

**В** ходе лабораторных исследований канадские ученые доказали, что терапевтическая эффективность противовоспалительных препаратов гораздо выше именно в утренние часы, когда организм активен и бодрствует. Известно, что у человека и животных днем активизируются клетки-остеокласты, разрушающие старый костный материал, а в ночные часы начинают свою работу клетки-остеобласты, которые, наоборот, создают новую костную ткань.

Результаты проведенного на лабораторных мышах эксперимента показали, что восстановительные процессы костной ткани животных проходили намного лучше в тех случаях, когда противовоспалительные средства им давали в утренние часы, чем когда эти же препараты применяли в течение дня. Этот эффект связан с тем, что живые организмы существуют под влиянием определенных биологических ритмов.



**У**чеными Института иммунологии ФМБА совместно с коллегами из Венского медуниверситета разработана вакцина против аллергии на березовую пыльцу. Курс профилактики составит всего три-пять инъекций. Сейчас при профилактическом курсе от поллиноза классическими препаратами на основе экстрактов растений-аллергенов необходимо вводить их многократно — до 30 раз.

Все существующие на сегодняшний день аллерговакцины разработаны на основе экстрактов. Суть новой разработки в том, что ученые картировали аллерген березы, то есть выделили в его структуре наиболее значимые участки, которые и вошли в состав препарата. Фраг-

менты аллергена, которые отвечают за его токсичность, были исключены, и в результате с помощью такой рекомбинации исследователи получили гипоаллергенную вакцину.

Серия исследований по безопасности и эффективности показала, что курс вакцинации полностью защищает от аллергии на пыльцу березы, а также от сходных аллергенов (яблоко, персик, арахис, соя). Препарат подходит для использования в профилактическом режиме, он нетоксичен и не вызывает повреждений жизненно важных органов.

**Н**еобходимые для нормальной работы организма белки, как известно, можно получить из животной или растительной пищи. При этом животный белок является предпочтительным, так как его проще, чем растительный, усвоить и преобразовать в аминокислоты. Однако во время диет и постов именно растительный белок стано-

вится хорошей альтернативой мясу и рыбе. Чтобы его получить, специалисты рекомендуют обратить внимание на крупы: они насыщают организм не только белком, но и целым спектром необходимых микронутриентов. Однако злаковые содержат глютен в разной концентрации, что может вызвать аллергическую реакцию. Есть две крупы,

ядра которых не содержат этого вещества, и именно они являются чемпионами по содержанию белка (больше 12%). Это гречка и киноа. Также стоит отметить, что соевые бобы — самый белковый из растительных продуктов. Он содержит до 50 г белка на 100 г, что вдвое превышает содержание протеина в мясе.

**Н**еожиданный факт о пользе модного сейчас голодания выявили американские ученые. Они задались конкретным вопросом: как отреагирует организм на регулярный пропуск завтрака?

У такой «диеты», как показывают опросы, довольно много поклонников, особенно молодых. В экспериментах на мышах ученые оценивали реакцию иммунной системы на пропуск завтрака. Одну группу животных после пробуждения плотно кормили, другой давали только воду. Анализ крови показал, что у «голодающих» резко снизилось количество моноцитов — крупных белых кровяных клеток, играющих большую роль в борьбе со злокачественными опухолями и болезнетворными



микроорганизмами. Уже через четыре часа после пропущенного завтрака из кровотока мышей исчезло 90% моноцитов, а через восемь часов их почти не осталось. А когда через 24 часа голодавшим мышам выдали пищу, то моноциты начали возвращаться в кровоток. Вроде бы ситуация должна нормализоваться. Однако резкое увеличение количества моноцитов пошло организму только во вред: у грызунов наблюдались признаки серьезного воспаления, что ослабило их устойчивость к инфекционным болезням и повысило риск проблем с сердцем. Вывод? Хотя голодание может принести немало пользы, но надо знать и о возможных серьезных рисках.

*По материалам Интернета*

# ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ!

№ 4  
апрель  
2023

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

5

СТРАНИЦА

### Мифы и реальность

В центре внимания пульс человека — важный показатель состояния сердца и сосудов.

6

СТРАНИЦА

### Интервью

Реагируете на смену погоды плохим самочувствием? Советы кардиолога в интервью.

11

СТРАНИЦА

### Лаборатория

Зачем гипертонику знать свой сахар в крови? Ответ нашего консультанта в рубрике.

12

СТРАНИЦА

### Скорая помощь

Впереди сезон жары и зноя. Несколько рекомендаций, как его пережить гипертоникам.

22

СТРАНИЦА

### Сезонное

Вы — заядлый дачник и аллергик со стажем? Совмещаем несовместимое.

28

СТРАНИЦА

### Диетотерапия

Долой хлопья, сахар и молоко! Правильный рецепт овсяной каши — от диетолога.

## Слово редактора

**К**аждое утро, глотая горсть таблеток от гипертонии, я думаю: ну когда же изобретут одну с таким же действием? Оказывается, этот день наступил! Австралийские ученые смогли соединить четыре лекарственных средства из распространенной схемы лечения гипертонической болезни в одну таблетку. Причем дозировка каждого лекарства такая, которая необходима для эффективной терапии. Испытания нового препарата уже прошли с успехом. Осталось придумать, как его удешевить, чтобы он был доступен обычному потребителю.

А пока ждем новинку, продолжаем глотать свои горсти. И никак ина-

че! Особенно в жаркую пору года. Потому что чаще всего получается такая ситуация: гипертоники не переносят жару, но давление, как ни странно, летом часто ниже привычных и даже нормальных значений. И гипертоники самостоятельно отменяют себе препараты. Нередко мочегонные. Как результат — отеки и скачки давления.

А между тем, если заранее подготовиться к лету, то пережить его можно с минимальным дискомфортом. Например, приобрести вентилятор и запастись пустыми пластиковыми бутылками. А в знойный день наполнить бутылки водой, поддержать их в морозильной камере холодильника три-четыре часа, а

затем поставить перед работающим вентилятором. Таким образом вы сможете быстро снизить температуру воздуха в комнате. Заранее повесьте на окна плотные шторы, которые почти не пропускают солнечный свет. Держите их закрытыми весь день, открывая лишь на ночь. Еще больше ценных советов дают наши консультанты в этом выпуске журнала. Очень надеемся, что они вам пригодятся.

А если вам есть чем поделиться из собственного опыта, пишите. Адрес для писем в России: 214000, РФ, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, в Беларуси: 212030, РБ, г. Могилев, ул. Первомайская, 42.

Ирина ЛУЗИНОВА