

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ: ПОСЛЕДСТВИЯ МОДНОЙ ИНДУСТРИИ

Мамедова Эльмира Имановна

студент, Оренбургский государственный университет, РФ, г. Оренбург

Мелехов Ярослав Петрович

научный руководитель, старший преподаватель кафедры физической культуры, Оренбургский государственный университет, РФ, г. Оренбург

Мартын Иван Анатольевич

научный руководитель, ассистент кафедры физической культуры, Оренбургский государственный университет, РФ, г. Оренбург

Производители спортивного питания обещают своим покупателям увеличение мышечной массы и качественный рельеф, снижение веса, коррекцию фигуры, достижение максимальных спортивных результатов, поддержание здоровья и активного долголетия и даже оптимизацию гормонального фона... и все это в кратчайшие сроки без особых усилий со стороны самого спортсмена. Разве есть необходимость съедать целую тарелку макарон с куском мяса, если есть возможность выпить всего один стакан белково-углеводного коктейля или гейнера?

В настоящее время рынок заполнен всевозможными добавками, питанием, витаминно-белковыми комплексами как отечественного, так и зарубежного производства. Можно заказать любое спортивное питание по интернету, и его доставят в удобное вам время и место. Другой вопрос – стоимость и качество.

Рассмотрим подробнее известный бренд спортивного питания «Атлант». Его цена не может не радовать – одна из самых низких в разделе. Однако.... Протеин этого производителя прославился низким качеством, отсутствием эффективности и побочным действием. Что же с ним не так? На первый взгляд все выглядит отлично. Производители этого бренда якобы позаботились не только о снабжении организма аминокислотами, но и о тех веществах, которые помогают их усвоению. Представлена целая линейка протеиновых комплексов с добавками: «Атлант 80% плюс глютамин», «Атлант Ультра», «Атлант 80%», «Атлант плюс креатин». Основа везде – протеин, плюс вещества, помогающие его оптимальному усвоению. Читая состав и показания, можно подумать, что идеальное решение спортивного питания – это продукция бренда «Атлант». Отзывы же говорят о нем полностью противоположное. Практически на всех форумах, посвященных спортивному питанию, описывается негативный результат, полученный на фоне приема данного средства. Испытавшие его на себе предостерегают от приема любых препаратов этого бренда. «Атлант» (протеин) характеризуется плохими вкусовыми качествами и столь же плохой растворимостью. Он вызывает расстройства пищеварительной системы. Более того, даже при длительном его употреблении обещанный результат не проявляется.

Патогенез осложнений на фоне приема можно объяснить так: перегрузочная протеинурия, большая нагрузка на почки белками и продуктами их распада приводит к повреждению почечного фильтра, если повреждается мембрана клубочков почек запускается иммунный процесс с развитием гломерулонефрита, он же нефрит.

Можно бесконечно долго говорить о каких то спортсменах, о каких то осложнениях, побочных эффектах... Давайте немного конкретики. Итак, Оренбург. Наши дни.

Пациент Н. 21 год. Ноябрь 2016г. Направлен в экстренном порядке из ЦРБ в Оренбургскую областную клиническую больницу на госпитализацию. Диагноз направившего учреждения – Пиелонефрит? Сердечная недостаточность? Отеки. Из анамнеза заболевания известно, что в течение 3х недель ежедневно употреблял спортивное питание «Атлант», со слов пациента дозировку соблюдал, строго следуя инструкции на упаковке. На фоне полного здоровья утром появились выраженные отеки голеней, которые нарастали в течение дня. К обеду пациент с трудом смог снять обувь. Также заметил, что в течение дня не мочился. Самостоятельно принял диуретик – лазикс, сначала в таблетированной форме, затем инъекционно. Эффект слабенький. Обратился в поликлинику. Осмотрен терапевтом. В ОАМ – протеинурия до 8 г/л. Других изменений при лабораторных и инструментальных методах исследования выявлено не было. Направлен на госпитализацию. Госпитализирован в отделение нефрологии, где в течение месяца находился на стационарном лечении с диагнозом:

Подострый злокачественный нефрит (XI 2016г). Гормонотерапия с 18.11.2016г. Пульс-терапия циклофосфаном.

После проведенного лечения выписан из стационара, но периодически госпитализировался для проведения инфузионной терапии. Гормонотерапия не прекращалась.

Последняя госпитализация в экстренном порядке 6.02.2017г. При поступлении жалобы на отеки лица, голеней, слабость. Отмечается повышение АД – максимальные значения до 180/90 мм.рт.ст.

ОАК от 7.02.2017г: Нб – 110 г/л(понижен), лейко. – 7,93, п-2, с-69, э-1, м-5, л-23, тромб. 132(тромбоцитопения), ЦП – 0,84. СОЭ – 5 мм/час.

ОАМ от 7.02.2017г: мутная, желтая, уд.вес – 1010(гипостенурия) белок – 3,53 г/л, (протеинурия) лейкоциты 10-15-17 в п/зр (лейкоцитурия). Эритроциты 40-45-50 в п/зр. (Эритроцитурия) Цил.зерн. 3-4, (цилиндрурия). Бактерии – небольшое количество.

Биохимический анализ крови от 7.02.2017г: общий белок – 35 г/л (гипопротеинемия), альбумин – 24 г/л (гипоальбуминемия), мочевины – 6,88 ммоль/л, креатинин – 99 мкмоль/л.

Проводится лечение: энам 10 мг 2 р/д, метипред 76 мг (19 таблеток) с 09.00 до 12.00, оmez 20 мг 2 р/д, сода 4% - 200.0 через день, альбумин 20% - 100.0, эуфиллин 2,4% - 10,0.

11.02.2017 г. возникла клиника «Острого живота», консультирован хирургом. Выставлены показания к срочному оперативному лечению. В тот же день выполнена лапаротомия, ревизия органов брюшной полости, биопсия лимфатического узла брыжейки тонкой кишки, санация, дренирование брюшной полости. Забегая вперед уточним, что патологии в биоптате выявлено не было.

Послеоперационный период протекал без осложнений, со стороны послеоперационной раны никаких изменений не было. Пациент снова вернулся из хирургии в отделение нефрологии.

17.02.2017 г. возникли генерализованные судороги, приступ купирован введением Реланиума 2,0. Насторожило повышение АД до 200/100 мм.рт.ст. Выполнена КТ головного мозга, патологии при этом не выявлено. Для дальнейшего наблюдения переведен в отделение реанимации.

19.02.2017 г. у пациента появились жалобы на резкое снижение зрения, двоение в глазах. Осмотрен офтальмологом – застойный диск зрительного нерва, начальная стадия?

20.02.2017 г. приступ тонико-клонических судорог. Оглушение. Диплопия – раздвоение зрения. Гемианопсия - двухсторонняя слепота в половине поля зрения. Приступ купирован. Повторное КТ-исследование. Заключение – Ишемический инсульт в вертебро-базилярном бассейне с формированием ишемических зон в обеих затылочных долях и обеих задне-теменных областях (20*16 мм и 37*22 мм) на фоне АГ.

Заключительный диагноз: Подострый злокачественный нефрит (XI 2016г). Гормонотерапия с

18.11.2016г. Пульс-терапия циклофосфаном. Артериальная гипертензия 3 ст. ОВР. ХПН 0 ст
09.02.2017г. Ишемический инсульт от 19.02.2017 г в вертебро-базиллярном бассейне
(неопределенный подтип) с формированием ишемических зон в обеих затылочных долях и
обеих задне-теменных областях (20*16 мм и 37*22 мм по КТ) на фоне АГ. Дизартрия легкой
степени. Гемианопсия. Эписиндром - эписиндром – это сокращенное название
симптоматической эпилепсии. Серия генерализованных тонико-клонических судорог от
19.02.2017 г.

В данный момент пациент продолжает получать лечение в условиях стационара.

Наши спортсмены в погоне за быстрыми результатами готовы пожертвовать и своими деньгами, и своим здоровьем. Почитав отзывы на сайтах, видят возможные побочные эффекты. Что ж, метеоризм, диарея, проблемы с почками и нарушения иммунитета... не страшно. Так уж повелось, но чужой печальный опыт мало чему может научить. Но все-таки, мы попробуем вас напугать. Если хоть один человек, у которого в голове сидели мысли о возможном приобретении спортивного питания, задумается о своем здоровье, значит, работа проделана не зря.

*Те, кто знает, как победить гораздо более многочисленны, чем те, которые знают, как
правильно использовать свою победу.*

Полибий