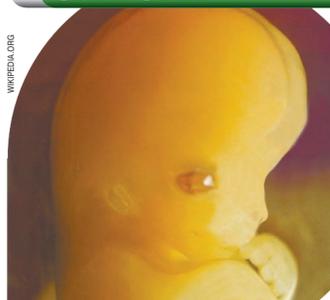


ЗНАТОКИ



Все больше россиянок решаете на рождение второго (третьего и более) ребенка. Что не может не радовать: наконец-то во многих регионах, в том числе и в Москве, рождаемость стала превышать смертность. Но в России так долго этот «перелом» не наступал, что проблемы новорожденных да и беременных как-то выпали из поля зрения даже журналистов. Хотя нюансов и тонкостей в этой области стало не меньше, а может быть, даже и больше.

ВСЕ ВНИМАНИЕ — НА ЖИВОТ



Например, вряд ли кто-то из забеременевших женщин репродуктивного возраста сразу скажет, что означает правильное питание в ее положении. Сколько кушать в граммах. Что в первой половине нормально протекающей беременности питание женщины может быть обычным с учетом общего ее состояния: на 1 кг веса — примерно 50 ккал. Но во второй половине, когда идет интенсивное развитие плода, потребность организма в питании будущей мамы должна быть практически удвоена.

— Действительно, во второй половине беременности, а особенно в последние 3–4 месяца, женщине очень большое внимание надо уделять полноценному питанию, так как идет бурное физическое развитие будущего ребенка, — разъясняет акушер-гинеколог Елена ПОТАПОВА. — Если в первой половине беременности женщине весом 50 кг достаточно 50 ккал на 1 кг веса (всего 2500 ккал), то во второй в среднем — 3000–3500 ккал (60–70 ккал на 1 кг веса). К тому же пища должна содержать достаточное количество не только витаминов, но и белков, микроэлементов. А вот жидкость ограничивать.

Особую роль играют витамины. Для нормального развития плода очень важен витамин А (2–3 раза в день); витамин С (аскорбинка) — в первой половине принимать в день 100 мг, во второй — 200 мг; витамин Д (рыбий жир — по 1 ст. л. 2 раза в день); витамин Е — до 20–30 мг в сутки.

Для правильного формирования мышечной массы будущего ребенка необходимы белки, советует Елена Игоревна. А это — мясо, яйца, молочные продукты, хлеб (лучше ржаной), крупы.

Будущему ребенку необходимы и углеводы. Подойдут любые фрукты в неограниченном количестве.

Нужны и минеральные соли. Крайне важны соли кальция. Много кальция содержится в молоке и молочных продуктах, особенно в твороге. Если кальция будет мало в пище, ребенок возьмет его из организма матери. В результате у беременной «полетят» зубы, начнут слоняться

Женщина в особом положении и питаться должна особенно

ноги. А вот поваренной соли в это время надо потреблять как можно меньше — она задерживает жидкость в организме, и беременная женщина будет отекает.

Из-за этого надо очень осторожно относиться к воде. При нормальном течении беременности выпивать можно не более 5–6 стаканов в сутки (чай, молоко, компоты). В последние 3 месяца, если есть отеки, сократить до 4 стаканов. При первых признаках появления отеков, значительного прибавления в весе (больше 300–400 г в неделю) надо ограничить употребление жидкости, соли, мяса, жира и пряностей.

Итак: при нормальном течении беременности рацион должен содержать различные продукты: мясо, творог, рыбу, молоко, сыр, яйца, масло сливочное и растительное, сахар, хлеб ржаной и пшеничный, крупы. А главное — побольше овощей, фруктов.

Питаться часто (4–5 раз в день) и понемногу.

В течение всей беременности следить за правильной работой кишечника: в меню должны быть чернослив, протокваша, яблоки. И никакие слабительные — это может привести к выкидышу или преждевременным родам.

Спать беременной тоже надо достаточно: не менее 8–9 часов в сутки. А еще — больше гулять на открытом воздухе, причем желательно в одно и то же время. Чаще проветривать свою комнату.

А что касается личной гигиены, надо ежедневно обмывать тело до пояса теплой водой. Но не следует принимать горячие ванны, предостерегает наш эксперт. В последние месяцы пользоваться только душем.

Также надо ежедневно обмывать грудь водой комнатной температуры, обтирать жестким полотенцем соски и смазывать их детским кремом, советует Елена ПОТАПОВА. Бюстгальтер должен быть из хлопка. С 6–7 месяцев носить бандаж: это помогает предупредить растяжение брюшной стенки и способствует правильному положению матки и плода.

Из одежды исключить все резинки. Обувь носить только на низком каблуке.

ЕДА В ПОЛОЖЕНИИ

— В первой половине беременности, когда плод еще мал, а женщина продолжает вести обычный образ жизни, потребности в еде и энергии практически не меняются. — добавляет врач-диетолог Алла БОРИСОВА. — После 20-й недели надо обеспечить рост плаценты и плода — требуется больше полезной пищи. В меню должны быть крупы (особенно овсяная и гречневая), хлеб (лучше из муки грубого помола), овощи и фрукты — важнейшие источники волокон и клетчатки. Они стимулируют двигательную активность кишечника и помогают избежать проблем с ним. Эти проблемы известны многим беременным, поскольку у них идет гормональная перестройка и важно снизить тонус гладких мышц матки и других органов, в том числе кишечника.

В ДЕНЬ БЕРЕМЕННОЙ НЕОБХОДИМО (СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА):

- 500 мл молока и молочных продуктов (кефир, йогурты, ряженка), 50 г творога, 15 г сыра. Сливочное масло — полноценный животный жир, его надо 25 г в день. Растительное масло содержит много полиненасыщенных жирных кислот, им заправлять салаты;
- мяса в сутки достаточно 170 граммов. Предпочтительнее нежирные говядина и свинина, курица, индейка;
- рыбы и морепродуктов требуется 70 г в день, лучше нежирных сортов;
- яйца богаты белком, но их надо съедать не больше половины в день (высок риск аллергии);
- сахара — до 60 г в сутки. Если хочется сладкого, лучше съесть немного зефира, мармелада, пастилы.

Еду надо отваривать или тушить, но не жарить.

И еще совет: беременным надо выбирать полезные, экологически чистые продукты и во всем стремиться к здоровому балансу. Дефицит ценных веществ опасен. Скажем, нехватка белка и энергии способствует внутриутробной гипотрофии, задержке формирования головного мозга, что в зрелом возрасте повышает риск сахарного диабета, ожирения и ишемической болезни сердца. Но столь же вредным может быть и избыточное потребление некоторых элементов. Например, большие дозы витамина А токсичны.

Во время беременности важно не перегружать печень и почки, которые испытывают повышенную нагрузку, ведь они утилизируют конечные продукты обмена веществ не только матери, но и плода.

Итак: чтобы извлечь максимум пользы от питания, необходимо соблюдать 3 простых правила.

1. Завтракать не позже чем через час после пробуждения. Во время сна организм не получает питания — обмен веществ замедляется. Утром нужно как можно быстрее активировать его, иначе включится механизм, переводящий в режим голодания.

2. Питаться каждые 3 часа. Например, завтракать в 7 утра, перекусывать в 10 часов, обедать в 13, полдник в 16, ужинать в 19 часов.

3. Есть не позже чем за 3 часа до сна. Если ужинать незадолго до сна, то ложиться в постель придется с полным желудком, и вместо покоя желудку придется перерабатывать пищу. А ведь ночью надо полноценно высыпаться, чтобы восстановить потраченные за день силы.

Александра ЗИНОВЬЕВА.



ОПРОС

Стали известны результаты уникального Всероссийского исследования распространения неалкогольной жировой болезни печени. Проведено оно в 16 городах страны с участием более 50 000 человек.

Печально, но россияне не только много пьют алкоголя, что крайне губительно для печени, но и заметно прибавляют в весе. А это тоже резко снижает ее функцию как главного очистителя (детоксикации) нашего организма. Наша печень как губка пропустит через себя и фильтрует все, что в наш организм попадает, освобождая от вредных веществ, попадающих в кровь. Так вот: проведенное исследование показало значительный рост уровня заболеваемости печени в России именно на фоне ожирения.

Итого, мягко говоря, не радуют. У каждого третьего участника исследования обнаружено заболевание печени (37,3% из 50 тысяч респондентов). По сравнению с итогами первого исследования, проведенного в 2007 г., рост заболеваемости вырос почти на треть (с 27% в 2007 г. до 37,3% в 2014 г.). Самый заметный рост этой патологии выявлен в молодых возрастных группах: от 18 до 39 лет.

ЖИРЕЕМ, ГОСПОДА

Каждый третий россиянин рискует заработать цирроз печени

— Тревожно то, что неалкогольная жировая болезнь печени ведет к циррозу печени и онкологическим заболеваниям. Причем до 95% заболеваний составляет быстро прогрессирующая форма рака с высокой смертностью, — комментирует результаты проведенной работы национальный координатор исследования, заместитель директора по научной и лечебной работе ФГБУ «НИИЦ профилактической медицины» Минздрава России, д.м.н., член Европейского общества по изучению печени профессор Оксана Михайловна Драпкина. — На сегодняшний день это самое большое исследование в мире по данной проблеме.

Александра ЗИНОВЬЕВА.



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ

МАЛЕНЬКИЙ БОЕЦ

Никиту Зорина спасет химиотерапия

У пятилетнего Никиты Зорина из Ижевска — редкая и агрессивная злокачественная опухоль носоглотки, альвеолярная рабдомиосаркома. Ему необходимо несколько курсов химиотерапии. По словам мамы ребенка, в родном городе необходимых препаратов нет, а в нескольких федеральных центрах в бесплатном лечении мальчику отказали. Для оплаты лечения в столичной клинике требуется огромная сумма, неподъемная для родителей Никиты.

— Нашего Никиту называют «маленький мужичок». Он очень много умеет мастерить своими руками, — говорит Юлия, мама Никиты. — Он придумывает и собирает из конструкторов дома, самолеты, ракеты. В садике его все хвалили: Никита быстрее всех собирал пазлы, да и вообще все схватывал на лету. Но уже несколько месяцев мальчик в садик не ходит. Случилась беда — он заболел. И хотя первые симптомы болезни появились еще год назад, долгое время врачи не могли поставить верный диагноз. Ведь поначалу все выглядело как череда обычных простуд.

Эти простуды преследовали Никиту с тех самых пор, как он пошел в садик. Начались бесконечные ларингиты, отиты, трахеиты. Но для детских врачей это история обычная. Так что когда в мае прошлого года на фоне участившихся вирусных инфекций у ребенка появилось затрудненное дыхание, увеличились шейные лимфоузлы и он стал жаловаться на слабость, никто ничего плохого не заподозрил. Но в один из летних дней состояние мальчика резко ухудшилось.

— У сына из носа пошел гной, он стал жаловаться на сильную головную боль. В тот день в городе был праздник, поликлиники не работали. Лишь через пару дней мы попали к лор-врачу, и тот направил нас на консультацию в Республиканскую детскую клиническую больницу. Осмотрев Никиту, врачи решили, что причина его недомогания — аденоиды. И направили сына в инфекционное отделение, — вспоминает Юлия.

В инфекционном отделении мальчику с каждым днем становилось хуже: пропал аппетит, снизился вес, речь стала невнятной. На фоне появились небольшая опухоль, которая начала стремительно расти. Через три дня ребенок начал задыхаться, и врачи перешли его в реанимацию, где пришлось установить трахеостому — дышать он мог уже только через трубочку.

В реанимации Никите впервые сделали компьютерную томографию головного мозга и легких. Исследования выявили объемное образование в носоглотке и очаговые поражения (метастазы) в легких. Тогда и прозвучал диагноз: альвеолярная рабдомиосаркома носоглотки.

Этот страшный и непонятный диагноз стал для родителей настоящим шоком. Их мальчик, который до трех лет ни разу не болел? Откуда?.. Впрочем, до сих пор ученые толком не знают, почему появляются такие опухоли. Они поражают преимущественно детей, и чаще всего мальчиков.

В реанимации Никита провел около недели, а затем его экстренно перевели в гематологическое отделение больницы. Он прошел три курса химиотерапии. Уже после первого курса мальчик смог дышать и есть самостоятельно. Опухоль резко уменьшилась в размерах. КТ, проведенная после трех курсов, показала, что метастазы практически ушли. Появилась надежда — несмотря на агрессивность опухоли, она поддается лечению.

Затем мальчику назначили лучевую терапию, которую он прошел в Москве, в Научном центре рентгенодиагностики. В результате лечения метастазы в легких исчезли полностью. Врачи центра



рекомендовали продолжить химиотерапию по месту жительства, потому что у них в центре условий для ее проведения не было. Однако в Ижевске есть далеко не все препараты для современного лечения. Местный Минздрав выделил ребенку квоту на лечение в федеральных клиниках, но родителей ждал очередной удар. По словам мамы Никиты, из нескольких федеральных центров пришел официальный отказ от госпитализации мальчика. Врачи ссылались на то, что отделения перегружены, мест нет или провести лечение в полном объеме невозможно. Советовали обратиться «в другие центры».

Опасаясь за жизнь ребенка, родители обратились в московский Научно-практический центр (НПЦ) медицинской помощи детям. Здесь работают отличные специалисты, есть необходимые препараты. Тут проводят диагностические

исследования, о которых в Ижевске даже не слышали.

— Конечно, в НПЦ уровень медицины гораздо выше, — говорит Юлия. — Но бесплатно здесь лечат только москвичей.

Первый курс химиотерапии оплатил благотворитель, во второй родители с трудом собрали деньги сами. Необходимы еще три курса, причем нарушать график лечения нельзя, промедление грозит ухудшением состояния ребенка. Но больше денег у семьи Зориных нет — Юлия с мужем зарабатывают вдвоем меньше тридцати тысяч в месяц.

— Несмотря на возраст, Никита очень сильный духом. Я надеюсь, что волевой характер поможет ему преодолеть болезнь, — говорит Юлия.

КАК ПОМОЧЬ

Для спасения Никиты Зорина не хватает 635 924 руб.

Заведующая отделением онкологии НПЦ медицинской помощи детям Надежда Иванова (Москва): У Никиты злокачественная опухоль — альвеолярная рабдомиосаркома носоглотки. С ноября 2015 года ребенок проходит лечение в нашей клинике, отмечается положительная динамика. Для достижения длительной ремиссии ему жизненно необходимо завершить начатое противоопухолевое лечение — пройти еще три курса химиотерапии.

Внимание! Цена лечения 735 924 руб. Торговая компания внесет 100 000 руб. Не хватает 635 924 руб.

Дорогие друзья! Если вы решите помочь Никите Зорину, пусть вас не смущает цена спасения. Любое ваше пожертвование будет с благодарностью принято. Все необходимые реквизиты есть в Русфонде. Можно воспользоваться и нашей системой электронных платежей, сделав пожертвование с банковской карты или электронной наличностью, в том числе и из-за рубежа. Экспертная группа Русфонда.

РУКОВОДИТЕЛЬ ЦЕНТРА ЧЕЛИСТНО-ЛИЦЕВОЙ ХИРУРГИИ ВИТАЛИЙ РОГИНСКИЙ (МОСКВА): «Мальчику предстоит несколько этапов хирургического, затем ортодонтического и логопедического лечения. Сейчас ему необходима хирургическая операция — (хирургическое восстановление верхней губы и носа)».

Внимание! Цена лечения: 234 400 руб. Фонд внесет: 75 000 руб. Не хватает: 159 400 руб.

Наш желанный сын родился с дефектом лица — расщелиной губы и нёба. Малышу нужна срочная операция — из-за расщелины он даже грудь сосать не может, а от специальных сосок отказывается. От недооказания плохо набирает вес, слабый. Жена обратилась в Центр челюстно-лицевой хирургии, так как когда-то сама там лечилась и знала не понаслышке о том, что там работают высокопрофессиональные специалисты. Нас пригласили на консультацию, сыну провели тщательное обследование и сказали, что Вове необходимо несколько операций, а также ортодонтическое и логопедическое лечение в будущем. Лечение предстоит длительное, поэтапное. Но первым делом, не откладывая, нужно выполнить операцию по закрытию расщелины губы и нёба. Стоит все это огромных денег, а у нас их нет. Мы с женой аспиранты, сейчас она в декрете, я подрабатываю в фирме, торгующей красками. Лечение сына откладывать нельзя, потому что у него проблемы не только с питанием, но и дыханием, и с формированием челюстей, десен. Пожалуйста, помогите нам! Сергей Омельченко, г. Ногинск, Московская область.

РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ЕСТЬ В ФОНДЕ. ВОЗМОЖНЫ ЭЛЕКТРОННЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ (ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ РУСФОНДА).

КОМУ МЫ УЖЕ ПОМОГЛИ

АЛИНЕ ПРУС ОПЛАЧЕНО ЛЕЧЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ

15 января 2016 года в «МК» и на сайте Русфонда мы рассказали историю десятилетней Алины Прус из Подмосковного Домодедова («Без страха», Екатерина Пичугина). У девочки несовершенный остеогенез, повышенная ломкость костей. Это редкая врожденная патология, при которой кости ломаются даже от неосторожного движения. Девочка перенесла множество переломов и ряд сложных операций. После последнего перелома, который случился прошлым летом, Алина ходит, опираясь на костыли. В клинике «Глобал Медикал Систем» (GMS Clinic) в результате врачебного консиллиума под руководством профессора Натальи Беловой девочке назначили курсовую терапию препаратом памидронат и активную реабилитацию. Но лечение платное, а для семьи Алины эта сумма неподъемная — зарабатывать только папа, а маме пришлось оставить работу, чтобы присматривать за дочкой. Рядом сообщите: вся необходимая сумма (460 000 руб.) собрана. Марина, мама Алины, благодарит за помощь читателей «МК» и сайта Русфонда, одну компанию. Примите и нашу признательность, дорогие друзья.

И вот еще новости. Читатели «МК», сайт Русфонда, подписчики «МК», пожелавшие остаться анонимными, ХК «Динамо» (Москва) оплатили также операцию по поводу сложного врожденного порока сердца Ранне Саралаповой (1 мес., 308 920 руб., г. Грозный).

Информация о больных детях предоставляется Благотворительным фондом помощи тяжелобольным детям, сиротам и инвалидам «РУСФОНД».

МОСКОВСКИЙ ПРОЕКТ РУСФОНДА

ДЛЯ ТЕХ, КТО ВПЕРВЫЕ ЗНАКОМИТСЯ С ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ РУСФОНДА

Русфонд (Российский фонд помощи) — один из крупнейших благотворительных фондов России, создан осенью 1996 года как журналистский проект помощи тяжелобольным детям. Проверив письма с просьбами о помощи, мы разместили их на сайте фонда rusfond.ru, в газетах «Московский комсомолец», «Коммерсант», в эфире «Первого канала», в социальных сетях, в 97 печатных, телевизионных и интернет-СМИ в различных регионах РФ.

Решив помочь, вы берете реквизиты фонда и действуете сами либо отправляете пожертвование через систему электронных платежей. Возможны переводы с кредитных карт, электронной наличностью и SMS-сообщением, в том числе из-за рубежа (подробности на rusfond.ru/moscow). Мы просто помогаем вам помогать. Всего за 19 лет собрано 7,519 млрд руб. На эти деньги мы помогли более чем 15 тысячам детей. В 2016 году собрано (на 27 января) 56 090 830 руб. Из них детям Москвы и Московской области — 3 721 207 руб. Фонд — лауреат национальной премии «Серебряный лучник». Награжден почетным знаком «Милосердие» №1 Министерства труда и социального развития РФ за заслуги в развитии российской благотворительности. Фонд организует акции помощи в дни национальных катастроф.

Вы можете помочь детям, сделав SMS-пожертвование.

Отправьте слово **ДЕТИ** на номер **5542**

Стоимость сообщения — 75 рублей. Абонентам МТС и ТЕЛЕ2 нужно подтвердить отправку SMS.

Адрес фонда: 125252, г. Москва, а/я 110; **rusfond.ru**; **e-mail:** rusfond@rusfond.ru; moscow@rusfond.ru

Телефоны: в Москве 8-800-250-75-25 (звонок бесплатный, благотворительная линия МТС), тел./факс 8 (495) 926-35-63, с 10.00 до 20.00.

НЕОТЛОЖКА

НАЗВАНИЕ	СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ	АДРЕС, ТЕЛЕФОН
Глазная клиника Ирины Светославны	Современная хирургия катаракты и глаукомы. Экспериментальная коррекция близорукости, дальнозоркости, астигматизма	Москва, ул. Трифоновская, д. 11; (495) 974-57-52, 782-57-14 www.centerfif.com 10-77-01-008150 от 29 апреля 2014 г.
МИР СЛУХА Сеть сурдологических центров	Слуховые аппараты по сниженным ценам! Спешите приобрести слуховой аппарат до повышения цен! Пенсионерам скидка! Выезд на дом	Ст. м. «Сухаревская» «Парк культуры», «Белорусская», «Тулъская», «Третьяковская» (495) 411-90-16
ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА Эксимер	Отличное зрение в любом возрасте — это возможно! Помощь при катаракте и глаукоме. Экспериментальная хирургия. Детская офтальмология	Ул. Марксистская, д. 3 (495) 620-35-55, www.eximerclic.ru Лицензия № 10-77-01-004524 Департамент ЗО от 13.02.2012 г.

Перед приемом лекарственных средств, обращением за медицинскими услугами или приобретением медицинской техники необходимо ознакомиться с инструкцией по применению (в т.ч. на предмет наличия противопоказаний) либо получить консультацию специалистов.

По вопросам размещения рекламы обращаться по телефону: (495) 781-47-40