

Фенилкетонурия

# НЕ ПУТАЙТЕСЬ: ЛЕЧИТСЯ ДИЕТОЙ

Приобретая жевательную резинку и некоторые другие продукты, я читаю на упаковке: "Противопоказано больным фенилкетонурией". Что же это за непонятная болезнь? Не больна ли ею случайно и я? А вдруг мне нельзя употреблять эти продукты?

Оказывается, что фенилкетонурия — это наследственное заболевание, приводящее к нарушению обмена веществ и как следствие — недоразвитию организма ребенка. При своевременно поставленном диагнозе может помочь правильная диета.

Дети с фенилкетонурией рождаются без каких-либо признаков болезни. Однако уже на втором месяце жизни у них можно увидеть посветление волос, радужек глаз, что особенно заметно у малышек, родившихся с темными волосами. Многие дети очень быстро и чрезмерно прибавляют в весе, однако остаются рыхлыми, вялыми. У большинства из них рано зарастает большой родничок. Чаще всего явные признаки болезни обнаруживаются на 4—6-м месяце жизни, когда дети перестают реагировать радостью на обращение к ним, перестают узнавать мать, не фиксируют взгляд и не реагируют на яркие игрушки, не переворачиваются на живот, не сидят.

Это тяжелое наследственное заболевание наступает вследствие врожденного дефекта фермента, отвечающего в организме человека за нормальный обмен фенилаланина (одной из незаменимых аминокислот, входящих в состав белка). При заболевании нарушаются обменные процессы, особенно важные для развивающегося мозга ребенка. Следствием нарушенного обмена в мозге является тяжелое психическое недоразвитие. Если не предпринято своевременного лечения, то

больные на всю жизнь остаются глубокими инвалидами, развивается олигофрения. К счастью, этот трагический исход можно предотвратить, если поставить правильный диагноз сразу же после рождения. В наши дни это легко осуществимо, так как анализ делают всем родившимся малышам еще в роддоме (эта практика была введена примерно 12 лет назад). Результат анализа указывается в обменной карте малыша.

Болезнь наследуется по рецессивному типу: то есть болеют сестры и братья из одной семьи, при этом их родители здоровы, хотя и являются носителями гена. Ген фенилкетонурии встречается в среднем у одного-двух человек из ста, но болезнь может возникнуть лишь в том случае, если и мать, и отец ребенка являются носителями этого гена. Поэтому больных фенилкетонурией гораздо меньше, чем носителей гена.

Диетотерапия является единственным эффективным методом лечения, она должна применяться с первых месяцев жизни ребенка, тогда поражения мозга не



ных круп, фасоль, орехи, шоколад. Основу его питания составляют фрукты, овощи, крахмальные изделия, жиры со строгим учетом содержания в них фенилаланина.

В связи с тем что питание ребенка в указанных пределах не может быть полноценным и достаточным для растущего организма, недостаток белка в указанной диете обязательно должен восполняться специальными белковыми препаратами.

В настоящее время для лечения больных фенилкетонурией выпускается большое количество гидролизатов белка, частично или полностью лишенных фенилаланина.

По достижении возраста 12—14 лет дети, вынужденные строго соблюдать диету, уже могут переходить на нормальное питание, никаких признаков отравления фенилаланином у них не наблюдается. Однако женщина, которая в детстве переболела фенилкетонурией, должна снова перейти на диету и употреблять только продукты с пониженным содержанием фенилаланина перед зачатием, оставаясь на этой диете во время беременности и кормления грудью. Если она не сделает этого, то ее ребенок подвергается риску замедленного физического и умственного развития, даже если его отец не является носителем гена фенилкетонурии.

Евгения ПЕШЕХОНОВА.

наступит. При этом важно ограничить количество потребляемого фенилаланина таким образом, чтобы обеспечить его поступление в организм в количествах, необходимых и достаточных для роста и развития. Кроме диетотерапии необходим постоянный медицинский контроль за умственным и физическим развитием ребенка. Применение диетотерапии на позднем этапе не вернет ребенку нормального интеллекта.

Поэтому из меню больного малыша нужно полностью исключить такие богатые белками продукты, как мясо, колбасы, рыбу, бульоны, яйца, творог, сыр, мучные изделия, каши из естествен-

В каждом доме есть питьевая сода. И пригодна она не только для чистки посуды, но и в лечебных целях.

## Народные средства ОБЫКНОВЕННАЯ СОДА

• При боли в горле помогут полоскания раствором питьевой соды (чайная ложка на стакан воды). Полоскать можно 6—8 раз в день. Сода смягчает горло и снимает боль. Правда, при фарингите содовый раствор лучше не применять.

• Таким же раствором можно промывать заложенный нос. Если ребенку эта процедура неприятна, то просто закапайте раствор в нос из пипетки. Сода способствует отторжению слизи.

• При бронхите хорошо пить на ночь молоко с содой (четвертая часть чайной ложки на стакан теплого молока). Это старое средство не хуже дорогих лекарств.

• При кашле и насморке помогут содовые ингаляции (столовую ложку соды на литр кипятка). Дышать над паром надо минут 10.

• При начинающемся стоматите можно полоскать рот содовым раствором (чайная ложка на стакан теплой воды).

• Если у ребенка сильный понос, то ему не помешает содово-солевой раствор (по чайной ложке соды и соли на литр воды). Выпить можно половину стакана. Это возмещает потерю солей и жидкости в организме.

• Сода пригодится и в экстренных ситуациях. Если при ожоге кислотой быстро смыть ее содовым раствором, то все обойдется без серьезных последствий.

По материалам  
медицинской прессы.

## Советы психолога

### ПЛОД ВАШЕЙ ФАНТАЗИИ

"Мне давно нравился один парень. В последнее время я поняла, что это тот, кто мне нужен, что лучше нет никого на свете, что я его очень люблю. Я заметила: он тоже ко мне неравнодушен. Но ни он, ни я не сделали еще по направлению друг к другу первого шага. Не хочу открывать своих чувств первой: вдруг он надо мной просто посмеется! Но мне не хочется его потерять. Как быть в сложившейся ситуации?"

Мария В., 20 лет.  
г. Орел.

О какой потере вы говорите, если никто не сделал еще ни одного шага навстречу! Все ваши чувства — плод вашей фантазии. Любить человека, которого не знаешь, нельзя. Можно его придумать и полюбить придуманный образ, но при ближайшем рассмотрении придуманный идеал в жизни может оказаться мифом.

Поэтому вам стоит подойти к нему, чтобы поскорее убедиться, что он — тот самый, единственный, чтобы услышать, что он тоже ждал и наконец дождался вас. Или чтобы понять, что это не ваш человек, разочароваться и не терять времени на пустые переживания, а искать свою настоящую любовь.

Ведущая рубрики Лилия КАТКОВА.

Некоторые врачи считают, что **трудоголизм не черта характера, а болезнь. Работа без выходных и отпусков в течение длительного времени не проходит бесследно для человеческого организма. За свою страсть приходится расплачиваться здоровьем. Чем чаще всего страдают трудоголики?**

### БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ

Фактор риска — постоянный стресс. Если раньше инфаркт считался бедой пожилых людей, то сейчас он не щадит даже тех, кому не стукнуло и тридцати. Японские ученые установили, что у человека, вкалывающего по 60 часов в неделю (вместо положенных 40), риск сердечного приступа увеличивается в два раза. Те, кто тратит на сон меньше 5 часов в

## «СГОРЕЛ» НА РАБОТЕ...

сутки, тоже в два раза чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

### ГЕМОРРОЙ

Из-за долгой сидячей работы нарушается кровообращение в области малого таза: кровь застаивается, перегружая сосуды, поэтому офисные работники часто страдают геморроем. Если приходится долго торчать за бумагами или компьютером, старайтесь сидеть на жестком стуле или подкладывайте специальную жесткую подушку.

### СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

Это фирменная болячка трудоголика. Если в течение

нескольких месяцев человек чувствует себя разбитым и усталым, если с утра у него хмурое настроение, мучают головные боли, а сон и отдых не приносят облегчения, есть смысл подозревать у себя синдром хронической усталости. К счастью, это лечится.

### БЕССОННИЦА И СЕКСУАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Установлено, что при стрессе первыми отказывают сексуальная функция и сон как следствие постоянных перегрузок. Вместо того чтобы отсыпаться после трудового дня, человек лежит и считает овец. Особенно утомляет нервную систему "фишка" трудоголиков — ма-

нера выполнять несколько дел одновременно.

### ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Сидит ли сутками человек за компьютером или, наоборот, все время на ногах — он рискует заработать себе варикозное расширение вен. Оно уродует чаще женские ноги, чем мужские, особенно если у женщины есть наследственная предрасположенность. Первые «звоночки» — ноги к вечеру устают, наливаются свинцом и немеют. Если появились такие ощущения, надо обратиться к врачу. А во время сидячей работы почаще разминайте ноги (вытягивайте, напрягайте мышцы, вращайте стопами, шевелите пальцами).

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.