

НОВОСТИ
ПОРТАЛА
<https://www.lvrach.ru/>



О немедикаментозных методах терапии

Может ли свет в определенном спектре влиять на уровень глюкозы крови? Ранее было показано, что красный и инфракрасный спектры могут способствовать продукции АТФ и снижению уровня глюкозы крови. По новым данным, 15-минутный сеанс облучения светом с длиной волны 670 нм действительно приводит к более низким уровням глюкозы. Результаты исследования также заставляют задуматься о потенциальных долгосрочных последствиях для здоровья в виде дисрегуляции уровня глюкозы на фоне постоянной экспозиции противоположного спектра света — синего. В отличие от сбалансированного по спектру солнечного света, в распространенном освещении LED-источниками значительно преобладает синий спектр, что может представлять глобальную проблему.

В некоторых странах растет популярность использования щелочной воды (насыщенной минералами, электролитами и ионами с более высоким уровнем pH на уровне 8-10). В журнале Американской урологической ассоциации опубликованы неутешительные результаты анализа их пользы — исследованные образцы воды не содержали органических анионов, которые могут метаболизироваться в щелочные соединения в организме (в отличие от классической таблетированной формы цитрата калия). Это означает, что они не могут быть использованы как средство профилактики развития мочевых конкрементов.

Существует множество различных диет и вариантов питания, которые рассматриваются в качестве способа снижения веса и улучшения здоровья. Одним из наиболее популярных является интервальное голодание, которое может стимулировать метаболизм глюкозы, улучшать клеточную стрессоустойчивость, уменьшать воспаление и корректировать процессы аутофагии. В исследовании из журнала *Nature Communications* ученые отметили, что интервальное голодание не влияет на основные биологические ритмы организма. В работе из журнала *JAMA* продемонстриро-

вали отсутствие статистически достоверной разницы между двумя группами в общей потере веса, изменении жировой массы, уровне инсулина и глюкозы натощак, а также уровня HbA_{1c}. В исследовании из того же издательства *JAMA* результаты обзора подтвердили пользу интервального голодания в коррекции антропометрических и кардиометаболических показателей, но без учета долгосрочных перспектив. По наиболее актуальным данным, были представлены результаты анализа безопасности интервального голодания именно с позиции длительного наблюдения: среди участников, которые ограничивали прием пищи в течение 8-часового временного окна, наблюдалась более высокая сердечно-сосудистая смертность — на 91% выше, чем при обычном режиме питания. Эти данные говорят о необходимости дальнейшего изучения интервального голодания.



Про факторы риска

Головная боль — самая распространенная медицинская проблема. Один из вариантов ее решения — медикаментозная терапия, но она направлена на следствие проблемы, а не на ее причину. Авторы исследования из журнала *Neurology* считают, что более разумный подход должен включать изменения в образе жизни (или по меньшей мере попытки таких изменений). Среди основных модифицируемых факторов риска частых головных болей были выделены нерегулярный прием пищи, тревожные расстройства и проблемы с настроением, а также вредные привычки (алкоголь и курение).

Горение является одним из основных источников вредных поллютантов как в домашних условиях (газовые плиты), так и на улице. Результаты исследования нанокластерных аэрозолей, которые могут быть молекулярным субстратом этого явления, опубликованы в журнале *PNAS Nexus*. Согласно полученным данным, сжигание на газовой плите около 1 кг газа (пропана) сопровождается выделением около 10 квадрантионов нанокластерных аэрозолей — этот показатель оказался выше, чем при сгорании аналогичного количества топлива у автомобильных двигателей внутреннего сгорания. Использование вытяжных систем, вероятно, может перенаправлять существенную часть потока этих наночастиц, однако это предстоит проверить в рамках экспериментальной части исследования.



О молодых ученых

В конце апреля Российская академия наук провела серьезное мероприятие — форум молодых ученых, посвященный 300-летию РАН и 80-летию

образования Академии медицинских наук СССР. Организатором Форума стала группа профессоров РАН, курирующая в Академии молодежное крыло. Рабочую группу возглавил член-корреспондент РАН К. А. Зыков. После большой работы по определению списка конкурсантов для финального очного отбора в Москве были сформированы 14 медицинских секций и секция биохимии. 18 апреля в 15 ведущих институтах страны и крупнейших лечебных учреждениях прошел конкурсный отбор. Работы были не просто оценены, но и подробно комментировались. С восемью площадок велись прямые трансляции с помощью информационного партнера, Ассоциации врачей первичного звена СИРАНО, которые можно и сейчас посмотреть в архиве сайта Ассоциации. 175 молодых ученых были отмечены специальными наградами РАН. Двадцать из них получили первые премии. Поздравляем!



О статистике

По данным ежегодного исследования «Индекс женского здоровья «Гедеон Рихтер» состоянием своего репродуктивного здоровья не удовлетворен каждый пятый россиянин, но чаще это женщины (24% против 16% мужчин). Участники исследования назвали самые распространенные проблемы: эмоциональные и психологические трудности, ухудшение состояния здоровья, снижение физической активности, нарушение сна и сложности в отношениях с партнером. При возникновении проблем женщины чаще, чем мужчины, прибегают к профессиональной помощи медицинских специалистов (49% против 23%). При этом мужчины активно используют другой способ преодоления проблем с репродуктивным здоровьем — корректируют свой образ жизни. Они переходят на здоровое питание, отказываются от вредных привычек, добавляют физические упражнения. Однако почти четверть опрошенных не смогли вспомнить, когда были последний раз у врача для диагностики состояния репродуктивного здоровья. Среди факторов, способствующих сохранению репродуктивного здоровья, большинство мужчин и женщин отметили соблюдение правил гигиены (88% и 93% соответственно) и лишь 66% мужчин и 72% женщин назвали применение методов контрацепции.

Подготовил Илья Левашов

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

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!