



## Профессор Александр ГОРЕЛОВ: «Лучший способ защиты от болезней – это максимально крепкое здоровье с первых дней жизни»

*Руководитель клинического отдела инфекционной патологии ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, профессор кафедры детских болезней Первого МГМУ им. И.М. Сеченова и куратор гастроэнтерологического отделения д.м.н. Александр Васильевич ГОРЕЛОВ рассказывает в интервью нашему изданию о том, как нужно беречь здоровье смолоду и как важно врачу оставаться в курсе последних новостей отечественной и зарубежной медицины.*



– **Врач в принятии решений исходит из так называемой проблемы пациента – той жалобы, которая снижает качество жизни нездорового человека «здесь и сейчас». Наиболее часто встречающиеся проблемы пациента – гастроэнтерологические. Это жалобы на тяжесть в эпигастральной области, диспепсии, запоры. С чем связана такая высокая распространенность гастроэнтерологических заболеваний, по Вашему мнению?**

– Ключевой жалобой пациента всегда было «болит живот». С ней чаще всего больной обра-

щается к врачу. И действительно, в настоящее время в России болезни органов пищеварения вышли на второе место после острых респираторных заболеваний по частоте среди патологий детского населения. Причин «болезни живота» очень много. И они во многом связаны с питанием.

Человечеству требовались миллионы лет, чтобы привыкнуть к определенному типу питания. Традиционно в России еду готовили в печи, где продукты парились и томились. Сейчас же в наш рацион вошли чипсы, колы, консерванты. Все это увеличивает нагрузку на органы пищеварения и приводит к их патологии у наших детей.

Гиппократ утверждал: «Пища должна быть вашим лекарством, а лекарство – пищей». Лучшего совета дать невозможно. Ввиду занятости родители не обращают должного внимания на функциональность продуктов, но об этом не говорят и врачи. Мы не учим принципам здорового образа жизни (ЗОЖ), школа ЗОЖ непопулярна, и занимаемся не профилактикой, а лечением уже развившихся

заболеваний. Как таковой системы здорового питания в нашей стране не формируется. И попробуйте сформировать ее у детей, когда родители говорят ребенку, что ему нужно есть отварную брокколи, а сами едят, допустим, чебуреки или чем-то на ходу перекусывают! Здоровье ребенка закладывается с рождения. В детях как в зеркале отражаются реалии нашей жизни, и потому просветительская составляющая работы врача может базироваться только на здоровых поведенческих привычках семьи, поддерживаемых в детском саду, школе и так далее.

– **Вы сейчас упомянули о функциональном питании. По телевизору активно рекламируются так называемые функциональные продукты. Какова их роль для здоровья?**

– Термин «функциональное питание» ввели в 1990-х годах диетологи Японии, описав комплекс продуктов питания, ежедневное употребление которых снижает риск тех или иных заболеваний. Функциональное питание – это комплекс продуктов, а у нас вырывается из



## Актуальное интервью

системы что-то одно и декларирует его польза. Начать задумываться о функциональном питании человек должен не тогда, когда он уже болен, а идти по жизни под флагом здорового образа жизни.

Сейчас модно говорить о так называемом метаболическом программировании, происходящем в организме человека в первые месяцы жизни. То есть обмен веществ малыша уже с самого раннего возраста настраивается на определенный темп, который зависит и от внешних условий, и в первую очередь от характера питания. Так что у родителей есть хорошая возможность, приучив ребенка к здоровой еде с раннего детства, уберечь его от весьма распространенных сегодня последствий неправильного питания: ожирения, сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний.

Реклама функционального продукта искусственного происхождения должна не просто декларировать его пользу – каждый продукт должен иметь доказательную клиническую базу.

«Золотым стандартом» в питании младенцев должно оставаться грудное молоко. У детей, находящихся на грудном вскармливании, в составе кишечной флоры преобладают бифидобактерии. Эти микроорганизмы обладают целым набором полезных качеств: они способны продуцировать вещества, подавляющие рост патогенных микроорганизмов; создают оптимально кислую среду для роста полезной микрофлоры в толстом кишечнике; модулируют иммунный ответ ребенка. У детей-искусственников бифидобактерий меньше. Были проведены исследования, в ходе которых в смеси для искусственного вскармливания младенцев добавляли бифидобактерии. Оказалось, что дети становились менее восприимчивыми к инфекционным заболеваниям – то есть состояние и состав микрофлоры кишечника явно отражаются на работе иммунной системы.

Детям, уже вышедшим из грудного возраста, должно быть рекомендовано функциональное питание, включающее регулярное употребление продуктов пяти основных групп. К первой группе относятся продукты, которые выполняют в организме функцию «метлы», – например, овсяная каша без молока. Вторую группу составляют кисломолочные продукты. Третью – пребиотические продукты, поддерживающие нормальную микрофлору в желудочно-кишечном тракте. Речь идет прежде всего о природных продуктах – овощах, фруктах, ягодах. Четвертую – растительные масла, пятую – рыба и морепродукты, которые рекомендуется употреблять не реже двух раз в неделю.

**– Какую роль в совершенствовании профессиональной подготовки врачей играют научно-образовательные мероприятия, например такие, как предстоящая российская Гастронеделя?**

Программа Недели включает в себя обсуждение широкого круга теоретических и практических проблем современной гастроэнтерологии и эндоскопии, курс последилового обучения. Здесь коллеги делятся друг с другом наработанным опытом. Для меня это как глоток свежего воздуха. Сейчас количество информации огромно, но не узнав нового, человек становится заложником стереотипов и косности. Таким образом, посещая научные форумы, люди имеют возможность профессионально вырасти.

В рамках Гастронедели проводятся выставочные экспозиции. На сегодняшний день спектр препаратов достаточно широк, и врачу, не имеющему опыта ведения пациентов с определенным диагнозом, довольно сложно разобраться во всем предлагаемом на фармацевтическом рынке ассортименте. Приходишь на выставку – и глаза разбегаются. Однако выставки преследуют не только коммерческие цели, они выполняют



С получением диплома образование врача не заканчивается. Существующая система усовершенствования кадров подразумевает работу человека над собой, иначе его профессиональная подготовка может остаться на уровне «каменного века».

и приоритетную для врачебного сообщества просветительскую миссию. Даже беглое ознакомление с содержанием буклетов, проспектов, брошюр и т.д. может пополнить багаж профессиональных знаний.

С получением диплома образование врача не заканчивается. Существующая система усовершенствования кадров подразумевает работу человека над собой, иначе его профессиональная подготовка может остаться на уровне «каменного века».

*Беседовала В. Павлова*

