Начало XXI столетия ознаменовались ростом и распространением сахарного диабета (СД). Это позволяет ученым говорить о глобальной эпидемии этого заболевания. Директор Центра диабета при Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) П. Зиммет сказал: «Грядет глобальное цунами диабета, катастрофа, которая станет кризисом здравоохранения XXI столетия, это может впервые за последние 200 лет снизить продолжительность жизни в глобальном масштабе».

В европейских странах распространенность сахарного диабета у пожилых достигает 30 % общей численности населения, Так, по оценкам экспертов ВОЗ больных СД в 2010 году было 230 млн. человек, в 2030 году достигнет около 400 млн. человек.

В Израиле число больных с диагностированным диабетом составляет 400 тысяч человек, а со скрытым – это цифра может возрасти вдвое. А то, что неправильное питание – одна из значимых причин диабета и лишнего веса особенно хорошо подтверждается в Израиле. Эфиопы у себя на родине не болели диабетом. После трех-четырёх лет пребывания в нашей стране у них начали выявлять диабет. Наряду с диабетом, ожирением неправильное питание является одной из важных причин преждевременного старения и многих других заболеваний.

В связи с открывшимися факторами проблема питания переживает определенную революцию. Результаты последних исследований позволяют ученым утверждать, что сахар вреднее алкоголя и курения, он смертельно опасен, намного вреднее жиров и холестерина. Многие наши болезни из-за излишнего употребления углеводов и твердых насыщенных жиров.

Питание во многом играет ведущую роль в правильном обмене веществ и выполняет в организме очень многие и важные функции. Избыток даже самой полезной пищи безусловно вреден. А для того, чтобы питание было бы правильным и сбалансированным, нужно представлять себе его основные функции.

Энергетическая функция питания выполняется за счет углеводов, сахаров, которые и обеспечивают умственную и физическую деятельность человека. Обращаю ваше внимание, на то, что организм не может создавать запасов углеводов, их избыток переводится в жир. Вот почему употребление преимущественно углеводистой пищи ведет к ожирению и другим болезням. Углеводы в разумном количестве и в сочетании другими пищевыми веществами должны присутствовать в пище. Только в этом случае можно говорить о “здоровом” питании.

Пластическая функция питания заключается в обеспечении организма строительным материалом. Таковыми являются белки пищевых продуктов и в меньшей степени – жиры. Они постоянно выполняют функцию образования вместо старых новых клеток и тканей и делятся на: незаменимые и заменимые белки - аминокислоты. Незаменимые (природные) аминокислоты поступают в организм только из внешней среды (гистидин, лейцин, лизин, метионин, треонин, триптофан, фенилаланин и др.). Заменимые образуются в организме в процессе биосинтеза. Понятно, что белковая пища может считаться полноценной лишь в том случае, если она содержит и те и другие аминокислоты.

Недавно выявленная функции питания заключается в выработке **иммунитета и активизации защитных сил организма**. Полноценное питание с достаточным содержанием белков, жиров, витаминов и калорий усиливает иммунитет организма и повышает его сопротивляемость вирусам и микробам. При неправильном или недостаточном питании иммунитет снижается и уменьшается сопротивляемость организма различным инфекционным и другим болезням.

Еще одна функция питания. Пища обладает и фармакологическими свойствами. Известно, например, слабительное, детоксикационное, гипотензивное действие некоторых продуктов.

Для решения вопросов правильного питания лично каждому следует проанализировать режим питания и определить целесообразность снижения общей калорийности пищи и потребления углеводов, твердых жиров, источниками которых являются мясо, субпродукты, колбасы и копчености, сливочное масло и маргарины, мороженое, выпечка. Правильное питание поможет предупредить болезни или остановить их прогрессирование. В питании необходимо сделать упор на овощи, фрукты, крупы и продукты из цельных злаков. Они содержат клетчатку, которая помогает выводить из организма продукты обмена и излишки вредного холестерина. Также полезна рыба и продукты, содержащие растительные жиры и масла – оливковое, льняное, каноловое (Омега3-6). В США нормализовали питание детей и у них сразу уменьшилось количество детей с избыточным весом и улучшилось здоровье.

Очень важно для сохранения здоровья и соблюдение питьевого режима.

Вода – обеспечивает обменные процессы в организме. Выпитая утром натощак, она смывает токсины, остатки пищи с полости рта, со стенок желудка и кишечника и подготавливает желудочно-кишечный тракт к работе. А его правильная работа – залог усвоения всех питательных веществ и долгой здоровой жизни. **Это и есть один секрет долголетия!**

Кардиологи утверждают:

1. Выпивая два стакана воды утром после пробуждения – мы помогаем внутренним органам начать работу. Активные обменные процессы невозможны без воды, потому с самого утра увлажнить тело необходимо.
2. Чтобы улучшить пищеварение, они рекомендуют выпивать стакан воды за 30 минут до приема пищи.
3. Стакан воды, выпитый перед ванной или душем, снизит артериальное давление.
4. Стакан воды, выпитый вечером, предотвратит проблемы с сердцем и уберезет от инсульта. Выпитая вода на ночь, может спасти себя еще от одной досадной неприятности – от ночных судорог. Ученые выяснили, что причиной ночных мышечных судорог является обезвоживание.
5. Поддерживайте питьевой режим и в течение дня.

Выполнение даже этих простых рекомендаций может предотвратить некоторые, не совсем приятные для нас состояния и сохранить здоровье.

Еще один фактор, который неблагоприятно сказывается на нашем здоровье – **это снижение двигательной активности или гиподинамия**. И в этом большая вина технического прогресса, который сделал более комфортной нашу жизнь. Гиподинамия – неизменный спутник людей, многих сидячих профессий (программисты, менеджеры, бухгалтер и т. д.). Не обходит стороной эта проблема и детей школьников, которые после занятий (во время которых они также сидят) предпочитают провести свободное время дома за компьютером, а не на улице. В Израиле актуальна она и для пенсионеров, проводящих свободное время у телевизоров за нескончаемыми потоками сериалов. Эти состояния сопровождаются и целым рядом симптомов, таких как вялость, сонливость, раздражительность, усталость и т. д. И мало кто знает, что это и есть проявление гиподинамии.

А длительное снижение двигательной активности приводит к атрофическим изменениям в мышцах, остеопорозу костной ткани, нарушению обмена веществ, увеличению сахара крови, поскольку он недостаточно утилизируется. Наряду с чрезмерным питанием это может привести к нарушению процессов обмена, избыточному весу, риску развития атеросклероза, гипотрофии и ослаблению мышц. К этому присоединяется детренированность сердца и сосудов, снижение переносимости к физическим нагрузкам и к стрессовым воздействиям.

Избежать заболеваний и последствий, обусловленных гиподинамией, помогает разумный двигательный режим, который должен сочетаться с рациональным питанием и отказом от вредных привычек. Регулярные физические упражнения тренируют и повышают работоспособность сердечнососудистой системы. Работающие мышцы, сокращаясь и расслабляясь, помогают сердцу перекачивать кровь в сосудах, берут на себя его часть, облегчая нагрузку на сердце. Это явление часто называют мышечным насосом. Усиливается крово- и лимфообращение, вымывая из тканей накопившиеся шлаки и доставляя к ним больше свежей крови, кислород и важные питательные вещества и минералы. Движения активизируют обменные процессы, тренируют силу и выносливость мышц. Улучшается и эмоциональное состояние.

Рекомендуются ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешие прогулки (не менее 2 км), утренняя зарядка. А для больных людей, особенно с заболеваниями органов опоры и движений, лечебная гимнастика. Двигательная активность – это беспроблемный метод сохранения и укрепления здоровья и для людей старших возрастных групп.

Я остановился на важных задачах сохранения и укрепления здоровья, которые может реализовать лично каждый. И чтобы правильно это сделать, не забудьте посоветоваться со своим семейным врачом или со специалистом, который Вас наблюдает.

Но есть задачи и проблемы, которые стоят перед органами здравоохранения и государством. Тенденция современности такова, что постоянно возрастает поток пациентов, которые обращаются в поликлиники за медицинской помощью. При этом возрастает нагрузка на врачей, сокращается время, отпущенное на прием больного, что никак не способствует повышению уровня и качества медицинского обслуживания. Есть ли возможность уменьшить эти постоянные очереди на прием к врачам, что позволило бы им оторваться от компьютера и поговорить с больным?

Известно, что значительную часть посещений и обращений к врачам поликлиник составляют пожилые люди. Страдая хроническими заболеваниями, они порой продолжительное время принимают одни и те же лекарственные препараты. Но прежде чем получить в очередной раз лекарство в аптеке, надо каждый раз предварительно записаться на прием к врачу, а затем в назначенный день и время явиться к нему за рецептом, прождать в очереди и только затем в аптеке больничной кассы получить лекарство. А не проще ли в подобных случаях следующее: врач предварительно отправляет по интернету SMS -рецепт непосредственно в аптеку, где, минуя излишнее посещение и томительное ожидание в очереди, пациент в определенные дни и получит необходимые лекарства. Даже такая небольшая реорганизация значительно уменьшила бы излишнюю посещаемость и нагрузку врачей на приеме. При этом изменение самочувствия пациента или необходимость внесения коррективов в процесс лечения ни в коем случае не исключает посещение больным врача.

Большинство пожилых людей страдают хроническими заболеваниями и нуждаются в особой помощи и внимании. У них, оставшихся порой один на один со своими проблемами, тревогами и волнениями, нередко возникают ситуации, связанные с изменением самочувствия, повышением давления, уровнем сахара крови, усилением или появлением болевых ощущений и другие недомогания. И в такие минуты в ответ на свое обращение они были бы рады услышать добрые успокаивающие слова, полезные советы и рекомендации на возникшие у них вопросы. И это вполне реально. Уверен, что уже сегодня возможно через интернет и телефонную службу организовать двустороннюю систему связи пациентов с медицинским консультантом больничной кассы, который не только поможет добрым словом, но в случае необходимости свяжет их с семейным врачом или со специалистом.

Современные системы информации значительно расширяют возможности для улучшения медицинского обслуживания населения и позволяют специалистам проводить консультации в режиме online, а семейным врачам с помощью SMS-сообщений установить связь с пациентами, которые нуждаются в постоянном наблюдении.

Больной вопрос для многих израильтян это физиотерапевтическое лечение. Сегодня методы физиотерапии составляют неотъемлемую часть процесса восстановительного лечения. В этой помощи нуждаются многие больные с хроническими заболеваниями, которым необходима реабилитация (боль-

ные с парезами и параличами, заболеваниями легких и бронхов, сосудистыми поражениями, с заболеваниями суставов и позвоночника). При этом процедуры физиотерапия уменьшают воспаление и боли, улучшают кровоснабжение и обмен веществ, повышают эффективность восстановительного лечения.

Практика показывает, как сложен и не так быстро доступен процесс получения этой эффективной и порой столь нужной процедуры. Из-за загруженности физиотерапевтических отделений с момента обращения к врачу и до ее получения может пройти не один месяц. А между тем болезнь не ждет, а больной страдает и томится в ожидании этой действенной помощи. Так продолжаться не должно и просто удивляет стороннее и пассивное отношение к этому врачей, руководителей здравоохранения и больничных касс. Работа этих поликлинических отделений нуждается в совершенствовании и реорганизации.

Еще в недалеком прошлом выпускаемая аппаратура предназначалась только для работы кабинетах физиотерапии. А рационально и необходимо ли сегодня отпускать эти несложные по технологии процедуры магнитной и лазерной терапии, короткоимпульсной электроанальгезии и некоторых других в кабинетах физиотерапии, где затрачивается труд большого отряда медицинских работников? И это в то время, когда массово налажено производство конструктивно новых и компактных аппаратов, специально предназначенных для проведения физиотерапии на дому. К сожалению не каждый может приобрести такой аппарат.

А почему бы не организовать при поликлиниках или отделениях физиотерапии выдачу аппаратов на дом на прокат за невысокую плату, а возможно и за счет медицинского страхования. После назначения врача физиотерапевт отпускает процедуру пациенту, разъясняя при этом методику и правила пользования аппаратом. После чего он выдается больному на 15–20 дней для проведения процедур на дому. Большинство пациентов было бы удовлетворено таким лечением, поскольку это дает им возможность проводить лечение в удобное время, без томительных ожиданий, излишних поездок и т.д.

Выигрывает и другая сторона – значительно уменьшится загруженность кабинетов, что позволит более широко применять более сложные и эффективные методы физиотерапии – электрофорез различных лекарственных веществ, ударно-волновую терапию, воздействие импульсными, диадинамическими токами и другие физиотерапевтические процедуры, которые выше по своему лечебному эффекту и могут проводиться только специалистами.

Больной вопрос нашей медицины это доступ на прием к специалистам. И удивительно, что длительные очереди, в несколько месяцев ожидания к специалистам или на операцию, никого из руководителей и организаторов здравоохранения в этой стране не волнует. И это безобразие стало нормой.

Хронические заболевания, имеют тенденцию к прогрессированию, и сопровождаются периодами ремиссии и обострения. И при хронических болезнях курортное лечение очень важный этап реабилитации и восстановления здоровья

Автором накоплен большой опыт курортной реабилитации больных. Комплексное лечение, последовательно проводимое по принципу «стационар-поликлиника-курорт», было реализовано в Крыму на известном бальнеогрязевом курорте Евпатория, куда Институтом Ревматизма АМН СССР направлялись на лечение больные с заболеваниями суставов. Наши наблюдения над большой группой – более 400 больных ревматоидным артритом и деформирующим артрозом, значительная часть из которых находилась на этапной терапии, показали ее высокую эффективность в целом и курортного лечения в частности.

Непосредственные результаты показали, что под влиянием курортного лечения у больных ревматоидным артритом и деформирующим артрозом достоверно уменьшаются боль в суставах, утренняя скованность, увеличивается объем движений, улучшается функциональное состояние суставов и опорно-двигательного аппарата в целом.

Изучение отдаленных результатов у этих больных доказало, высокую медицинскую и социально-экономическую эффективность такой терапии. Установлено, что по сравнению с годом, предшествующим курортному лечению, в 2-3 раза уменьшилось количество дней пребывания в стационаре и временной нетрудоспособности, соответственно этому в значительной мере сократились затраты на лечение и социальное страхование.

Такое комплексное лечение приостанавливает прогрессирование патологического процесса, уменьшает клинические проявления заболеваний, повышает двигательную активность больных и сохраняет их трудоспособность. Внедрение в практику реабилитации больных с заболеваниями суставов и опорно-двигательного аппарата этапного лечения, проводимого последовательно в стационаре, поликлинике и на курорте, должно стать актуальной задачей современной медицины и здравоохранения.

Реализация такой последовательной этапной реабилитации вполне возможна и в Израиле, так как это одно из лучших мест в мире для курортного лечения. Это прибрежные города в бесконечном ожере-

лье золотисто-песчаных пляжей Средиземного моря, жаркий, не знающий зимних сезонов, круглогодичный курорт Эйлат, горячие источники целебных минеральных вод Хамат Гадер, Хамей Тверия, Хамей Гааш, Хамей Йоав и уникальное Мертвое море. Сухой и жаркий климат, ионизированный чистый воздух, преобладание рассеянных солнечных лучей, целебная вода и грязи делают его уникальным климатологическим, бальнеологическим и грязевым курортом всемирного значения. На таких курортах и должны быть реабилитационные больницы.

В Израиле успешно можно лечить болезни суставов и позвоночника, нервной системы, органов дыхания, урологические и гинекологические проблемы. Но к большому сожалению курортология и курортотерапия не получили своего должного развития. И хотя у нас работают клиники и СПА-комплексы, однако принимают они, как правило, зарубежных туристов, потому что большинству израильтян, нуждающихся в курортном лечении, они недоступны. Да и сама организация курортного дела оставляет желать лучшего.

К сожалению, наши больничные кассы, зная об уникальных целебных свойствах Мертвого моря и минеральных вод, за все годы существования государства Израиль так и не открыли подобных санаторно-курортных лечебных учреждений. Решение столь важного вопроса заслуживает самого пристального внимания правительства, министерства здравоохранения, больничных касс и всех заинтересованных ведомств и частных лиц. Необходимо выработать государственную программу организации и развития курортного дела в Израиле, чтобы данные природой лечебные факторы служили делу восстановления здоровья населения нашей страны.

Очень важная задача медицины - хорошо лечить. Но ее другое и не менее важное предназначение – это охранять здоровье и предупреждать болезни. Для сохранения здоровья населения страны необходимо реализовать систему формирования здорового образа жизни.

В ряде стран накоплен опыт организации и работы школ здоровья по определенным заболеваниям – артериальной гипертонии, сахарному диабету, бронхиальной астме и другим. Есть таковые и в Израиле. Однако они не получили должного общественного звучания. Чтобы их вклад в сохранении здоровья стал действительно весом, большая профилактическая работа еще впереди.

Наряду с органами здравоохранения в ней должны принимать участие и такие государственные структуры, как органы образования, культуры, спорта, массовой информации и общественные организации. И значительный вклад в охрану здоровья могли бы внести школы здоровья, организованные при поликлиниках, теплых домах, клубах пенсионеров.

В плане работы Дома Ученых Хайфы – создание постоянно действующей Школы здоровья при Управлении абсорбции с привлечением к этой важной и нужной работе врачей и специалистов больничных касс и пенсионеров, ушедших на заслуженный отдых, знания и опыт которых могут многое сделать для профилактики заболеваний населения нашего города.

Здоровый образ жизни – жизнедеятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья. И начинаться и проводиться он должен с детства; уроки здоровья в школах должны быть не менее важны, чем основные предметы.

В корне должны перестроить свою работу и производители пищевой промышленности, чья продукция оставляет желать лучшего и во многом не благоприятствует здоровью. Значительны достижения химии, но очень жаль, что в значительной мере они коснулись пищевой промышленности. И просто удивляет пассивность наших диетологов, которые по этому поводу хранят молчание.

Улучшение окружающей среды, изменение технологий промышленного производства продуктов питания для населения, и в первую очередь для детей, повышение качества лечения и профилактика заболеваний, увеличение числа специалистов и больничных коек, активное применение курортных методов лечения и реабилитации, улучшение здоровья населения в стране должно стать важной заботой государства о здоровье своего народа.

Не оставайтесь и Вы в стороне от решения проблемы своего здоровья, оно во многом определяет жизнь и судьбу каждого. И даже зная основные его постулаты, теоретически помочь себе нельзя, только выполняя их на практике можно вернуть себе радость жизни, укрепить или восстановить свое здоровье. Не упускайте драгоценное время, становитесь и Вы его активными творцами и созидателями.

Список авторских публикаций по вопросам, поднятым и рассмотренным в настоящем выступлении:

1. Комплексная 3-х этапная реабилитация больных деформирующим остеоартрозом и ее эффективность. Материалы X-го Европейского конгресса ревматологов. Москва. 1983. 28-29 с.
2. Целебные грязи: лечение на море и дома. Журнал «Оптимизм-здоровье». 2009, № 91.

3. Как превратить Израиль в курорт. Газета «Вести-здоровье». 26.07.2009.
4. Курортное лечение в Израиле. Упущенные возможности и перспективы развития. Вестник Дома Ученых Хайфы. Том XX. – Хайфа, 2010, с. 52-59.
5. Антиоксиданты - природные стражи здоровья. Газета «Вести-здоровье». 19.06.2011.
6. Израиль курортный. Отдых, лечение и здоровье. – Хайфа.2011 ISBN 9789657391-15-0. 251 с.
7. Заболевания суставов, методы терапии и профилактики. Роль больного в восстановительном лечении. Вестник Дома ученых Хайфы. Том XXV. – Хайфа, 2011, с 52-59.
8. Как помочь больным суставам. Хайфа.2015. ISBN 978965555-814-2. 245с.