

События

В Беларусь прошли сразу две научные конференции по проблемам лечения сердечно-сосудистых заболеваний



№ 9 (132)

Наука

Открыт многопрофильный биобанк Центра персонализированной медицины

2

Советы специалиста

ОРВИ: чем безопасно лечиться, и есть ли реально работающие средства профилактики?

3

4

Новости Центра Алмазова

www.almazovcentre.ru

сентябрь 2021

ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России посетил министр здравоохранения Чеченской Республики

8 сентября 2021 года ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России посетили с рабочим визитом министр здравоохранения Чеченской Республики Эльхан Абдуллаевич Сулейманов с сотрудниками Минздрава ЧР. Гости ознакомились с условиями работы отделений национального медицинского центра.

В ходе совместного совещания с руководством Центра Алмазова представители делегации из Чеченской Республики познакомились с возможностями и техническим оснащением учреждения, а также обсудили необходимость создания комплекса мероприятий, направленного на снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний.

Вместе с министром здравоохранения Чеченской Республики Эльханом Абдуллаевичем Сулеймановым центр посетили его заместитель Тимур Сергеевич Индербиеев и главный врач Республиканской детской больницы Казбек Султанович Межидов.

От Центра Алмазова во встрече приняли участие генеральный директор академик РАН Евгений Владимирович Шляхто, заместитель генерального директора по работе с регионами Надежда Эдиновна Звартая, начальник

службы по развитию регионального здравоохранения Алексей Николаевич Яковлев, начальник службы анализа и перспективного планирования Светлана Вадимовна Виллевальде, заведующий отделом мониторинга и анализа показателей регионального взаимодействия Алексей Александрович Федоренко, специалист отдела мониторинга и анализа показателей регионального здравоохранения Антон Михайлович Ерастов.

«Налаженная система деятельности центра произвела на нас хорошее впечатление. Здесь же между мной и Евгением Владимировичем достигнута договоренность о дальнейшем сотрудничестве», — отметил Э. А. Сулейманов. Также он выразил уверенность, что богатый опыт врачей Центра Алмазова поможет специалистам Чеченской республики улучшить качество работы на местах.



Рабочее совещание руководства Центра Алмазова и делегации из Чеченской Республики

В ЦЕНТРЕ АЛМАЗОВА ОБСУДИЛИ НОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, ЦИФРОВУЮ МЕДИЦИНУ И ЦИФРОВИЗАЦИЮ НАУКИ

22 сентября 2021 года Центр Алмазова посетили участники образовательной программы подготовки высшего уровня резерва управленческих кадров. Гости ознакомились с работой многопрофильного медицинского центра, уделяющего много внимания не только лечению больных, но и дальнейшему развитию медицинской науки, а также качественной подготовке кадров. Стороны договорились о дальнейшем сотрудничестве.



Генеральный директор Центра Алмазова академик РАН Е. В. Шляхто (четвертый слева) и гости центра — участники образовательной программы подготовки высшего уровня резерва управленческих кадров

На совместном совещании, организованном после ознакомления с подразделениями Национального медицинского исследовательского центра имени В. А. Алмазова, генеральный директор академик РАН Евгений Владимирович Шляхто представил доклад на тему «Новый университет, цифровая медицина, цифровизация науки. Научный центр мирового уровня». Гости с большим интересом приняли участие в диалоге со специалистами Центра Алмазова, отметили перспективность планов возможной дальнейшей совместной работы.

В состав делегации, посетившей Центр Алмазова, вошли депутат Государственной Думы А. З. Фаррахов, заместитель министра науки и высшего образования Российской Федерации А. Р. Гатиятов, заместитель губернатора Томской области по экономике А. А. Антонов, министр культуры Республики Алтай О. Ю. Анта-

радонова, заместитель директора Департамента цифрового развития и информационных технологий Министерства здравоохранения Российской Федерации О. Р. Артемова.

Целью программы Подготовки резерва управленческих кадров является повышение профессиональной и управленческой компетентности лиц, включенных в резерв управленческих кадров. Координатором программы является Аппарат Правительства Российской Федерации, государственным заказчиком — Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации. Подготовка и переподготовка резерва включает обучение, организованное по модульному принципу, проектно-аналитические сессии, коммуникационные мероприятия, стажировки, а также встречи участников программы с представителями политического и экономического сообщества.

В БЕЛАРУСИ ПРОШЛИ СРАЗУ ДВЕ НАУЧНЫЕ КОНФЕРЕНЦИИ ПО ПРОБЛЕМАМ ЛЕЧЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

16–17 сентября в Минске состоялся II Съезд Евразийской аритмологической ассоциации и VIII Съезд кардиологов, кардиохирургов и рентгенэндоваскулярных хирургов Беларуси. На мероприятиях с докладами выступили ведущие специалисты из разных стран мира.

Специалисты Национального медицинского исследовательского центра имени В. А. Алмазова приняли активное участие в работе съезда. Заместитель генерального директора по научной работе, заведующая НИО артериальной гипертензии член-корреспондент РАН, профессор, Александра Олеговна Конради была председателем пленарного заседания и нескольких симпозиумов, а также представила доклады «Электронное здравоохранение — проблемы и перспективы» и «Симпатическая нервная система и артериальная гипертензия». Ведущий научный сотрудник, заведующий НИЛ высокотехнологичных методов лечения сердечной недостаточности к.м.н. Петр Алексеевич Федотов выступил на тему «Практические

аспекты лечения терминальной сердечной недостаточности. Опыт ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России». Заместитель директора Института сердца и сосудов по научной работе, руководитель НИЛ нейромодуляции, д.м.н. Евгений Николаевич Михайлов сделал доклад «РЧ-абляция в лечении пароксизмальной формы фибрилляции предсердий». О концепции «супернормального» сосудистого старения в кардиологии рассказала главный научный сотрудник НИЛ эпидемиологии неинфекционных заболеваний д.м.н. Оксана Петровна Ротарь.

После проведения пленарных заседаний на тематических симпозиумах состоялось обсуждение актуальных вопросов профилактики, диагностики и лече-



Выступление заместителя генерального директора по научной работе Центра Алмазова чл.-корр. РАН А. О. Конради

ния болезней системы кровообращения с позиций мирового опыта и доказательной медицины, а также представление докладов в новом формате, который предполагает дискуссии, демонстрацию клинических случаев и обсуждение.

За дни работы на съезде специалистам удалось поделиться своим опытом с коллегами, обсудить важнейшие достижения медицинской науки, а также новые технологии и инновации в области здравоохранения.

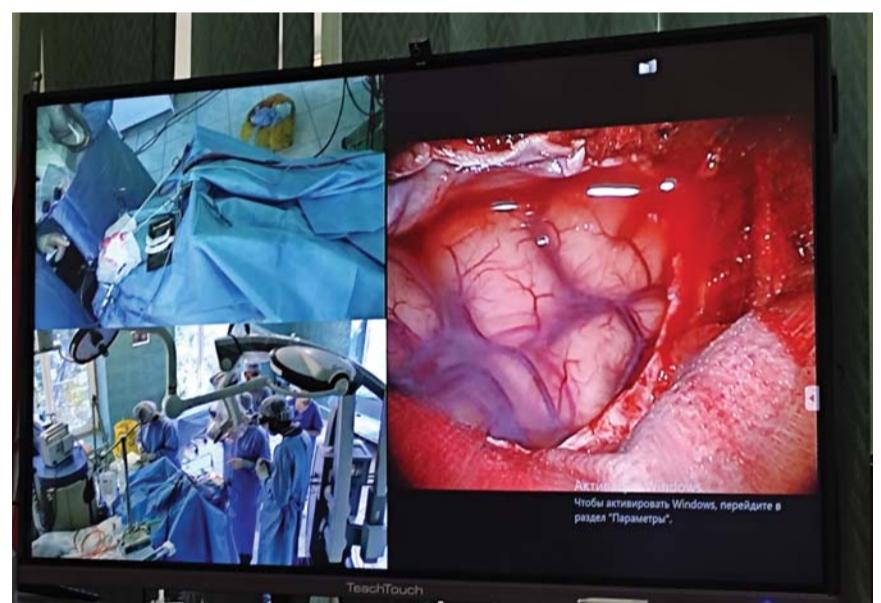
Клиника

В ЦЕНТРЕ АЛМАЗОВА ПРОШЛА ПОКАЗАТЕЛЬНАЯ ОПЕРАЦИЯ ПО ЛЕЧЕНИЮ ЭПИЛЕПСИИ

21 сентября в РНХИ им. проф. А. Л. Поленова (филиал Центра Алмазова) провели показательное оперативное вмешательство, демонстрирующее, как эффективно можно и нужно лечить эпилепсию хирургически.



Ведущие специалисты в области лечения эпилепсии отвечают на вопросы журналистов



Все происходящее в операционной гости могли видеть в конференц-зале на большом экране с трех ракурсов

Эпилепсия — одно из наиболее распространенных неврологических заболеваний, ассоциированное с повышенным риском смерти, плохим качеством жизни и высокими экономическими затратами. Люди с регулярными приступами не могут вести полноценную жизнь. Согласно статистике, только в Северо-Западном федеральном округе проживает более 28 000 человек, страдающих эпилепсией и нуждающихся в комплексном консервативном и нейрохирургическом лечении. При этом порядка 30–40 % больных фармакорезистентны, то есть с помощью консервативного лечения не удается достичь контроля над приступами.

По словам главного нейрохирурга страны академика РАН Владимира Викторовича Крылова, ежегодно в России около 4000–5000 больных эпилепсией нуждаются в оперативном лечении, при этом фактически за год проводится только 600–700 подобных вмешательств, чему есть множество причин.

Задачей прошедшего мероприятия было более широкое распространение информации о том, что эпилепсию, не поддающуюся лечению медицинскими

препаратами, можно и нужно лечить хирургически, и делать это нужно в специализированных стационарах. РНХИ им. проф. А. Л. Поленова, институт с почти вековой историей, первым в России начал заниматься оказанием помощи больным с этой патологией, разрабатывая и внедряя все виды высокоспециализированной нейрохирургической помощи в нашей стране и мире. На протяжении многих лет институт оказывал медицинскую помощь пациентам с фармакорезистентной эпилепсией на самом высоком уровне. И на настоящий момент НМИЦ им. В. А. Алмазова располагает всеми необходимыми кадровыми и материально-техническими ресурсами для продолжения этой работы, являясь лидером не только на Северо-Западе, но и по всей стране.

Во время показательной операции резекцию височной доли головного мозга выполнили 35-летнему петербуржцу, у которого заболевание было диагностировано еще в детстве. С подросткового возраста болезнь начала быстро прогрессировать.

Все происходящее в операционной было хорошо видно находящимся в конференц-зале журналистам на большом

экране с трех ракурсов, в том числе собравшиеся могли увидеть оперируемый участок через микроскоп. Производимые манипуляции комментировал оперирующий нейрохирург В. В. Крылов, попутно отвечая на задаваемые вопросы. После этого пресс-конференция продолжилась уже полностью за стенами операционной.

Ведущие специалисты в области эпилепсии Центра Алмазова: заведующая хирургическим отделением № 2 к.м.н. Виктория Геннадьевна Нездорвина, врач-нейрохирург высшей квалификационной категории нейрохирургического отделения № 4 д.м.н. Алексей Юрьевич Улитин, заместитель главного врача по лечебной работе, врач-нейрохирург к.м.н. Константин Борисович Абрамов, руководитель НИЛ эпилептологии к.м.н. Галина Вячеславовна Одинцова — рассказали журналистам в общих чертах о заболевании и хирургическом методе лечения, иллюстрируя яркими примерами из клинической практики. Нейрохирурги отметили, что эффективность хирургических вмешательств при височной эпилепсии, как в случае у сегодняшнего пациента, может достигать 80 % контро-

ля над приступами, и это очень отрадная цифра.

«Сегодня вы увидели элегантнейшую операцию. Еще 30 лет назад это было бы настоящей фантастикой», — отметила в завершении выступлений заведующая научным отделом РНХИ им. проф. А. Л. Поленова профессор Наталья Евгеньевна Иванова.

Затем представители прессы могли задать свои вопросы. И им было предложено проследить за дальнейшей судьбой пациента, который был возвращен в сознание после медикаментозного сна уже в операционной. Через несколько дней с ним можно будет пообщаться с его согласия, спросив о самочувствии.

Напомним, что совсем недавно мы опубликовали материал о хирургическом излечении от эпилепсии 37-летнего пациента Алексея Носова. За три года после операции он смог впервые приступить к полноценной жизни: найти достойную работу, жениться, обзавестись тремя детьми. Приступы, которые мучили его всю жизнь до 37 лет, были полностью побеждены с помощью хирургии.

ОТКРЫТ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ БИОБАНК ЦЕНТРА ПЕРСОНАЛИЗИРОВАННОЙ МЕДИЦИНЫ

В сентябре 2021 года в Центре Алмазова открылся многопрофильный биобанк, созданный для реализации работы Научного центра мирового уровня «Центр персонализированной медицины». На базе нового подразделения сотрудники Биобанка будут осуществлять высокотехнологичный процессинг, аннотацию и ответственное хранение биологических коллекций, полученных в ходе выполнения научных исследований.

Биобанкирование является одним из ключевых звеньев в научной работе, а наличие биобанка в качестве структурного подразделения открывает для организации широчайшие возможности в плане фундаментальных, поисковых и прикладных исследований как в различных областях биомедицины, так и на стыке дисциплин, что признано на мировом уровне.

Создание коллекций уникальных образцов является основой эффективного функционирования Центра компетенций «Наследственные, редкие и малоизученные заболевания», открытого в 2021 году в рамках Научного центра мирового уровня в Центре Алмазова. Создаваемые коллекции образцов биологического материала послужат для выявления новых конкретных генетических детерминант врожденной

патологии и раскрытия молекулярных механизмов ее развития; создания экспериментальных клеточных и животных моделей для тестирования новых генно-инженерных и генно-терапевтических препаратов для лечения наследственных заболеваний; применения прорывных генетических технологий, включая eQTL-картирование и для многих других задач.

Напомним, что Объединенный многопрофильный биобанк ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России был создан в 2012 году в соответствии с совершенствующейся нормативно-правовой базой: «Комплексной программой развития биотехнологий в Российской Федерации на период до 2020 года» (утв. Правительством России от 24.04.2012 № 1853-П8) и Распоряжением Правительства России от 28.12.2012 № 2580-р

«Об утверждении Стратегии развития медицинской науки в Российской Федерации на период до 2025 года». Это был первый биобанк в нашей стране, и он объединил в себе несколько направлений: научный биобанк, клинический биобанк, производственные мастер-банки, процессинговые и аналитические лаборатории.

Работа в Объединенном многопрофильном биобанке построена по принципам надлежащей лабораторной, медицинской и производственной практики, внедрена система менеджмента качества (QMS), соответствующая стандартам ISO 9001, а реестрированный образцов биологического материала создан и функционирует согласно передовым международным рекомендациям ISBER (International Society for Biological and Environmental

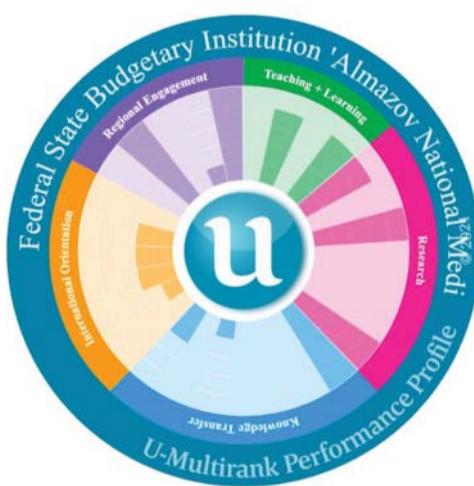


Repositories). На сегодняшний день Биобанк Центра Алмазова располагает более 60 000 образцов в составе разнообразных коллекций, с 2019 года является членом Национальной ассоциации биобанков и специалистов по биобанкированию (НАСБио).

Образование

ЦЕНТРУ АЛМАЗОВА ПРИСВОЕНЫ ВЫСОКИЕ ОЦЕНКИ В ГЛОБАЛЬНОМ РЕЙТИНГЕ U-MULTIRANK 2021

ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России вошел в международный рейтинг университетов U-Multirank 2021, опубликованный 21 сентября 2021 года, представив результаты деятельности Института медицинского образования.



Методология U-Multirank не ранжирует университеты от лидирующих к отстающим, а присваивает оценки по отдельным показателям эффективности от А (очень хорошо) до Е (слабо), позволяя сравнивать российские и зарубежные вузы по тем критериям и направлениям работы, которые представляют непосредственный интерес для абитуриентов и студентов.

По итогам экспертного анализа Центр Алмазова получил 6 оценок А (высший балл) по таким категориям, как научно-исследовательская работа, передача знаний и вклад в региональное развитие.

Другая важная особенность многофункционального рейтинга U-Multirank — он не ограничивается определенным количеством вузов (например, ТОП-200 или ТОП-400).

Так, в этом году данные о себе предоставили 1948 учреждений из 97 стран мира.

Полученные оценки дают возможность проследить, насколько университет соответствует современным тенденциям, и становятся ориентирами для последующего развития Института медицинского образования и его продвижения в мировом научно-образовательном пространстве.

НА БАЗЕ НОМБЦ «СОЛНЕЧНЫЙ» ПРОШЕЛ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

3 сентября 2021 года на базе Научно-образовательного медико-биологического центра для одаренных детей и молодежи «Солнечный» прошел спортивно-оздоровительный праздник «День здоровья» с участием студентов 4 курса лечебного факультета Института медицинского образования Центра Алмазова.

В программу мероприятия вошли соревнования по волейболу, настольному теннису, стритболу, стрельбе из электронного оружия, а также сдача норм комплекса «Готов к труду и обороне».

В конце были подведены итоги, и самые активные участники были награждены грамотами. Этот день подарил всем заряд бодрости, хорошее настроение и оставил яркие впечатления!

Входящий в состав Института медицинского образования, Научно-образовательный медико-биологический центр для одаренных детей и молодежи «Солнечный» по праву может быть назван молодежным «наукоградом». За счет консолидации на одной территории расширенного набора сервисов, необходимых для жизни, науки и обучения, в центре «Солнечный» формируется

общая экосистема для проявления и развития способностей одаренных ребят, для их раннего погружения в научную среду.





ОРВИ: ЧЕМ БЕЗОПАСНО ЛЕЧИТЬСЯ, И ЕСТЬ ЛИ РЕАЛЬНО РАБОТАЮЩИЕ СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ?

Казалось бы, что ОРВИ — самое частое заболевание, с которым приходится сталкиваться человеку в своей жизни, и что тут нового скажешь? Но каждый применяет в этом деле «свои методы» лечения и профилактики. При этом не все эти методы целесообразны и даже безопасны. В аптеках на сегодня представлено огромное разнообразие препаратов, призванных повысить иммунитет в сезон простуд, быстро справиться с насморком или болью в горле. Обсудим вопросы лечения и профилактики с точки зрения доказательной медицины со специалистом Центра Алмазова, оториноларингологом Антоном Борисовичем Печатниковым.

Антон Борисович, отличается ли как-то Центр Алмазова в своих подходах к лечению лор-заболеваний от других медицинских учреждений?

Хотя лечение лор-заболеваний не входит в перечень основных направлений деятельности Центра Алмазова, учреждение является многопрофильным, и поэтому оториноларингология неизбежно вовлечена в целый комплекс задач, выполняемых здесь. В своей работе все специалисты Центра Алмазова руководствуются принципами доказательной медицины и национальными стандартами, принятыми в специальности.

Давайте начнем с обсуждения самого стандартного назначения при лечении носа и горла — различных антибактериальных капель и спреев. Одни специалисты назначают, другие говорят, что это не работает и даже несет вред. Что вы скажите?

Действительно, не получено доказательств о положительном эффекте применения растворов антисептиков при лечении ОРВИ. С другой стороны, не доказан и очевидный вред их применения, если, конечно, у пациента нет аллергии. (При этом стоит отметить, что усиленное применение антисептиков подавляет популяцию обычных для человека представителей микрофлоры, и тогда вместо них могут легко поселиться патогенные микроорганизмы, способные вызвать заболевания полости рта или глотки.) И здесь врачи обычно идут на компромисс: зная, как важно для пациента получить в рекомендациях капли в нос и раствор для полоскания горла, они обычно идут навстречу таким ожиданиям. Доказано, что даже при таких заболеваниях, которые не требуют лечения, наличие какой-либо активности со стороны пациента в плане выполнения рекомендаций врача помогает ему комфортнее перенести заболевание.

То же с сосудосуживающими каплями: одни врачи назначают их длительно (часто в составе «сложных капель»), другие говорят, что нужно их вообще избегать. Как правильно?

Понятие «сложные капли» уносит нас в глубину веков. Были времена, когда переписывались (от руки!) сборники рецептов, где имелись капли в нос, состоящие из 6–8 компонентов, названия большинства из которых для современного провизора — пустой звук, а многие ингредиенты сегодня вообще запрещены законом. Забудьте про сложные капли, это анахронизм. Сосудосуживающие спреи в нос применяются широко, но это не средство для лечения насморка, а всего лишь способ на время вернуть носовое дыхание. Понятно, что пользоваться таким средством вечно нельзя, поэтому если вы «подсели» на такое средство, значит, пора идти знакомиться с лор-врачом.

А насколько целесообразно назначение муколитиков и антигистаминных препаратов при ОРВИ?

Муколитик является конвенциональным средством для лечения ОРВИ, он входит в перечень, рекомендованный Минздравом России. Цель назначения муколитика — усиление транспортной функции слизистой верхних дыхательных путей и предотвращение загустевания слизи в полости носа. Что касается антигистаминных средств, то для лечения ОРВИ они не применяются.

Еще отдельная тема про разные масла в нос: масло тви, персиковое масло и т. д.; вдыхание эфирных масел. Ваше мнение?

Персиковое масло! Ничто не живет так долго в общественном сознании, как легенды и мифы. До сих пор закапывать в нос персиковое масло настойчиво рекомендуется лор-врачами в нашей стране по любому поводу. Никакого преимущества у персикового масла перед любым другим растительным маслом нет. Вообще существует только один известный эффект, вызванный закапыванием растительного масла в нос — угнетение мукоцилиарного клиренса, это обратное действие, в то время как мы стараемся добиться его улучшения, назначая пациентам муколитик. Таким образом, персиковое масло хорошо в салате, но не в носу. Масло тви — средство, пришедшее из гомеопатии, применяется для лечения гипертрофированных аденоидных вегетаций у детей, эффект весьма сомнителен.

При ОРВИ лучше воздержаться от контакта слизистых верхних дыхательных путей с любыми раздражающими веществами (чеснок, лук, горчица и т. д.), в том числе с эфирными маслами. Никакого положительного результата такой контакт не даст, только продлит заболевание.

Осложнения на уши: есть ли какие-то работающие методы, как не допустить? Могут ли здесь помочь борный или фурацилиновый спирт?

Метод есть, и он очень простой. Боюсь, правда, многим это не понравится, однако, попробовать, мне кажется, стоит. Это всего два слова: не сморкайтесь! Куда уж проще. Причина острого среднего отита что у взрослого человека, что у ребенка всегда одна: попадание инфицированной слизи из носоглотки через слуховую трубу в барабанную полость. Если у ребенка, в силу анатомических особенностей детского уха, это может произойти спонтанно, то взрослый человек сам является причиной своего отита, яростно высмаркивая нос. При форсированном выдохе, под давлением в 1,5–2 раза превышающем атмосферное, инфицированная слизь из носоглотки проходит через слуховую трубу и оказывается в барабанной полости. Начинается воспаление, боль в ухе и снижение слуха. И ни



Оториноларинголог Центра Алмазова Антон Борисович Печатников

борный, ни фурацилиновый спирт в такой ситуации уже не помогут. Кстати, похожий механизм наблюдается и при возникновении синуситов — воспалении околоносовых пазух.

Давайте в завершении поговорим о профилактике ОРВИ: есть ли реально работающие методы? Как правильно ухаживать за носом: нужны ли ежедневные промывания солевыми растворами? Что думаете о появлении препаратов с полезными бактериями для полости рта?

Споры о том, как правильно ухаживать за носом не закончатся никогда. Интересно, что по мере улучшения качества жизни людей, повышения их достатка, люди стремятся обеспечить отдельным частям своего тела все более качественный уход. Нос не избежал этой части, увы. С подачи некоторых фармкомпаний уже который год идет пропаганда средств «по уходу за носом» на любой вкус и кошелек. Естественно, что люди, стремящиеся следовать модному тренду — ухаживать за собой как можно лучше — активно взяли эти средства на вооружение. Однако это не лишает их удовольствия время от времени пообщаться с лор-врачом по поводу возникающих нарушений носового дыхания, иначе говоря, применение таких средств не страшует от ОРВИ и не влияет на сроки протекания острого насморка. Но не подумайте, что я утверждаю, что эти средства вредны — вовсе нет! Я и сам время от времени рекомендую их некоторым пациентам — по показаниям, разумеется. И все же не стоит, вероятно, верить рекламе и хватать все подряд.

Препараты с полезными бактериями появлялись и будут появляться на рынке регулярно в будущем. Наибольшая польза от таких препаратов — это отсутствие

вреда от них, поэтому людям, любящим принимать таблетки, стоит, пожалуй, попробовать.

В отношении профилактики ОРВИ я боюсь показаться банальным. Собственно, последние 2 года мы все, вся страна, только этим и занимаемся. Носим маски в общественных местах, соблюдаем социальную дистанцию, избегаем нахождения в местах массового скопления людей, освоили работу в удаленном доступе. Ничего эффективнее перечисленного нет, разве что вакцинация, но по некоторым причинам вакцины от ОРВИ, скорее всего, никогда не появится. А главная причина состоит в том, что возбудителем ОРВИ может быть один из трех десятков известных сегодня вирусов в любых комбинациях. Разные попытки усилить местный иммунитет с помощью закаливания или иммунопрепаратов показали самые разные результаты, у кого-то это работает, а у кого-то — нет. Скорее всего, устойчивость человека к простудной инфекции зависит не от того, что этот человек накапливает себе в нос, а от другого — общего состояния здоровья, наличия или отсутствия хронических заболеваний, образа жизни, наличия вредных привычек, наличия душевного комфорта и гармонии в отношениях с окружающей средой. Так что если Вам нужен совет, как не болеть ОРВИ, то вот он: живите в удовольствие, занимайтесь любимым делом — уставайте, а затем отдыхайте так, чтобы снова хотелось заняться любимым делом, не изнуряйте себя излишествами, нагружайте себя физически, не давайте приступать Вашему мозгу! Страйтесь добиваться гармонии с той обстановкой, в которой Вы живете, и каждую минуту понимайте, что и зачем Вы делаете.