

ЛИНИЯ

ДЕКАБРЬ / DECEMBER 2011

ПОЛЕТА

ISSN 2075-4884

FLIGHT LINE MAGAZINE

ЖУРНАЛ ДЛЯ АВИАПАССАЖИРОВ

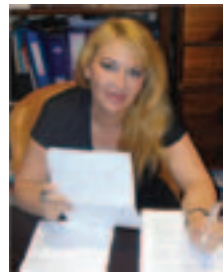


*ТакКайне поздравляет
с Новым годом!*

МЕЛОДИЯ
ДЛЯ ДЕКАБРЯ

ГЕНЕТИКА НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ

Подготовила Алена Мелкова



Генетические анализы, генетический паспорт, генетический тест ДНК на отцовство, генетические риски... Обилие новых терминов, связанных с генетикой, заставляет задуматься, что за ними стоит, и не ошибаемся ли мы, по старинке обращаясь к обычным врачам. На эти вопросы журналу «Линия полета» ответила врач, профессор, доктор медицинских наук, президент Монегаского Института индивидуальной профилактики и здоровья Елена Баранова.

От генетики к геномике

Знания генетики не являются панацеей в борьбе с болезнями, старением и стрессами. Изучение человека должно быть комплексным, ведь это открытая система, которая взаимодействует с внешней средой. В XXI веке наука сделала большой скачок от генетики, от изучения структуры генов, к геномике, которая изучает взаимодействие с внешней средой и влияние этой среды на гены. Последнее особенно важно, потому что это влияние и определяет наше здоровье.

Открытие последнего времени заключается в том, что генами можно управлять. На этом построена вся современная геномика, перспективные лечебные методики, современные подходы к медицине здоровья. Их смысл в том, чтобы двигаться от медицины заболеваний к медицине здоровья, больше сил затрачивая на сохранение здоровья и индивидуальные стратегии в плане лечения.

Болезни нашего времени

За последние десятилетия у жителей современных мегаполисов появились новые болезни, общие и для России, и для Европы. Во-первых, это психологический стресс. Отсюда рост гипертонии и инсультов, проблемы по регуляции набора веса, что связано не только с едой, но и с гормонами стресса.

Во-вторых, это неоправданный трудоголизм. Сегодня к нам обращается много очень уставших русских мужчин, работающих 24 часа в сутки. В результате такого графика работы их биологический возраст в два раза больше фактического. И они по-прежнему хотят много и эффективно работать.

Для лечения людей с синдромом

хронической усталости создаются индивидуальные программы, подобранные под образ жизни в целом, а не только под их гены. Такие программы включают методы активной и пассивной релаксации, китайской медицины, пищевые добавки.

Не бороться, а взаимодействовать

Большинство часто встречающихся болезней и проблем со здоровьем возникают от неблагоприятного взаимодействия наших генов с окружающей средой. Можно выделить три такие среды. Во-первых, это биологическая внешняя среда – все то, что мы едим, пьем, принимаем как лекарство, то есть совокупность ежедневных действий для поддержания нашей жизнедеятельности.

Во-вторых, это психологическая или социальная внешняя среда – все, что касается взаимодействия на работе и в семье. На первом месте по влиянию находится именно работа, ведь профессиональная среда занимает все больше места в жизни людей, что влечет и раз-

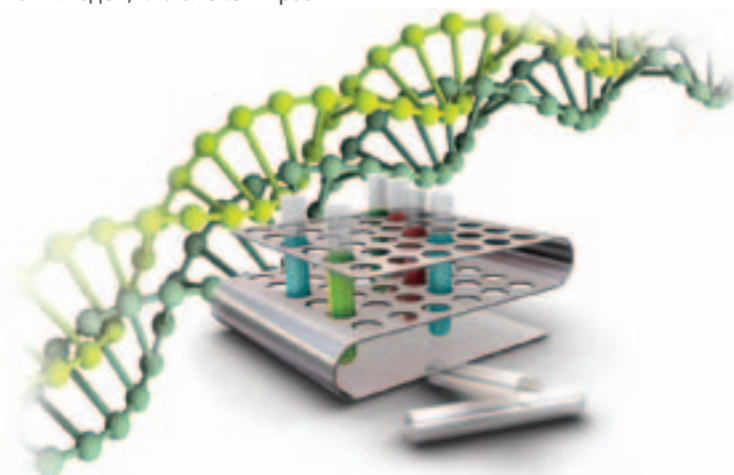
ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Наши гены работают по-разному в 10, 20, 30, 40 и 50 лет, так что один и тот же генотип в каждом возрасте проявляет себя по-разному. Природа мудра, и мы должны учиться контролировать взаимодействие с внешней средой, сокращая риски наступления нежелательных последствий.

витие заболеваний, связанных с психологическим стрессом.

И наконец, электромагнитная среда – компьютеры, мобильные телефоны, бытовая техника. Эти приборы влияют на работу наших генов, и, к сожалению, не всегда хорошо.

Зная свой генотип, то есть структуру генов, через генетическое исследование можно получить представление об активности генов, а значит, подобрать рекомендации, которые будут способствовать работе генов в нужном направлении. Эти рекомендации соответствуют возрасту, особенностям внешней среды и прочим характеристикам конкретного человека.



Редкая профессия

Если вы собираетесь пройти генетическое исследование, перед вами встает вопрос поиска квалифицированного специалиста. К сожалению, сегодня менее 9% всех генетических сервисов в мире способны предоставить индивидуальные рекомендации, все остальные предлагают лишь общую информацию.

только ленивый, потому что протестировать гены не сложно, сложно рассказать, что за этим стоит.

О чем расскажут гены?

Генетическое исследование делается один раз, потому что структура генов однозначна. Меняется только экспрессия генов – это связано с переменами



Грамотных специалистов в области геномики в принципе очень мало. Они должны иметь не только научное и медицинское образование и накопленный опыт, но и знания биофизики и биохимии.

Неопытные «толкователи», как правило, совершают одинаковые ошибки. Свои рекомендации они строят лишь на генотипах, а не на геномном взаимодействии. Кроме того, врачи, которых учат лишь консультировать, считают, что после обучения они уже вовсе могут делать экспертизы по геномике. В результате они берутся писать отчеты и свои личные комментарии, что в итоге ведет к очень неприятным последствиям. К сожалению, в России сейчас генетические тестирования не делают

в образе жизни, среды, питания и т. д. Рекомендации специалиста, в зависимости от образа жизни и возраста, желательно получать раз или два раза в год (частота определяется индивидуально).

Если вы столкнулись с псевдоспециалистами, то более чем в 90% случаев получите общие советы: ешьте зеленые овощи, занимайтесь спортом, ограничьте потребление сахара. Выход – обратиться к грамотному специалисту.

Делать тест заново не нужно, а если полученных генов будет не хватать для создания индивидуальной программы, нужно будет протестировать отдельные генетические маркеры. Также вы получите подробные вопросники по образу жизни. Все полученные данные будут интерпретированы комплексно. **К**

Эпидемиологи прогнозируют: в этом году в Россию придут два новых вируса гриппа – «Фудзянь» группы А и «Шанхай» группы В. Иммуитета к ним население не имеет. Выход один – вакцинация.



Самое первое и, пожалуй, главное средство защиты от гриппа – заблаговременное формирование устойчивого иммунитета к вирусу гриппа. Достигается это только с помощью вакцинации.

Пройти вакцинацию новейшими вакцинами вы можете в клинике EMC. Главное достоинство этих вакцин – обновленная формула, в состав которой добавлены новые штаммы вируса.

Подробная информация на сайте www.emcclinic.ru.

«КАПИТАЛ-ПОЛИС» ОТКРЫВАЕТ ФИЛИАЛ В МОСКВЕ

«Капитал-полис» выходит на рынок Москвы, где представит, в первую очередь, добровольное медицинское страхование – профильный продукт страховой компании.

Филиал располагается в центре Москвы, в районе Хамовники. Целевой сегмент, на который направлена активность компании, – малый и средний бизнес.

«Мы не ставим перед собой цель захватить существенную долю рынка страхования в Москве. Мы стремимся обеспечить качественный сервис нашим петербургским клиентам, филиалы которых представлены в Москве. При этом мы будем активно развивать продажи ДМС и московским потребителям», – поясняет Алексей Н. Кузнецов, генеральный директор страховой компании «Капитал-полис».

В Москве будут представлены три основные группы программ ДМС. В течение следующего года предполагается расширить линейку предложений по имущественному страхованию за счет введения страхования залогов, страхования ответственности, а также, возможно, КАСКО.

