

Весной
подумайте
о лете...

стр. 4

У малыша
кашель...

стр. 6

Твои очки –
твое
богатство

стр. 7

2000+
ФАРМАЦЕВТИКА

ПРИЛОЖЕНИЕ К № 2-2009

Май
2009

Современное здоровоохранение

В станции
Егорлыкской
работает
мобильный пункт
забора крови



О состоянии и перспективах развития областной службы крови мы говорили в прошлом выпуске. Не смогли мы обойти вниманием эту тему и сегодня. Причина этого – начало работы первого областного мобильного пункта забора крови (МПЗК), который отправился в свою первую дальнюю командировку – станцию Егорлыкскую.

С середины 2008 года в Ростовской области реализуются федеральные мероприятия по развитию службы крови. Для областного центра крови поставлено оборудование на сумму 101,5 млн руб. и, в том числе, этот самый МПЗК. Из бюджета Ростовской области на мероприятия по организации заготовки, хранения и переработки донорской крови в 2008 году было выделено 82,3 млн рублей. В 2009 году на эти мероприятия предусмотрено 80,4 млн руб.

По данным пресс-службы
минздрава Ростовской области

Более подробно об этом
читайте на стр. 2

В министерстве
здравоохранения
Ростовской области
работает горячая линия
по вопросам
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ЛЕКАРСТВЕННОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГРАЖДАН

Специалисты фармацевтического управления ответят на все интересные вопросы, а также помогут разрешить возникшие трудности в обеспечении лекарственными препаратами по телефону

(863) 263-20-50

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
РАБОТАЕТ ЕЖЕДНЕВНО

с 10.00 до 12.00 и с 15.00
до 17.00 часов (кроме
субботы и воскресенья).

Медицина, общество, человек

Пришла пора привлечь внимание общественности к вопросу здоровья российских мужчин. И, кстати, не только из-за опасности демографического спада (хотя в борьбе с этой проблемой без мужчин, как ни крути, не обойтись)...

Мужское здоровье – вопрос национальной безопасности

А в чем, собственно,
проблема?

За последнее десятилетие прошлого века численность детей и подростков в населении России уменьшилась с 24,1 до 18,6 %, количество же людей старше 65 лет возросло до 12,9 % (а согласно классификации ООН, если доля 65-летних превышает в массе жителей 7 %, население страны считается старым). При анализе базы данных о застрахованных Ростовским филиалом страховой компании «МАКС-М» выяснилось, что из 68 жителей, возраст которых перевалил за 100 лет, мужчин – только 10. Да, действительно, сегодня в России сложилась ситуация преобладания регрессивного типа структуры населения с преобладанием пожилых женщин. Но... кто же будет обеспечивать им достойную старость. Вопрос – не праздный, ведь для нормально обеспечения одного пенсионера со стороны государства нужны,

как минимум, двое работающих. Вот отсюда и растут ноги у демографической проблемы современной России.

В развитых европейских странах и США вопрос сбережения мужского здоровья был поднят ещё лет 20 назад, Россия же, как всегда, только засучивает рукава. А решение задач, стоящих перед отечественным здравоохранением в этой связи, откладывать уже нельзя. Прежде всего это вопрос мужского бесплодия (кстати, по мнению Олега Аполихина, директора ФГУ НИИ урологии Минздрава России, лишь меньшая часть случаев имеет чисто урологические причины снижения качества спермы (варикоцеле, инфекции репродуктивного тракта, крипторхизм, обструкция семявыносящих путей), остальное – эндокринные, иммунологические, метаболические, сосудистые нарушения, неврологические заболевания и психологические расстройства.



Следующая проблема – эректильная дисфункция, а также возрастной гипогонадизм. Эти заболевания являются фактором развития других тяжелых болезней (в частности, сердечно-сосудистой системы), и, кроме того, существенно ухудшают качество жизни.

Окончание на стр. 3 >>

О метаболическом синдроме...

Одной из частых причин развития эректильной дисфункции является метаболический синдром. Это сочетание различных нарушений, способствующих раннему развитию сахарного диабета 2-го типа и ишемической болезни сердца.

В основе развития этого синдрома лежит нарушение чувствительности тканей к инсулину, то есть **инсулин, произведенный собственным организмом, перестает им «усваиваться».**

Чем опасен метаболический синдром? Его наличие обуславливает тяжелое течение и более раннее развитие эректильной дисфункции. Распространенность эректильной дисфункции у больных метаболическим синдромом от 26,7 до

76,2 %. Часто он характеризуется как пре-диабет, так как риск развития сахарного диабета 2-го типа увеличивается в 5-7 раз, а заболевание сердца – в 3 раза.

Ряд признаков метаболического синдрома может выявляться за 10 лет до развития сахарного диабета 2-го типа. Они потенциально имеются у каждого третьего пациента кардиолога (терапевта) и каждого второго пациента эндокринолога. И, конечно, уролог при обращении

к нему пациента с эректильной дисфункцией обязан проявить настороженность в отношении этого коварного состояния и, возможно, будет первым из специалистов, который поставит этот диагноз, что позволит предотвратить или отсрочить массу осложнений.

У кого он может развиваться? Находите ли вы в группе риска?

Современные критерии
метаболического синдрома:

1. Избыточная масса тела (окружность талии у мужчин > 94 см, у женщин > 80 см).
2. Сниженная физическая активность.
3. Повышенные цифры артериального давления > 130/85 мм рт. ст.
4. Повышенный уровень холестерина в крови.
5. Уровень глюкозы натощак более 5,6 ммоль/л.
6. Высокий уровень триглицеридов – более 1,7 ммоль/л (150 мг/дл).
7. Сахарный диабет 2-го типа у родственников.

«Безбарьерная»
среда для инвалидов

7 апреля Дмитрий Медведев провёл первое заседание Совета по делам инвалидов, где обсуждались вопросы социальной адаптации инвалидов, их интеграции в общественную жизнь, вопросы совершенствования законодательной базы в части, касающейся реализации прав инвалидов.

Нарушения сна
в детстве влияют
на интеллект

Ученые из Лондонского университета проанализировали данные 1037 детей, сопоставив нарушения сна у них, отмечавшиеся родителями в возрасте 5, 7 и 9 лет, и результаты тестов на умственные способности в 13 лет. Выяснилось, что с учётом пола и социально-экономического положения испытуемых, у подростков, имевших в 7-летнем возрасте длительные и стойкие нарушения сна, результаты выполнения теста были относительно низкими.

«Как только нарушение сна замечено, необходимо тут же принимать какие-либо меры по его устранению», – отмечают исследователи. Своевременное лечение таких состояний, как апноэ во сне и трудности засыпания и пробуждением, позволит улучшить успеваемость в школе и уровень интеллекта в целом.

Сестра, таблетку!

Законопроект, позволяющий фельдшерам и медсестрам торговать лекарствами, разработывают депутаты Госдумы совместно с Минздравсоцразвития. Внесен он будет, вероятно, в весеннюю сессию и принят быстро, рассчитывает председатель Комитета по охране здоровья Ольга Борзова.

«Сегодня даже простая медицинская помощь малодоступна для тысяч людей. В основном это касается сельской местности», – говорит депутат. – При этом во многих деревнях отсутствуют больницы, поликлиники, даже фельдшерско-акушерские пункты закрываются. Нет аптек. Такие поездки обходятся людям, и без того небогатым, как говорится, в копеечку, ведь транспорт сейчас почти весь – коммерческий, и гарантированные государством льготы на проезд в нем не работают».

Проблемы массового здравоохранения

В 2008 г. заболеваемость донского населения туберкулезом снизилась на 1,5 % и составила 74,4 на 100 тыс. Среди постоянно проживающего населения в 2007 г. было зарегистрировано 67,4, в 2008 – 66,4 на 100 тыс. чел.

Магнитно-резонансный томограф Philips Achieva с напряженностью магнитного поля 3 тесла установлен в отделении лучевой диагностики ОКДЦ. На сегодняшний день это самый мощный томограф, который используется для диагностических целей. В России аппаратов такого класса нет и десятка, а на юге страны – он единственный. Средства на его приобретение в размере 128,8 миллиона рублей были выделены из бюджета Ростовской области.

региональные новости

Новая амбулатория

В с. Кагальник Азовского района сдан в эксплуатацию корпус врачебной амбулатории. Строительство было начато в 1993 году, но затем отложено, а возобновлено было лишь в 2007 году.

Амбулатория обслуживает население нескольких сел: х. Донской, х. Береговой, х. Узьяк, х. Зеленый, с. Займо-Обрыв. Это, практически, 10 000 человек на территории радиусом 15 километров. В структуру

врачебной амбулатории входит амбулаторно-поликлиническое отделение на 160 посещений в смену и дневной стационар на 20 мест. Коллектив медучреждения – 56 человек, 8 из которых – врачи. Имеются кабинеты участковых

врачей-терапевтов и врачей-педиатров, хирургический, гинекологический, стоматологический, рентгенологический кабинеты, а также клинично-диагностическая лаборатория и кабинет функциональной диагностики.

В рамках реализации национального проекта «Здоровье» врачебная амбулатория получила два автомобиля. В амбулатории расположена подстанция скорой медицинской помощи. Отсюда фельдшерские бригады Азовской ЦРБ оказывают неотложную помощь населению с. Кагальник и прилегающим населенным пунктам.

Фармацевтический завод открыт в Ростове-на-Дону

Недавно группой компаний «Фармацевт» (учредитель – П. Прибылов) при поддержке компании «Ново-Нордиск» был торжественно открыт завод по производству таблетированных лекарственных средств (директор завода – А. Абулов).

Завод будет ориентирован на выпуск сахароснижающего препарата «НовоФормин» (международное непатентованное название – метформин). Производственная мощность завода рассчитана на 500 млн таблеток в год.

Технологический процесс предприятия предусматривает полный цикл изготовления различных форм лекарственных средств, фасовку и упаковку препаратов различных фармакотерапевтических групп. Производство лекарственных средств предусмотрено в помещениях класса чистоты «Д» (то есть самого высокого уровня). На предприятии разработана система документации, основанная на требованиях нормативных правовых актов, установленных в РФ и регламентирующая производственную деятельность с учетом потребностей и специфики производства.

Плюсы от реализации этого проекта для региона очевидны: создано почти 100 рабочих мест, бюджет области получит дополнительные налоговые отчисления, цена производимого сахароснижающего препарата будет гораздо ниже импортных аналогов, что весьма важно для больных сахарным диабетом донского региона.

Уважаемые ростовчане, желающие оказать помощь Службе крови, мы ждем вас по адресу:

ГУЗ «Станция переливания крови» Ростовской области
министерства здравоохранения Ростовской области,

г. Ростов-на-Дону, ул. Ченцова, 71,
тел. (863) 251-82-81

Телефон бесплатной горячей линии Государственной программы развития добровольного донорства «Служба крови»

8-800-333-33-30, www.yadonor.ru

В станции Егорлыкской работает мобильный пункт забора крови

Мобильный пункт заготовки крови (МПЗК) – 16-метровый трейлер, оборудованный всем необходимым для работы с донорами в отдаленных населенных пунктах.

Передвижная станция имеет шесть отдельных помещений. Каждое предназначено для выполнения определенных функций: комната ожидания и отдыха доноров, помещение регистратуры, кабинет медицинского осмотра доноров, санузел, процедурный кабинет для забора крови и медицинская лаборатория. Кабинет забора крови оснащен пятью донорскими креслами с электроприводом, аппаратами для плазмафереза. Лаборатория оборудована всем необходимым для экспресс-анализа крови. Для длительного хранения крови предназначены холодильные и морозильные установки с температурным режимом до – 90 °С.

Мобильный пункт позволяет работать на выезде, вдали от стационарных медицинских пунктов. Лаборатория полностью автономна в течение месяца. В ней установлены два дизельных генератора, система автономного отопления, кондиционирования и

вентиляции, система подачи воды и канализации. При возможности можно подключиться и к внешним источникам электроэнергии.

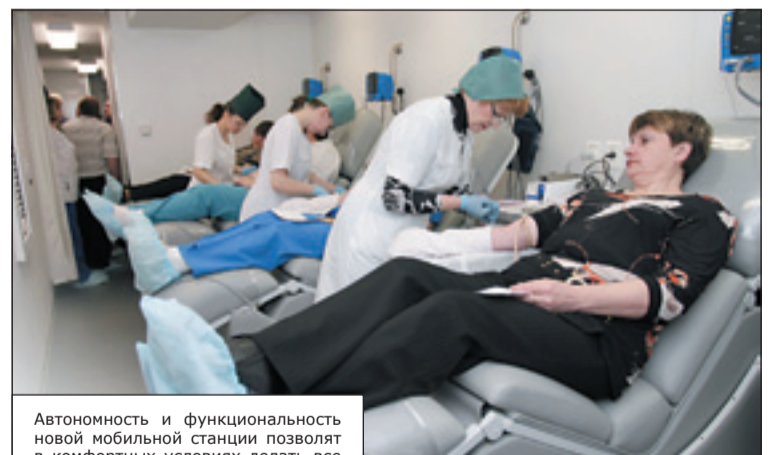
МПЗК предназначен для повышения оперативности по сбору, переработке и длительному хранению крови и ее компонентов, а также транспортировки крови непосредственно к пунктам назначения. Полная автономность МПЗК и возможность транспортировки и хранения крови может решать не только задачи по сбору крови, но и помочь в экстремальных ситуациях, связанных с природными или производственными катастрофами, при проведении спасательных работ и оказании неотложной медицинской помощи большому количеству пострадавших.

Из 36,5 тысяч жителей Егорлыкского района 10,5 тысяч человек являются донороспособными. Регулярно в районе сдают кровь 350 человек. Это и жители станицы

и население близлежащих хуторов. С 2006 года сюда постоянно выезжают врачи Областной станции переливания крови, проводя донорские акции в приспособленных помещениях.

Основной темой Всемирного дня здоровья 2009 года стала безопасность медицинских учреждений и готовность работников здравоохранения оказывать помощь людям в чрезвычайных ситуациях. Учреждения здравоохранения и медицинский персонал выполняют роль «спасательного круга». И наглядным примером этого может служить донорское движение, активным центром которого являются медицинские работники, стоящие на страже пополнения стратегического запаса страны – донорской крови.

Потребность Егорлыкской районной больницы в компонентах крови и ее препаратах в прошлом году составила 111 литров. Средняя разовая доза кроводачи составляет, как правило, 450 миллилитров. Донорами района в 2008 году проведено 400 кроводач, что свидетельствует о планомерной и постоянной работе медицинских работников с населением, в том числе с донорским активом.



Автономность и функциональность новой мобильной станции позволяют в комфортных условиях делать все необходимые манипуляции, сохранять полученную кровь и повышать безопасность гемотрансфузий.

В Егорлыкском районе 55 человек награждены знаком «Почетный донор России» и 49 – знаком «Почетный донор СССР». В числе почетных доноров – медицинские работники, продолжающие регулярно сдавать кровь. Это Н. В. Антонова, В. В. Романенко, С. А. Беспалова, И. В. Попова. В центральной районной больнице станции состоят на учете 40 доноров резерва, – это люди, которые всегда готовы помочь попавшим в беду. Все они – также работники медучреждений.



В.И. ПАХАРИН,
заслуженный врач
Российской Федерации,
член Союза журналистов:

— За последние десятилетия были реализованы федеральные программы «Туберкулез», «Наркомания», «Здоровое детство», «СПИД» и др. С разграничением полномочий Федеральным законом № 122-ФЗ заботы о репродуктивности населения перешли в ведение регионов. Однако это не означает, что правительство страны вправе самоустраниться от решения проблемы. Необходимы федеральные программы, направленные на сохранение репродуктивного здоровья, финансовая поддержка со стороны федеральной и региональной властей. К сожалению, Минэкономразвития и Министерство регионального развития РФ стараются их ликвидировать, полагая, что перераспределение полномочий снимает с них финансовые обязанности. Это приведет к тому, что в стране не будет единой политики по охране репродуктивного здоровья населения.

Законов, посвященных семье, в нашей стране немало, но все они грешат одним: в них практически нет упоминания о мужчинах. Создается впечатление, что мужчин как бы и нет, а дети появляются на свет путем непорочного зачатия. А ведь одной рукой в ладоши не хлопают!

Мое твердое убеждение, что основная задача законодателей — разработка Кодекса репродуктивного здоровья, с помощью которого удалось бы соединить все существующие сегодня в отечественном законодательстве разрозненные нормативно-правовые документы. В частности, о стимулировании рождаемости, о здоровье семьи, охране здоровья женщин и мужчин, работающих в экстремальных производственных условиях.

Отмеченное во многих индустриально развитых странах, начиная с 1930-х годов, ухудшение качества спермы, сопровождаемое снижением мужской фертильности (в прошлом вину за бесплодие автоматически возлагали на женщин) и ростом таких заболеваний, как рак яичек, риск которого у мужчин от 15 до 45 лет за последние 20 лет удвоился, ученые связывают с неблагоприятной экологией. В России проблемы мужского здоровья стоят особенно остро. Мужская сверхсмертность носит угрожающий характер.



размышления на тему

<< Окончание. Начало на стр. 1

Мужское здоровье — вопрос национальной безопасности

Мужское здоровье — в отдельную госпрограмму!

Давно уже назрела необходимость выведения мужского здравоохранения в отдельную приоритетную национальную программу, разговоры об этом, следует отметить справедливости ради, ведутся уже на уровне Государственной Думы РФ. Ещё в 2006 году по инициативе ФГУ «НИИ урологии Росмедтехнологий» и Российского общества «Мужское здоровье» был предложен проект такой программы. В нем содержится алгоритм диспансерного наблюдения за мальчиками и мужчинами с уроандрологическими заболеваниями от первичного звена до республиканского центра. Также рассмотрена важность проведения регулярных профилактических осмотров мальчиков в дошкольных и школьных образовательных учреждениях, а также мужчин детородного возраста на предприятиях с использованием современных методик и оборудования. В качестве варианта создания единого информационного пространства по этой теме (и выявления этиопатогенетики заболеваний репродуктивной сферы у мужчин) предложено создать единую компьютерную базу данных таких наблюдений.

Но всё же основная сложность заключается в том, что сами российские мужчины пока что эту проблему не видят или не осознают, не обращаются к урологам (объясняя это себе тем, что или «само пройдет», или врач «не поможет»). Хотя, поверьте, дорогие

Средняя продолжительность жизни мужчины в России — 59 (!) лет, а у женщин — на 13 лет больше. В развитых странах Европы и США эта разница не превышает 7 лет...

мужчины, периодический визит к врачу-урологу нисколько не умаляет вашей мужественности, а помогает сохранить и приумножить их здоровье. Жаль, что здоровым быть пока что у нас не модно (не то, что быть богатым).

Как вернуть врачу авторитет

Как бы не старалась система медицинской профилактики, но наша с вами страна осталась «страной советов». Потратив немного времени, сидя перед телевизором или на скамейке во дворе собственного дома, вы почерпнете массу информации об «эффективных лечебных методиках»: например, как можно вылечиться от простатита, садясь на раскаленные кирпичи, или... используя льющую мазь... Конечно, никто не спорит, что официальной информации на эту тему маловато в прессе, однако и специалисты здравоохранения (особенно нашего областного) должны более лояльно относиться к приглашениям выступать на страницах изданий, а не отмахиваться от журналистов, как от назойливых мух. Поэтому пока что вопросы социально-медицинской рекламы берут на себя в качестве сопутствующей «нагрузки» к рекламе своих медпрепаратов, титаны фармацевтической индустрии вроде Bayer Schering Pharma (у которых и деньги есть на это и желание).

Понятно, что в случае с фармацевтическими компаниями «информационный ликбез» ведется бессистемно, а надо бы, при организации выступлений в печати, работать с целевыми группами: с известными спортсменами, с бизнесменами, с профгруппами, инвалидами, с теми, к мнению которых прислушиваются люди. Но, конечно, без активного участия государства в этом вопросе, без более пристального внимания к проблеме потенцирования масштабных эпидемиологических исследований с применением методов диспансеризации и опросов здесь не обойтись. Необходимы усилия, чтобы изменить отношение к мужскому здоровью, и эти усилия следует разделить на два направления: медицинское, за которое ответственны наши врачи, и социальное, без которого все усилия тщетны.

Что делать?

Для наглядности оформим перечень возможных медико-социальных мер по нормализации ситуации с мужским здоровьем в виде списка. Итак...

- 1 Для начала стоит подумать о системе так называемых «мужских консультаций», по аналогии с «женскими». А почему бы и нет?
- 2 Надо увеличить число колек в существующих профильных стационарных отделениях и усилить контроль за деятельностью в этой сфере частных клиник.
- 3 Более системно заниматься эпидемиологическими исследованиями, ориентированными на выявление причин заболеваемости и смертности среди мужчин.
- 4 ГОТОВИТЬ КАДРЫ! Врачей, осведомленных о последних нововведениях в области научных исследований и терапевтических методиках по своей специальности, очень мало, тем более в регионах.



Завершая наш небольшой очерк, заметим, что мужчины куда более социальны, чем представительницы прекрасного пола, а следовательно и более восприимчивы к колебаниям социально-экономических тенденций. В нынешних кризисных условиях финансовая нестабильность, морально-психологический настрой обывателя неизбежно отражаются на увеличении фона всех заболеваний, поэтому по-прежнему актуален вопрос стабилизации жизни, распространения социальных гарантий и укрепления общества.

Такой важный тестостерон

У здоровых мужчин средний уровень общего тестостерона в плазме крови существенно не меняется до 50–55 лет, а затем снижается со скоростью примерно 1 % в год. Биологически активные фракции тестостерона, главным образом, свободный тестостерон, начинают снижаться в более раннем возрасте, уже примерно с 35 лет. Тестостерон играет определяющую роль в социальной жизни мужчины. Мужчины, имеющие более высокий уровень тестостерона, не только более успешны, но они также нуждаются и в более высоком уровне тестостерона для поддержания своей активности, в соответствии с «индивидуальной нормой тестостерона». Приводить к физиологическому снижению тестостерона могут

значительные физические нагрузки. В одном из исследований от 35 % до 40 % опрошенных любителей бега заявили, что предпочитают скорее отказаться от секса, чем от занятий бегом. Свой неожиданный выбор они обосновали эмоциональным состоянием во время бега, чувством эйфории, радости и так далее. У мужчин-спортсменов гипоталамус производит меньше гормона, стимулирующего образование гонадотропинов, в том числе ЛГ — отвечающего за синтез тестостерона. Если человек, испытывающий потребность и в любви, и в беге, заметит, что его интерес к сексу угасает, он может сам сделать выбор, что ему нужно... Вопрос — сложен. Поэтому более подробно тему «Тестостерон и мужское здоровье» мы затронем в ближайших номерах «СЗ».

ПРОСТАПЛЕКС

- Поддержание функционирования предстательной железы
- Нормализация состояния мочевыводящих путей
- Противовоспалительное действие

Сочетание экстрактов гарантированного действия из африканской сливы, карликовой пальмы, семян тыквы с первых же дней приема принесет облегчение при мочеиспускании и улучшит сексуальную активность. В зависимости от состояния организма, максимальный эффект от приема данной биологически активной добавки достигается в течение периода от 20 дней до 3 месяцев.

«Альтера Холдинг», г. Ростов н/Д, пр. Кировский, 51.
ТЕЛ. (863) 240-00-30
Свид. о гос. рег. № 77.99.233.У.2567.3.05 от 15.03.2005 г.

Медицинский центр «НОВОМЕДИЦИНА»

- диагностика и лечение урологических заболеваний в короткие сроки с применением современных методик лечения и соблюдением полной анонимности;
- консультации по диагностике и лечению заболеваний, передающихся половым путем, а также воспалительных заболеваний (простатита, цистита, уретрита, везикулита, калликулита), эректильной дисфункции различного происхождения;
- стандартная и персонализированная фармакотерапия аденомы предстательной железы, недержания мочи у женщин;
- диагностика мужского бесплодия на молекулярном уровне;
- гинекология, терапия, фармакология, гастроэнтерология и ЛОР.

г. Ростов-на-Дону, ул. Социалистическая, 74, бизнес-центр «Купеческий двор», Западная башня, 10-й этаж, оф. 1030. Тел. (863) 200 30 73, www.novomedicina.ru

ОТДЫХ И ЛЕЧЕНИЕ

«Общепризнанные народные средства профилактики болезней не действуют или крайне малоэффективны в сложившейся экологической ситуации и на фоне стрессов, которым мы подвергаемся каждый день. Поэтому весна – самое время обратить особое внимание на состояние вашего организма и помочь ему укрепить иммунитет», – говорит доктор медицинских наук, заведующая отделением Клиники НИИ питания Российской академии медицинских наук (РАМН) А. В. ПОГОЖЕВА

приятные и полезные хлопоты

Весна – время, когда мы должны обратить особое внимание на свое здоровье и иммунные силы организма, истощенные долгой зимой и отсутствием витаминов. Наступает время заботы о своем иммунитете...

Весной подумайте о лете и о своем иммунитете!

Планируя отдых, приходится думать не только о том, где найти средства на поездку, но и о его пользе. На наш взгляд, идеальным выбором будет отдых, совмещенный с лечением, на которое у нас в повседневной суете времени не хватает...



Весна – время ослабленного иммунитета

1 марта Россия праздновала День Иммунитета: без простуд и недомоганий! Первый день весны не случайно отмечен таким праздником! Весна – один из самых опасных периодов для нашего здоровья, а чтобы не болеть, теряя дни работы и развлечений, нужно поддерживать иммунитет. Поэтому весной с прилавков аптек сметаются банки с чудо-лекарствами, обещающими помочь. В это же самое время, начинает пригревать солнце, журчат ручьи, обнимаются влюбленные. Одним словом, кто-то радуется, а кто-то болеет... Или, как поется в песне, – «...приходит время, люди голову теряют, и это время называется весна!»

Начнем с питания!

Как известно, к весне все витамины, которые были получены прошлым летом и осенью с овощами и фруктами, организм уже израсходовал. Пополнить запасы необходимых веществ можно, употребляя овощи и фрукты, выращенные в экзотических странах: ведь там урожай собирают круглый год. Овощи, которые мы видим на прилавках (помидоры, огурцы, салат и др.), выращены в теплицах, а это означает, что их выращивали с применением химикатов. Да и полезных веществ в них гораздо меньше, чем в грунтовых. Так что их нужно есть поменьше. А вот в цитрусовых витаминов куда больше. И особенно больше в них витамина С.

Также следует употреблять чеснок. К сожалению, к весне многие полезные вещества из него уже исчезли, но вот природных антибиотиков – фитонцидов – предостаточно.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: Можно взять луковицы, начинающие прорастать, поставить их в воду – и на подоконнике вырастут домашние природные витамины, в которых нет химических примесей. Хотя в овощах и фруктах уже практически не осталось витаминов, в них сохраняется много необходимых нашему организму микроэлементов. Прошлогодние овощи также содержат клетчатку, без которой кишечник с трудом выполняет свои функции. В весеннем меню обязательно должна быть морская рыба: она богата жирорастворимыми витаминами и полиненасыщенными жирными кислотами, которые улучшают обменные процессы в печени. Если печень здорова – она правильно распорядится всем тем полезным, что ты съешь или выпьешь.

Витаминные комплексы

В нынешнем разнообразии витаминных комплексов действительно очень трудно сориентироваться. Не так важно количество перечисленных в аннотации витаминов и минералов – главное, чтобы они были эффективны.

Но... В обильном приеме витаминных комплексов есть и свои «минусы»: при частых весенних простудах, которые к тому же зачастую обостряют течение бронхиальной астмы, прием искусственно синтезированных витаминов не всегда эффективен. Да и усваиваются они хуже натуральных. Так что все же лучше разнообразить свой стол, уделив особое внимание овощам и фруктам. **К тому же, переизбыток витаминов более опасен, чем их недостаток.** Одним словом, опасайтесь серьезно вмешиваться в протекание собственного обмена веществ: ни пищевые добавки (БАДы и т. п.), ни витамины, ни тем более иммуномодуляторы роли не играют в этом процессе.

Между прочим, люди, страдающие от постоянного стресса, понижают в своем организме интенсивность выработки анти-



тел и активность Т-лимфоцитов, от которых зависит уровень иммунитета. Как же позаботиться о своем здоровье в весенний период?

Все – на солнце!

Солнце – это энергетическая батарея, «заряженная» праной (так говорит учение индийских йогов). Эта животворная энергия создает условия для возникновения и поддержания жизни. И, так или иначе, мы зависим от нее.

Каждый человек может ощутить действие света на себе. Свет регулирует не только циклы природы, но и наши дневные ритмы. Происходит это благодаря воздействию на наш организм ультрафиолетовых лучей. Именно они способствуют выработке витамина D (столь важного для обеспечения нормального роста и развития костей, предупреждения рахита и остеопороза). Под их воздействием образуются мелатонин, который заведует нашим сном, а также «генераторы хорошего настроения» – серотонин и норадреналин, регулирующие суточные ритмы организма. Из-за их нехватки в период с октября по март мы склонны страдать от так называемой зимней депрессии. Зачастую чувствуем себя сонными, утомленными и часто грустим. Многие постоянно ощущают голод, набирают вес.

Проверь свой иммунитет

За каждый утвердительный ответ – 1 балл

- Болеете простудой чаще 3-4 раз в год, болезнь нередко протекает без температуры?
- После любой болезни вы восстанавливаетесь долго и с трудом?
- У вас есть проблемы с весом (слишком большой или слишком маленький)?
- Вы аллергик?
- У вас бывают герпес, грибковые инфекции?
- Страдаете от вредных привычек: курите, позволяете себе выпить спиртного не только по праздникам?
- Не можете ни дня прожить без сладкого и кофе, любите газированные напитки?
- Фрукты и овощи едите как получится, от случая к случаю?
- Вас легко вывести из себя, а чтобы успокоиться, нужно не менее часа?
- Вы постоянно чувствуете усталость, апатию, раздражение?
- Вы не любитель заниматься спортом?
- У вас сидячая работа, и вообще ваш образ жизни активным не назовешь?
- Вам часто приходится выслушивать от родных, что вы храпите во сне?
- Вы не понаслышке знаете, что такое бессонница, и вам часто снятся плохие сны?
- У вас есть хронические заболевания?

РЕЗУЛЬТАТ:

0–1: С вашим иммунитетом все в порядке! Вы бережете себя, следите за своим здоровьем и правильно делаете. Продолжайте в том же духе. Но не забывайте поддерживать свой иммунитет, особенно в межсезонье.

2–5: Если даже в данное время вы не ощущаете, что у вас ослабленный иммунитет, все идет к этому. Попробуйте изменить свой образ жизни, питание, все-таки болезнь легче предупредить, чем лечить.

Больше 5: Есть повод серьезно заняться укреплением иммунитета. Питание, здоровый образ жизни плюс консультация врача – ваша программа-минимум на ближайшее время, если не хотите хандрить всю осень и мучиться от насморка и простуды всю зиму.

Поэтому вполне логичным и важным кажется пойти и «поглотить» немного солнца из солярия... Но во всем имеются свои правила (более подробно о пользе солярия – на соседней странице).

Уважаемые партнеры!

Приглашаем вас распространять ваши рекламно-информационные материалы (листовки, буклеты, флайеры) по нашему реестру доставки одновременно с журналом «Фармацевтика 2000+» и приложением к нему – газетой «Современное здравоохранение».



Подробную справку вы можете получить, обратившись по: тел. (863) 220-38-27, факс (863) 297-26-17, e-mail: farma2000@aanet.ru

Пластырь ИКАН МУ ЦУ
(ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАСТЫРЬ-АНТИОКСИДАНТ)

- Комплексное средство очищения и оздоровления организма.
- Новейшая разработка на основе народной медицины Востока.
- Многие из тех, кто воспользовался пластырем, были в восторге от полученного эффекта!

- стимулирует кровообращение;
- снимает боль;
- выводит токсины;
- стимулирует обмен веществ.

НАБЛЮДАЕТСЯ ЛЕЧЕБНЫЙ ЭФФЕКТ:

- в лечении ревматизма,
- при удалении припухлостей,
- в восстановлении двигательной активности суставов,
- в омоложении, очищении и оздоровлении кожных покровов,
- в повышении жизненного тонуса.

Кроме того, пластырь улучшает сон, замедляет процессы старения организма, способствует снижению веса, помогает при простудных заболеваниях.

ЛЕЧЕБНЫЙ ПЛАСТЫРЬ – современное изделие медицинского назначения, простое и удобное в применении, позволяющее получить быстрый и продолжительный лечебный эффект.

Верни и сохрани свое здоровье

Не требует соблюдения строгих терапевтических схем!

Только для наружного применения

8-928-77-55-670
Алена Анисимова
Производство: КНР-Канада

Не имеет противопоказаний!

Сертификат соответствия № РОСС С.Н.ИМ08.В08858

ОТДЫХ И ЛЕЧЕНИЕ

КОГДА СОЛЯРИЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОЛЕЗЕН:

- весной, когда иммунитет ослаблен, помогает организму бороться с простудами и ОРВИ;
- стимулирует образование витамина D, которого так не хватает в хмурые зимние дни;
- активизирует обменные процессы в организме, стимулирует систему кровообращения и эндокринную деятельность;
- благотворно влияет на лечение кожных заболеваний: экземы, псориаза, угревой сыпи;
- хорошо подготавливает кожу к активному летнему солнцу (особенно полезно принять несколько сеансов «искусственного солнца» перед поездкой к морю);
- УФ-лучи благотворно влияют на наше душевное равновесие, они способны снять стресс.



Солярий – это действительно замечательный способ дать вашему организму то, чего ему не хватает. Но главное – не переборщить, поэтому мы советуем обращаться в те салоны, где установлено современное оборудование и где прежде чем дать сеанс УФ с вами побеседует специалист по «искусственному солнышку»...

Искусственное солнце и ваша кожа

ПЕРЕД СЕАНСОМ

Чтобы обезопасить себя от возможной аллергии, перед сеансом тщательно смойте макияж, не пользуйтесь духами и туалетной водой. Примите душ, пользуясь только увлажняющими, а не иссушающими кожу моющими средствами. Используйте специальные очки для солярия – недостаточная защита глаз от УФ-излучения может привести к ожогам сетчатки. Во время сеанса в солярии необходимо защищать чувствительные участки тела, надевая купальник или нижнее белье!

КОМУ НЕЛЬЗЯ

При ряде заболеваний – гипертонии, сахарном диабете, мастопатии, а также при нарушениях в работе щитовидной железы, сбое (даже небольшом) в женской половой сфере загар противопоказан. Вспомните, какие лекарства вы в последнее время принимали. К группе медикаментов, вызывающих повышенную чувствительность к солнечному свету и способных вызвать раздражение кожи, относятся многие антибиотики и препараты на основе лекарственных трав, например зверобоя.

СКОЛЬКО ВАМ НУЖНО

Солярии хоть и предлагают красивый бронзовый загар, но одновременно с этим подвергают клиента избыточному воздействию УФ-лучей типа А и не могут полностью заменить солнечные ванны. Самое страшное, что грозит при чрезмерном увлечении ультрафиолетом, – это рак кожи. Когда вы получаете слишком много УФ-лучей, активизируется вирус герпеса, к тому же кожа быстро стареет. УФ-лучи при длительном воздействии вызывают разрыхление соединительных тканей. В результате страдает эластичность кожи. Поэтому соблюдайте меру: **15-20 минут два-три раза в неделю и здоровью, и красоте принесут пользу.**

СПЕЦКОСМЕТИКА

Для солярия не годятся обычные «пляжные» средства с солнцезащитными компонентами. Здесь нужны специальные, для искусственного загара. Косметика для солярия не только увлажняет кожу, но и насыщает ее антиоксидантами, способными снизить или предотвратить ущерб от влияния УФ-лучей. Существуют специальные лосьоны, содержащие экстракты мяты, огурца, грейпфрута: они охлаждают кожу, снижают тепловой эффект от воздействия ультрафиолетовых лучей, препятствуют обезвоживанию кожи. Можно использовать высококачественное оливковое масло, известное своими омолаживающими свойствами.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ: Для образования в организме достаточного количества витамина D необходимо ежедневно бывать на солнце всего 15-20 минут. Поэтому не упускайте любой возможности погулять на свежем воздухе, желательна в лучах утреннего солнца. Отнеситесь внимательно к интерьеру ваших комнат или рабочего кабинета. Пусть в нем преобладают бежевые, оранжевые, золотистые тона. Не закрывайте шторы наглухо, дайте возможность свободно проникать в комнату солнечному свету.

КАК ЕЩЕ ДОБАВИТЬ СОЛНЦА?

Лечитесь на солнце зимой. Его свет в это время года особенно мягок и эффективен. Не думайте, что если не греет, значит, не лечит. Зимой и ранней весной солнечный свет не задерживается на коже, а проникает сразу в наши клетки, питая их силой здоровья. Для этого достаточно смотреть на диск солнца, а при длительной тренировке просто вспомнить его – и солнечная энергия устремится в ваш организм из окружающего пространства.



Курорты России и Дона

Давайте-ка посмотрим, как могут вам помочь отечественные курорты. Итак...

КЛИМАТИЧЕСКИЙ ФАКТОР

Приморский климат характерен для курортов черноморского побережья России и Украины: санатории Сочи, санатории Анапы.

Климат курортов побережья Балтийского моря и Финского залива показан для санаторно-курортного лечения пожилых людей, лечения в санаториях заболеваний сердечно-сосудистой и нервной системы: отдых в Карелии, санаториях Ленинградской области, Калининградской области.

Климат курортов Крыма (Ялта, Алушта) показан при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, нервной и эндокринной системы.

Климат Подмосковья и Средней полосы России особенно благоприятен, если вы с трудом переносите акклиматизацию при переезде в зону более жаркого и влажного климата.

БАЛЬНЕОЛОГИЧЕСКИЕ КУРОРТЫ

Бальнеотерапия – это лечение минеральными водами. Ванны из углекислых минеральных вод применяются в санаторно-курортном лечении в санаториях Кисловодска. Естественные сероводородные ванны характерны для курортов Сочи, Мацесты и санаториев Пятигорска.

Воды лечебных курортов Ессентуки, Железноводск, Моршин (Украина) показаны при заболе-

ваниях органов пищеварительной системы, при мочекаменной болезни и инфекциях мочевыводящих путей. Содержащееся в некоторых водах железо предупреждает развитие анемии (курорт Марциальные Воды в Карелии), йод стимулирует окислительно-восстановительные процессы в организме, усиливает функцию щитовидной железы, бром способствует процессам торможения центральной нервной системы.

Особо богаты минеральными водами лечебные курорты Кавказских Минеральных Вод: источник «Нарзан» в санаториях Кисловодска, горячие и радоновые воды лечебных курортов Пятигорска и Железноводска, гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые воды в санаториях Ессентуков и др.

ГРЯЗЕВЫЕ КУРОРТЫ

Иловыми глинами богаты лечебные курорты Крыма, Одессы, Пятигорска.

Сапропелевые грязи, в которых содержится много органических веществ и солей, применяются в санаториях Подмосковья и средней полосы России.

Торфяные грязи используются при лечении болезней органов пищеварения на лечебном курорте Моршин (Украина).

Ряд оздоровительных программ могут предложить своим гостям также санатории Московской области и лечебно-оздоровительные учреждения, расположенные в средней полосе России. **Среди таких программ можно выделить следующие направления:**

- при лечении нервных заболеваний – программы «Антистресс»,

Климат курортов России успокаивает и тонизирует нервную систему, улучшает регуляцию жизненных процессов (активизирует обмен веществ, функцию дыхания, кровообращения, пищеварения), повышает иммунитет. А, кроме того, помогает существенно сэкономить ваши средства, увидеть страну, в которой мы все с вами живем. К тому же, иногда, чтобы отдохнуть и оздоровиться не надо уезжать в «дальние края».

«Избавимся от хронической усталости»;

- при лечении органов дыхания – лечебно-оздоровительные программы «Свободное дыхание» и «Дышим полной грудью»;

• в комплексной программе «Здоровье женщины» – лечебно-оздоровительные программы «Коррекция фигуры», «Очищение организма», «Неделя красоты», «Здоровье женщины после 40», «Красота и здоровье»;

• в комплексной программе «Здоровье мужчины» – лечебно-оздоровительные программы «Андрология», «Гермес», «Атлант», «Урологическая программа»;

• в комплексной программе «Очищение организма» – лечебные программы «Оздоровление и очищение организма», «Долой лишний вес», «Очищение организма», «Красота и здоровье», «Похудение и естественная коррекция фигуры»;

• в оздоровительных и косметических программах – лечебно-оздоровительные программы «Неделя красоты», «Красивая фигура», «Будьте здоровы», «Очищение», «Антистабак», «Укрепление иммунной системы»; «Деловая красивая женщина».



Наши дети

Нет убедительных данных о том, что молоко усиливает выделение слизи в дыхательных путях и способствует откашливанию, поэтому его использование для лечения кашля нельзя считать обоснованным.

Кашель обязательно надо лечить, так как кашель – «вторая линия обороны» респираторной системы. Кроме того, кашель способствует распространению инфекции, ухудшает состояние больного, может приводить к осложнениям. К сожалению, не существует «одной чудодейственной» таблетки от кашля на все случаи жизни, так как причины, вызывающие кашель, разнообразны. Поэтому перед использованием лекарственных средств проконсультируйтесь у педиатра.



по секрету родителям

У малыша кашель...

Кашель – один из самых частых симптомов заболевания органов дыхания и бывает у всех детей. У одних чаще, у других реже. Но всегда он вызывает у родителей беспокойство и несколько вопросов. Постараемся ответить на некоторые из них в этом очерке, подготовленном специалистами Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук.

Опасен ли кашель для ребенка?

В большинстве случаев нет. Кашель является мощным защитным механизмом и помогает очистить дыхательные пути от слизи, которая скапливается при простуде и ОРВИ, а заодно и от бактерий и вирусов, которые попадают в дыхательную систему и могут вызвать более серьезное заболевание. Кашель полезен и тем, что является важным сигналом неблагополучия со стороны органов дыхания. Он может появляться не только при простуде, но и при воспалении уха, а также при агрессивности среды, окружающей ребенка. Например, при

пассивном курении или повышенной запыленности помещения. Кашель может появляться при вдыхании холодного воздуха или физической нагрузке, что может быть одним из признаков бронхиальной астмы.

В чем причина кашля?

Чаще всего кашель связан с инфекциями верхних и нижних дыхательных путей. В среднем ребенок в течение года 3-5 раз переносит острые респираторные инфекции, включая насморк и простуду, в основном, в холодное время года. Частота заболеваний зависит от возраста ребенка, от того, посещает ли он детское учреждение, в каких условиях живет. Если ребенок болеет чаще или заболевания протекают тяжело, с длительным кашлем, это может свидетельствовать о наличии хронического заболевания дыхательных путей.

Причинами кашля могут быть:

МИКРОБЫ И ВИРУСЫ.

Некоторые микроорганизмы вызывают заболевания дыхательных путей и даже такие тяжелые, как воспаление легких, туберкулез и другие. Наиболее частая причина кашля – это острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ).

АСТМА. При этом заболевании дети часто кашляют. Кашель имеет приступообразный характер и сопровождается шумным или свистящим дыханием. У детей с этим заболеванием часто отмечаются пищевая и лекарственная аллергия, аллергический насморк.

Табачный дым, пыль, аэрозоли химических веществ обла-

дают раздражающим действием и могут вызывать кашель. Следует помнить, что курение родителей может вызывать кашель у маленьких детей. Некоторые генетические заболевания могут приводить к повторным эпизодам кашля, что связано с неправильным развитием дыхательных путей, скоплением вязкой слизи в бронхах, например, при муковисцидозе или первичной цилиарной дискинезии.

АСПИРАЦИОННЫЙ СИНДРОМ. Некоторые маленькие дети могут поперхнуться во время еды, пища попадает в дыхательные пути и вызывает кашель. Если вовремя не принять меры, это может привести к хроническому заболеванию.

Какой бывает кашель?

«Сухой кашель» возникает обычно в первые сутки заболевания ОРВИ. Сопровождается умеренной температурой и недомоганием.

«Лающий кашель» появляется при воспалении в верхних дыхательных путях, гортани или трахее. Чаще бывает у маленьких детей и связан с ОРВИ. Может возникнуть внезапно, ночью или после ингаляции. Реже такой кашель может быть проявлением аллергической реакции на лекарство или ингаляцию.

«Кашель при коклюше». Характерен сильным приступообразным кашлем, который может заканчиваться рвотой. Лицо ребенка краснеет. Может сопровождаться высокими нотами на входе и напоминать «петушинный крик». Течение коклюша может сопровождаться насморком, невысокой температурой. Хотя коклюш может наблюдаться у детей любого возраста, наиболее тяжелые проявления отмечаются у детей первого года жизни, не привитых от коклюша. Важно следить за своевременной вакцинацией ребенка от этого заболевания.

Кашель и свистящее дыхание могут свидетельствовать о воспалении нижних дыхательных путей или о попадании в дыхательные пути посторонних предметов (семечки, орешки, фрагменты игру-

шек и др.). Иногда такой кашель может сопровождать бронхиальную астму.

Ночной кашель, как правило, бывает у детей с воспалением в верхних дыхательных путях (ринит, аденоидит, синусит) и иногда при астме. Дневной кашель отражает воспалительные изменения в нижних и/или верхних дыхательных путях.

Утренний кашель чаще сопровождается хроническими заболеваниями дыхательных путей, особенно если он сопровождается откашливанием желтой или зеленой мокроты.

Хронический кашель – который длится у ребенка более месяца, в этом случае необходима консультация педиатра.

С чего начать лечение?

Помещение, где находится ребенок, следует увлажнять, особенно в холодное время года во время отопительного сезона. Ребенку следует дополнительно давать жидкость (чай, морс и т. д.). Это позволяет увлажнить дыхательные пути и облегчить ребенку откашливание мокроты.

Какие лекарства применять?

Препараты, подавляющие кашель, например, такие, как кодеин или декстрометорфан, должны назначаться только врачом. В некоторых случаях, в частности у детей раннего возраста, их применение может быть опасно, так как снижается возможность эвакуировать слизь из дыхательных путей. А это, в свою очередь, может приводить к затруднению дыхания и одышке.

Многочисленные сиропы от кашля должны использоваться с осторожностью, если сироп или микстура имеет много компонентов и в их состав входят травяные экстракты. Подобные составляющие могут стать причиной возможной аллергической реакции, особенно при склонности ребенка к пылевой аллергии.

Если беспокоит сильный сухой кашель возможно применение препаратов, которые быстро делают кашель влажным, облегчают

Когда следует обратиться к врачу?

- если у ребенка высокая температура;
- если ребенку тяжело, и заболевание сопровождается более частым, чем обычно, дыханием;
- когда у ребенка шумное или свистящее дыхание;
- если у малыша при дыхании синеют губы, лицо или язык;
- когда кашель приступообразный;
- когда кашель сопровождается болями в грудной клетке;
- когда кашель сопровождается рвотой;
- если в мокроте, которую ребенок откашливает, есть кровь;
- если ребенок вялый, адинамичный;
- когда ребенок закашливается во время кормления;
- если ребенок кашляет более трех недель;
- если эпизоды кашля повторяются более пять раз в год.

откашливание и снижают интенсивность кашля.

Если у ребенка бронхиальная астма, следует использовать лекарства, рекомендованные лечащим врачом. Антиаллергические препараты повышают вязкость слизи, поэтому их следует давать только в том случае, если у ребенка есть проявления аллергии, например, аллергическая сыпь на пищу или лекарства.

Конечно, это далеко не все вопросы, которые возникают у родителей при появлении кашля у детей. И прежде чем начать лечение, проконсультируйтесь всё же с врачом и внимательно прочитайте инструкцию о медицинском применении препарата от кашля.

Редакция «СЗ» выражает благодарность представительству компании «Берингер Ингельхайм Фарма ГмБХ» за помощь, оказанную при подготовке данного материала.

жить без кашля лучше вам, принимайте **Лазолван®**

- Лечит кашель при острых и хронических заболеваниях верхних и нижних дыхательных путей у взрослых и детей
- Безопасность препарата подтверждена клиническими исследованиями и многолетним опытом применения
- Может применяться с осторожностью у беременных (II и III триместр) и новорожденных
- Обладает результативным муколитическим и мукоорегуляторным эффектом
- Способствует проникновению антибиотиков в очаги инфекции и усиливает их действие
- Является оригинальным препаратом

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Товары
для здоровья

О линзах мы поговорим в следующем выпуске «СЗ». А пока что дадим пару советов:

- проще пользоваться одноразовыми линзами; эти мягкие линзы в стерильных одноразовых контейнерах носятся один день или одну неделю, затем заменяются новыми.
- если вы предпочли линзы, то лучше выбрать такие, которые поглощают ультрафиолетовые лучи. Это даст дополнительную защиту вашим глазам.

Уход за очками:

- носите очки только в жестком футляре;
- не кладите очки линзами вниз – так их легко поцарапать;
- протирайте линзы особой ворсистой тканью или тонкой замшей.

ТВОИ ОЧКИ – ТВОЕ БОГАТСТВО

Офтальмологи предупреждают: любые очки (в том числе, кстати, и солнцезащитные) не являются промышленным товаром в привычном смысле этого слова. Купленные в случайном месте, «с рук», они могут оказаться малоэффективными или даже «угнетающими» зрение.



Очки и контактные линзы, пожалуй, можно отнести к тому разряду изобретений человечества, которые заслуживают того, чтобы быть увековечены в истории. Сквозь очки мы видим мир. И очень важно, чтобы этот мир передавался нам во всем его многообразии и яркости, без искажений, без вредной нагрузки на наш тонкий зрительный аппарат. Чтобы подобрать то, что действительно поможет вашему зрению, придется постараться...

Диоптрическая нумерация стекол была введена в 1873 году. Но лишь в конце XIX столетия специалисты стали «назначать» очки, основываясь на научных данных. Было установлено, что глаз обладает рефракцией (способностью преломлять лучи света) и аккомодацией, то есть возможностью видеть предметы, расположенные на различных расстояниях. Другими словами наши глаза действуют во многом подобно фотоаппарату. В фотоаппарате свет проходит через линзу и фокусируется на пленке. В каждом глазе есть своя линза, фокусирующая лучи, цвета и формы на сетчатке, которая «регистрирует» изображение и направляет его в мозг.

Но все-таки, как подобрать то, что действительно подходит?

Всегда ли надо идти в поликлинику за направлением?

Приобретать очки и в самом деле следует только по рецепту-назначению. Кто же должен опре-

делять, какие очки вам нужны для нормализации параметров вашего зрения? Должен ли это быть офтальмолог? – Не обязательно. Между прочим, нигде в мире, кроме России и стран ближнего зарубежья, профессиональный офтальмолог не занимается определением параметров зрения. Он должен лечить болезни органов зрения! А назначением очков занимаются исключительно оптометристы. Они проверяют зрение с помощью определенных методик и спецоборудования – рефрактометра или рефрактометра-кератометра, щелевой лампы и пр. (в наших обычных поликлиниках таких специальных кабинетов, как правило, нет).

На что при выборе очков следует обратить внимание?

По статистике 80 % покупателей увлечены выбором красивой вещи, которая была бы им «к лицу». Лишь во вторую очередь они интересуются функциональными характеристиками своих очков, то есть самими линзами. А ведь именно с этого и нужно начинать покупку! Линзы должны быть правильно подобраны, а затем правильно установлены. К примеру, у 70-80 % наших соотечественников центровка очков не соответствует реальным параметрам зрения. У большинства людей межцентровое расстояние составляет 58-64 мм, а если проверить очки, то они, как правило, рассчитаны на 66-70 мм. Это бывает, когда нерадивые предприниматели заранее устанавливают в оправу те линзы, которые «подешевле». Результат – неправильная центровка. Ну а стремление россиян купить «модные» и «стильные» очки, затратив минимум средств, хорошо известно. Именно поэтому только в России в структуре стоимости, затраты на

оправу составляют 90 %, и лишь 10 % – затраты на производство и установку линз (в мире же эта пропорция составляет 30:70).

Солнцезащитные очки – это тоже медицинская оптика!

Увы, но солнцезащитные очки – это ВСЕ ТОТ ЖЕ ПРИБОР ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ЗРЕНИЯ. А значит и к его выбору стоит относиться серьезно. Это правда, что в процессе технологического усовершенствования стеклянные линзы стали заменять на пластиковые. Они и дешевле и легче, не так травмоопасны при разрушении. И все бы ничего, но... Пластик, увы, пропускает ультрафиолетовые лучи. Затемнение краской (без спецпокрытия), которое создается очками-подделками, обманывает зрачок, и он не сужается! Со временем это может вызвать помутнение хрусталика и ослабить зрение.

Запомните: если вы носите некачественные пластиковые очки, то в глаз проникает больше ультрафиолета и синего света, чем если бы вы вообще (!) ходили без них. То есть вместо того, чтобы защищать глаза, такие очки, наоборот, подставляют глаза обжигающим лучам.

В среднем для нормального видения нашему глазу вполне достаточно в 20–30 раз меньше света, чем в солнечную погоду. Но у каждого человека потребность в освещении индивидуальна. Однако независимо от предпочтений каждого из нас, следует помнить, что, купив очки на рынке или в другом не слишком предназначенном для продажи оптических приборов месте, вы можете повредить зрение. Ведь не случайно мудрые китайцы предупреждают: лучше увидеть лицо, чем услышать имя.

Ирина Фомина

Какая информация должна содержаться в сертификате, подтверждающем подлинность очков?

В сертификате соответствия, выданном на партию оправ коррегирующих очков, должны быть обязательно указаны:

- наименование органа по сертификации, номер аттестата аккредитации и адрес этого органа;
- наименование продукции, на которую выдан сертификат соответствия, размер партии товара и № документа, по которому продукция поступила в страну;
- каким нормативным документам соответствует продукция;
- название предприятия-изготовителя и его адрес (обязательно);
- кому выдан сертификат соответствия и его адрес;
- на основании каких документов выдан сертификат (номера протоколов);
- должны быть обязательно указаны коллекции (линии) изделий. Модели оправ указывать не представляется возможным, так как их в коллекции может быть большое количество, и они могут достаточно часто меняться.

На самой оправе коррегирующих очков на одном из заушников должны быть указаны:

- данные где сделана оправка (например «Made in Italy»),
- название коллекции (например «DIPLOMAT»),
- на другом заушнике – № модели, конструктивные данные: размер шайбы, носопора и длина заушника.

Любое продаваемое изделие должно иметь копию сертификата соответствия с печатью держателя подлинника сертификата, причем на каждой упаковке должен быть проставлен знак соответствия.

Кроме того, все медицинские изделия (кроме солнцезащитных очков) должны быть зарегистрированы в Федеральной службе по надзору в сфере здравоохранения и социального развития и внесены в Государственный реестр медицинских изделий.

СПРАШИВАЙТЕ ДОКУМЕНТЫ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ПОДЛИННОСТЬ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ВАШЕЙ ПОКУПКИ!

В следующем выпуске «СЗ» мы расскажем о том, за какие недостатки в работе может быть привлечен к ответственности специалист в области оптики

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ ВЕСНОЙ

АПТЕКИ «СУПЕРФАРМА» ПОМОГУТ ПОРАДОВАТЬ ПРИЯТНЫМИ И ПОЛЕЗНЫМИ ПОДАРКАМИ СВОИХ РОДНЫХ БЛИЗКИХ

- » ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ СРЕДСТВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- » МЕДИЦИНСКИЕ ОПРАВЫ И ГОТОВЫЕ ОЧКИ ВЕДУЩИХ ДИЗАЙНЕРОВ
- » ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА ВЕДУЩИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

БУЛЬВАР КОМАРОВА, 28
(863) 235-87-22

ПР. КОМУНИСТИЧЕСКИЙ, 32
(863) 224-86-87

Большой выбор контактных линз от ведущих мировых производителей

Новая коллекция солнцезащитных очков



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ЗДОРОВЬЯТрикотаж
против варикоза

Красивое и здоровое тело – то, к чему так или иначе стремится любой человек. Особенно, когда речь идет о ногах...

Едва ли можно встретить людей, которые хоть изредка не испытывали бы тяжесть в ногах и не сетовали бы на обувь, «ставшую тесной» к вечеру. Часто это и есть первые признаки варикоза. Причиной недуга может послужить множество различных факторов. Это венозная недостаточность и варикоз у родителей, беременность и роды, плоскостопие, гиподинамия на работе и дома, избыточный вес, курение, алкоголь, подъем тяжестей и т. д.

Осматривая свои ноги в конце дня, вы наверняка замечали или след от резинки носков, или отеки пальцев и стоп, сосудистую «сеточку», набухшие вены, узелки вдоль вен и другие признаки варикоза разных степеней развития. Однако новые медицинские технологии стремительно входят в нашу жизнь. И сегодня в повседневной жизни обычные гольфы, чулки и колготы все чаще уступают место современному противоварикозному компрессионному трикотажу.

Что же представляет собой противоварикозный трикотаж?

Разобраться в этом вопросе нам помогли специалисты компании «Медтехника №1». Итак... Главной особенностью противоварикозно-

го трикотажа является его компрессионная способность (она измеряется в миллиметрах ртутного столба). Давление обычного трикотажа, который в изобилие представлен у рыночных лоточников, не распределено по длине ноги, а одинаково на всей поверхности. Компрессия же **лечебного противоварикозного трикотажа** максимальна в области лодыжки и плавно уменьшается к колену и бедру. Для назначения класса компрессии и подтверждения степени варикоза необходимо обратиться к врачу.

Компрессионный трикотаж оказывает следующие лечебные эффекты:

- сужает просвет вен, увеличивает скорость оттока венозной крови, предотвращая ее застой; нормализует деятельность мышечно-венозной помпы (мышц и вен голени, «второго сердца» человека);
- препятствует образованию тромбов;
- защищает ноги от отеков, усталости и тромбов.

Антиварикозный компрессионный трикотаж комфортен и вполне элегантен. Его ежедневное использование дает клинически доказанный эффект.

Подобрать правильный медицинский компрессионный противоварикозный трикотаж вам помогут специалисты магазинов «МЕДТЕХНИКА №1»:

г. Ростов-на-Дону, ул. Добровольского, 18/22, тел. 235-83-75,
г. Ростов-на-Дону, ул. Московская, 71, тел. 240-23-98.

Стоимость размещения рекламно-информационных материалов в газете «Современное здравоохранение»

Тип рекламного модуля	Размерность рекламного модуля (ширина x высота), мм	Стоимость блока с учетом текущей скидки номера (руб.)	Тип рекламного модуля	Размерность рекламного модуля (ширина x высота), мм	Стоимость блока с учетом текущей скидки номера (руб.)
1	46,6x46,6	530	13	99,2x151,8	2950
2	99,2x46,6	1000	14	151,8x151,8	4370
3	46,6x99,2	1000	15	257x99,2	4860
4	151,8x46,6	1490	16	99,2x257	4860
5	46,6x151,8	1490	17	99,2x362,2	6790
6	204,4x46,6	1990	18	151,8x257	7300
7	46,6x204,4	1990	19	257x151,8	7300
8	99,2x99,2	1990	20	204,4x204,4	7780
9	257x46,6	2480	21	151,8x362,2	10 100
10	46,6x257	2480	22	257x257	11 900
11	46,6x309,6	2950	23	257x362,2	16 670
12	151,8x99,2	2950		(1 страница)	

Компания «Арт Лайф», г. Томск

КОМПЛЕКС
С ВИТАМИНОМ «С»

ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЙ
АНТИОКСИДАНТНЫЙ КОМПЛЕКС
ВИТАМИНА С С МИНЕРАЛАМИ
И БИОФЛАВОНОИДАМИ

ОСНОВНЫЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ
ЭФФЕКТЫ И МЕХАНИЗМЫ ДЕЙСТВИЯ:

- является главным водорастворимым витамином-антиоксидантом, который нейтрализует свободные радикалы во всех биологических средах, и в то же время восстанавливает и усиливает действие других антиоксидантных витаминов – А и Е;
- играет ключевую роль в синтезе коллагена – основного структурного белка соединительной ткани, укрепляет связки, хрящи, клапаны сердца, нормализует проницаемость и эластичность сосудов, свертываемость крови;
- нормализует структуру и функцию эритроцитов, обеспечивает их физиологическую активность, повышает стойкость к разрушению, улучшает тем самым газообмен и тканевое дыхание;
- стимулирует иммунный ответ организма, усиливает фагоцитарную и противоопухолевую активность лейкоцитов, образование специфических антител и синтез интерферона;
- необходим при синтезе гормонов коры надпочечников, для усвоения жира в кишечнике, для нормального протекания всех окислительно-восстановительных реакций в организме;
- способствует нормализации обменных веществ, снижает уровень общего холестерина и глюкозы в плазме крови;
- усиливает антиоксидантную функцию печени;
- в больших дозах оказывает выраженное противоопухолевое действие.

Аптечная сеть «ДОНСКАЯ АПТЕКА»

Аптечная сеть «Донская Аптека» приглашает вас в аптеки г. Ростова-на-Дону, Таганрога, Азова, Аксая, Камненка-Шахтинского, Шахт и Донска. Наш ассортимент и качество товара вас приятно удивят. Желаем вам крепкого здоровья и процветания!

Аптечная сеть «Некнап»

● Аптека №1, ул. М. Горького, 111/52, т. 2-694-694;
● Аптека №3, пр. М. Нагибина, 35, т. 227-20-54;
● Аптеки: пункт №11, пр. Космонавтов, 28, т. 276-03-66;
● Аптеки: пункт №14, ул. Добровольского, 15, т. 2-310-125;
● Аптеки: пункт №16, ул. Еременко, 58/2, т. 225-00-56.

36-6

Аптека • Здоровье • Красота

Единая справочная служба (863) 2-800-336

Поликлиника:
г. Ростов-на-Дону, 1 линия, б.
Тел: 283-09-29.

Стационар: г. Ростов-на-Дону,
ул. Пешкова, 34.
Тел: 254-94-00.

Уважаемые читатели!

Подробную информацию о методах диагностики и лечения глаукомы вы можете получить в межрайонных глаукомных кабинетах, которые открыты в 6 городах области: в Волгодонске, Таганроге, Шахтах, Б. Калитве, Миллерово, Сальске. Все кабинеты оснащены оборудованием, позволяющим поставить правильный диагноз и выявить глаукому на ранних стадиях. Все пациенты области с подозрением на глаукому направляются на комплексное обследование в эти кабинеты или в Областной глаукомный центр при ОКДЦ Ростова-на-Дону.

Глаукома – это тяжелое заболевание. Исследования показывают, что в среднем 3 % всего населения страдают глаукомой. По приблизительным подсчетам, около 70 миллионов людей во всем мире страдают глаукомой, но только половина знает об этом диагнозе, и еще меньший процент получает адекватное лечение. Для профилактики глаукомы каждый пациент старше 40 лет, обратившийся за медицинской помощью в свою поликлинику, должен измерить внутриглазное давление в доврачебном кабинете!

Сохранить зрение
без операции!

Глаукома – одна из самых серьезных угроз зрению. Как не допустить ее развития? Как справиться с этим грозным недугом? На эти и другие вопросы, отвечают врачи-офтальмологи Областного глаукомного центра ОКДЦ.

Почему возникает глаукома?

– До сих пор точно не известно, почему у человека развивается глаукома, – рассказывает Ирина Игоревна Чугунова, руководитель Областного глаукомного центра. – В то же время установлен ряд факторов, повышающих вероятность заболевания. Их называют факторами риска. Одним из главных факторов является возраст. Чаще всего глаукома развивается у людей старше 40 лет, и чем больше вам лет, тем выше риск заболевания.

Еще один фактор риска – наличие глаукомы у ближайших родственников. Кроме того, считается, что развитию заболевания способствуют болезни сосудистой системы: артериальная гипертензия, гипотония, ВСД и т. д. Если вы обнаружили у себя несколько факторов риска, мы настоятельно рекомендуем проконсультироваться у врача-офтальмолога.

Как проявляется глаукома?

– К сожалению, в большинстве случаев, заболевание начинается и течет бессимптомно, – отвечает Виктория Витальевна Несмеянова, врач-офтальмолог высшей категории. – Зачастую только при случайном измерении внутриглазного давления выявляется данная патология. На этом этапе только врач-офтальмолог при грамотном обследовании может выявить начальные признаки заболевания. При глаукоме при повышенном внутриглазном давлении поражается зрительный нерв и сужаются поля зрения. И только с течением времени появляются симптомы, которые беспокоят пациента.

В любом случае вас должны насторожить: периодическое появление тумана перед глазами, ухудшение зрения после физической работы, появление радужных кругов при взгляде на электрическую лампочку, боль в глазу.

Почему надо лечить глаукому?

– Глаукома является хроническим прогрессирующим заболеванием, – уточняет Ирина Владимировна Патетная, врач-офтальмолог 1 категории. – Это значит, что без лечения симптомы заболевания будут непрерывно нарастать, и процесс завершится полной слепотой. И только правильное назначенное лечение может надолго затормозить прогрессирование глаукомы, сохранить трудоспособность и качество жизни. Это возможно только при соблюдении рекомендаций врача. К счастью, глаукома несущественно ограничивает привычный образ жизни. Однако старайтесь избегать чрезмерных физических нагрузок, длительной работы в положении вниз головой, злоупотребления алкоголем и никотином.

Как лечат глаукому?

– Существуют три основных метода лечения глаукомы: медикаментозное лечение, лазерное лечение и хирургическое лечение, – поясняет Марина Васильевна Яненко, врач-офтальмолог высшей категории. – Только врач-офтальмолог на основании обследования может выбрать оптимальный метод лечения и лекарственный препарат в каждом конкретном случае. Для достижения наилучших результатов следует тщательно выполнять все рекомендации врача. Самолечение – недопустимо!

Базовым методом является назначение глазных капель, снижающих внутриглазное давление. Если доктор назначил вам глазные капли, их следует закапывать регулярно, без перерывов в лечении. Ни в коем случае нельзя самовольно прерывать лечение. Каждый перерыв может привести к необратимому ухудшению зрения.

В последние годы главным направлением в лечении глаукомы является лазерное воздействие, щадящее, без тяжелых послеоперационных осложнений, дающее высокий положительный результат. Это амбулаторная, практически безболезненная процедура, занимающая всего несколько минут. Ультразвуковые лазерные импульсы воздействуют только на патологические клетки, не повреждая при этом здоровые структуры глаза. Однако, в сложных случаях, когда лазерного лечения оказывается недостаточно, врачи вынуждены прибегать к оперативному вмешательству.

Что является критерием успешного лечения?

Излечиться полностью от глаукомы, к сожалению, невозможно, – резюмирует кандидат медицинских наук Ирина Игоревна Чугунова, – но чем раньше установлен диагноз, тем легче бороться с этим заболеванием, тем лучше оно поддается лечению, и прогноз на сохранение зрения будет благоприятным. Успехом можно считать остановку прогрессирования болезни. Об этом можно судить по тому, что уровень внутриглазного давления остается в пределах нормальных значений, и давление на обоих глазах практически одинаково... Ухудшение полей зрения – это симптом прогрессирования глаукомы.