



ПОСТКОВИДНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Анна больше не любит кофе

Вы перенесли ковид и обратили внимание на то, что сначала утратили обоняние, а потом оно вернулось, но запахи стали восприниматься иначе. Так бывает! Давайте обсудим, как это происходит в реальности.

Моя пациентка Анна обратилась с проблемой, которая была для нее невыносимой: она много лет пьет кофе, обожает его вкус, аромат, да и сам процесс, когда с семьей утром за чашечкой этого удивительного напитка начинает день. Но после восстановления обоняния, утраченного во время ковид-пневмонии, Анна

внимания, может привести к нарушениям аппетита и пищевого поведения, к депрессии, нарушениям настроения, сна, потере массы тела. Неправильное восприятие запахов или снижение остроты обоняния, конечно же, опасно. Ведь человек может не почувствовать запах несвежей пищи и утечки газа.



больше не любит кофе! Он пахнет для нее теперь как испорченный картофель, и весь утренний макарон в семье нарушен... «Это намного хуже, чем не ощущать запахов вообще», - говорит Анна.

Да, обонятельная система вовлечена в процесс и при коронавирусных инфекциях, и при других заболеваниях дыхательных путей. Увы, пока не на все вопросы найдены ответы врачами и психологами. Ясно одно: после перенесенного заболевания может наблюдаваться так называемая фантомия (ситуация, когда источник запаха нет, но человек ощущает запах) или паросмия (при которой имеющийся на самом деле запах воспринимается иначе, как у нашей Аньи).

Мы как врачи не были удивлены такой ситуацией, поскольку обоняние по-разному страдает при заболеваниях верхних дыхательных путей у многих пациентов: это было, есть и будет и не является особенностью только коронавирусной инфекции. В прошлом году вышла статья в международном научном журнале *Chemical Senses*: учёные, психологи и врачи из 82 научных центров мира опубликовали информацию о том, что до 45 процентов пациентов с заболеваниями верхних дыхательных путей различной природы страдают нарушениями обоняния. Они провели исследование, включив в него более 4 тысяч участников, и выяснили, что потеря или искажение обоняния - это не единственная проблема. Нарушения идут мультиформально, то есть в процесс вовлекаются и ощущение вкуса, и другие чувства, что указывает на повреждение различных сенсорных механизмов.

Фантомия, конечно, мешает жить качественно, чем бы она ни была вызвана. Упомяну, что в списке причин ее могут быть не только обсуждаемые сегодня инфекционные заболевания верхних дыхательных путей, но и травмы или опухоли головного мозга, энцефалиты, нарушения мозгового кровообращения и другое. Это состояние, если не обратить на него должного

к счастью, фантомии и паросмии в большинстве случаев не остаются с человеком на всю жизнь, но они могут длиться недели и даже месяцы. Существует целая система, предложенная мультидисциплинарной группой специалистов, которая может помочь восстановить обоняние, включая тренинги, упражнения, комбинацию различных подходов. Основа этих тренингов - вдохание паров безопасных веществ, предложенных специалистами, с мыслями о том, как они должны пахнуть. Например, вам может быть предложен запах лимона, и в это время нужно будет вспомнить, как выглядит лимон, как он пахнет. Часто используется масло эвкалипта или розы. Такой обонятельный тренинг в течение 6 месяцев показывает клинически значимые положительные результаты даже при серьезных состояниях.

«Во многих случаях в условиях коронавируса или других инфекций верхних дыхательных путей, при которых теряется обоняние, паросмия - это хорошо». Это говорит о том, что у вас между клетками головного мозга формируются новые связи и что ткани обонятельной системы возвращаются к нормальному состоянию», - считает доктор Джастин Тирнер - директор медицинского центра обоняния Вандербильтского университета.

В любом случае я как невролог хочу обратить внимание наших читателей на то, что, если ваше состояние отличается от нормы, надо обратиться к специалисту. Квалифицированный врач может определить возможную причину и предложит совет, как поступить именно в вашем случае.

Лейла АХМАДЕЕВА, врач-невролог, доктор медицинских наук, профессор кафедры неврологии Башкирского государственного медуниверситета.

ПИТАНИЕ ПО СЕЗОНУ

И еда, и лекарство

Сентябрь щедр на свежие сезонные овощи, насыщенные витаминами. Перечислять можно долго: кабачки, баклажаны, тыква, огурцы, помидоры, картофель, морковь, сладкий перец, репа, свекла, чеснок, кукуруза, сельдерей, фенхель.

Очень полезны разные виды капусты: краснокочанная, белокочанная, цветная, салатная, брюссельская, брокколи, кейл. Не забудьте про лук, например, репчатый, лук-порей. И конечно, на вашем столе обязательно должны быть бобовые: фасоль, чечевица, зеленый горошек, нут. Они славятся повышенным содержанием клетчатки и растворимого белка, который необходим организму наряду с животным.

Также в сентябре на прилавках появляется свежий корень хрена - незаменимая приправа для заготовок на зиму. На самом деле это настоящий русский суперфуд. Невозможно представить без него отечественную кухню. Кстати, хрэн - растение семейства капустных. Это означает, что он состоит в близком родстве с капустой, брокколи, а также с ветчиной и горчицей. Сам по себе белый корень особо не причемателен, но если измельчить его на терке, ферменты растительных клеток высвободят вещество синигрин, отвечающее

за жгучий вкус и специфический запах, раздражающий слизистую.

Корень хрена широко использовали на Руси не только в качестве острой приправы, но и в виде лечебного средства. Сок хрена содержит большое количество лизоцимов, обладающего мощным антибактериальным действием. Витамины, минералы, жирные кислоты, входящие в состав корня и листьев хрена, стимулируют иммунную систему, работу ЖКТ, почек, ускоряют обмен веществ, поэтому в теории способствуют снижению веса.

Но самое главное - хрэн укрепляет иммунитет и помогает бороться с вирусами. Исследования показали, что фитохимические вещества в составе хрена, в том числе горчичные масла (изотиоцианаты) и синигрин, обладают антиоксидантными свойствами, поддерживают иммунную систему, стимулируют выработку и активность лейкоцитов - основных защитников организма. Содержание витамина С в остром корне впечатляюще высокое, что также содействует укреплению иммунной системы и обеспечивает оборону против свободных радикалов.

Одним словом, сейчас самый удачный момент, чтобы заготовить полезным корнем и использовать его в холодное время.

**Подготовила Татьяна СЕРГЕЕВА.
Фото Лилии Загировой.**

ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

Ничто так не радует глаз, как хорошее зрение

«Беречь как зеницу ока» - эта древняя фраза впервые встречается в Ветхом Завете. Испокон веков зрению придавалось огромное значение, поскольку считалось, что в глазах отражается душа. С тех пор ничего не изменилось, и мы очень беспокоимся, когда возникают проблемы с глазами, зрением. Сегодня мы беседуем с опытным офтальмологом, главным врачом одной из сетей оптик Уфы Ляйлей МУЛДАШЕВОЙ.

- **Ляйля Хамматова, начнем с азов. Как часто надо проходить обследование у окулиста? Зависит ли эта периодичность от возраста?**

- Независимо от возраста окулиста следует посещать один раз в год, не реже. Самое главное, надо вовремя обследовать детей. Новорожденных первый раз осматривают в роддоме, через месяц - в поликлинике по месту прописки, потом в год. Родители должны постоянно держать руку на пульсе, ведь малыши никогда не показутся, что плохо видят, он просто не знает, что значит видеть хорошо... А вот современное оборудование и эффективные методики, которые у нас на вооружении, позволяют выявить имеющиеся патологии (дальнозоркость, косоглазие и другие заболевания) и вовремя помочь ребенку. Кстати, свое время я собственного четырехлетнего сына избавила от косоглазия при помощи очков.

- **Кстати, с какого возраста можно носить контактные линзы?**

- Возраст значения не имеет. Например, если ребенок появился на свет с врожденной катарактой и его в месяц прооперировали, то еще через месяц ему начнут надевать специальные контактные линзы (этим манипуляциям обучают мам, пап и других родственников), иначе он просто вырастет слепым. Детям с прогрессирующими близорукостью начинают надевать специальные лечебные контактные линзы с 6 лет. Ребята из школы нравится в контактных линзах, так как они не боятся, не ограничиваются поле зрения, не疼ят, в них не искаются изображение и размеры предметов, линзы не мешают ребенку быть активным. Подростки, которые стесняются очков, в линзах чувствуют себя уверенно: это тоже важно! Для взрослых, после 40-45 лет, когда уже нужны разные очки для дальнозоркости и близорукости и при лечении косоглазия - это тоже важно! Для взрослых, после 40-45 лет, когда уже нужны разные очки для дальнозоркости и близорукости и при лечении косоглазия - это тоже важно!

- **Про близорукость и дальнозоркость уже все, наверное, знают. А вот недавно я услышала словосочетание «переизбыток зрения». Что это такое?**

- Догадываюсь, что вы имеете в виду. Видимо, так выразился кто-то из врачей.

В данном случае речь идет об очень высокой остроте зрения. Мы проверяем его в определенном диапазоне, и если пациент видит все строчки, «ставим единицу». А если раздвинуты границы этого диапазона и продолжить проверку, то у кого-то может оказаться полторы или даже две единицы, то есть «горячий глаз».

- **О чем свидетельствуют плавающие перед глазами «мушки»?**

Это плавающие помутнения в стекловидном теле. Обычно они дают о себе

Кроме того, если у ребенка с близорукостью слабая аккомодация, то прежде всего надо решать вопрос именно с ней. Для этого мы назначаем лечение и специальные очки для детей с поддержкой аккомодации.

- **Кстати, с какого возраста можно носить контактные линзы?**

- Возраст значения не имеет. Например, если ребенок появился на свет с врожденной катарактой и его в месяц прооперировали, то еще через месяц ему начнут надевать специальные контактные линзы (этим манипуляциям обучают мам, пап и других родственников), иначе он просто вырастет слепым. Детям с прогрессирующими близорукостью начинают надевать специальные лечебные контактные линзы с 6 лет. Ребята из школы нравится в контактных линзах, так как они не боятся, не ограничиваются поле зрения, не疼ят, в них не искаются изображение и размеры предметов, линзы не мешают ребенку быть активным. Подростки, которые стесняются очков, в линзах чувствуют себя уверенно: это тоже важно! Для взрослых, после 40-45 лет, когда уже нужны разные очки для дальнозоркости и близорукости и при лечении косоглазия - это тоже важно!

- **Про близорукость и дальнозоркость уже все, наверное, знают. А вот недавно я услышала словосочетание «переизбыток зрения». Что это такое?**

- Догадываюсь, что вы имеете в виду. Видимо, так выразился кто-то из врачей.

В данном случае речь идет об очень высокой остроте зрения. Мы проверяем его в определенном диапазоне, и если пациент видит все строчки, «ставим единицу». А если раздвинуты границы этого диапазона и продолжить проверку, то у кого-то может оказаться полторы или даже две единицы, то есть «горячий глаз».

- **О чем свидетельствуют плавающие перед глазами «мушки»?**

Это плавающие помутнения в стекловидном теле. Обычно они дают о себе



знатно время от времени и человеку не мешают. Но если их появилось сразу очень много - нужно срочно обратиться к врачу-офтальмологу: так может начинаться отслойка сетчатки! Мушки в глазах появляются и при других заболеваниях - мигрени, гипертонии, отравлении, шейном остеохондрозе, анемии. Нужно срочно обратиться к врачу и в том случае, если к мушкам еще добавились такие симптомы, как резкое снижение зрения, раздражение предметов, помутнение, видение как в дыму, боль в глазах, резкая головная боль.

- **Эффективна ли гимнастика для глаз? Могут ли улучшить зрение физиотерапевтические процедуры?**

- Да, гимнастика для глаз помогает убрать напряжение, снять спазм аккомодации, а массаж шейного отдела позвоночника - улучшить кровообращение. Это несложный метод лечения этого глазного заболевания.

- **Работа с мелкими деталями или шрифтом при необходимости ухудшает зрение?**

- Катаракта может развиваться в любом возрасте. Бывают врожденные катаракты, юvenile, которые возникают в молодом возрасте. Но, как правило, это заболевание существует три способа коррекции астигматизма: очки с цилиндрическими линзами, специальные торические контактные линзы и лазерная коррекция.

- **Раз Вы уже упомянули о катаракте... Наверное, это самое распространенное заболевание у людей в возрасте.**

- Безусловно! Проникающий в глаза ультрафиолет в любое время года может привести к серьезным последствиям. Например, к опуханию век, появлению боли в глазах, к ощущению иностранных тел, светобоязни и снижению остроты зрения. Накаливаясь со временем, ультрафиолет способствует развитие рака глаз, вплоть до онкологии. Очки с «правильными» линзами должны задерживать до 99 процентов УФ-излучения. А еще - снижать слепящий эффект от ярких лучей или отраженного света, улучшать контрастность изображения. Качество таких линз могут гарантировать только специализированные оптики. Кстати, именно там с помощью специальных приборов вам могут наглядно продемонстрировать степень защиты и поглощения УФ-лучей конкретными линзами.

- **А если приобретены «неправильные» очки?**

- Действие будет обратным. Дело в том, что за темными стеклами зрачки глаз расширяются (как и вообще

в фильтр, и мы должны оберегать его от чрезмерного воздействия солнца.

- **Ляйля Хамматова, что можете сказать о предрасположенности к заболеванию глаз, о плохой наследственности?**

- У нас, с этим тоже приходится считаться. Возьмем близорукость. Уже доказано: если кто-то страдает один из родителей, у детей она проявляется в 31 проценте случаев, если оба - в 46 процентах случаев. С другой стороны, даже в семьях, где у обоих родителей хорошее зрение, у 22 процентов детей близорукость все-таки развивается.

- **Сезон активного солнца заканчивается. Остается ли актуальной проблема солнцезащитных очков?**

- Безусловно! Проникающий в глаза ультрафиолет в любое время года может привести к серьезным последствиям. Например, к опуханию век, появлению боли в глазах, к ощущению иностранных тел, светобоязни и снижению остроты зрения. Накаливаясь со временем, ультрафиолет способствует развитие рака глаз, вплоть до онкологии. Очки с «правильными» линзами должны задерживать до 99 процентов УФ-излучения. А еще - снижать слепящий эффект от ярких лучей или отраженного света, улучшать контрастность изображения. Качество таких линз могут гарантировать только специализированные оптики. Кстати, именно там с помощью специальных приборов вам могут наглядно продемонстрировать степень защиты и поглощения УФ-лучей конкретными линзами.

- **А если приобретены**

- **«неправильные» очки?**

- Действие будет обратным. Дело в том, что за темными стеклами зрачки глаз расширяются (как и вообще в темноте). И если линзы пропускают ультрафиолет, то весь его поток попадает в глаза. Это относится и к детям. Им защищать глаза надо даже в большей степени!

Добавлю, что с этой целью и взрослым, и детям можно установить в очки фотохромные линзы, которые темнеют в зависимости от количества попадающего на них ультрафиолета. Сейчас появились специальные фотохромные линзы для водителей, которые активируются внутри автомобиля, за ветровым стеклом на видимый солнечный свет. Это очень удобно!

Хочу также упомянуть о том, что сегодня имеются покрытия, защищающие от вредного синего спектра излучения, которое дает свечения экранов телевизоров, мониторов, мобильных гаджетов, светофильтров, светильников.

Относитесь к здоровью глаз ответственно!

Вопросы задавала Светлана ШИРОКОВА.

Фото Булата ГАЙНЕТДИНОВА.

ХУДЕЕМ ВСЕМ МИРОМ