

№2 (53) июнь, 2023



MEDIKER

С заботой о Вас!



НОВАЯ РАЗРАБОТКА
НА ВЫСТАВКЕ
KIOSH

ГЛОБАЛЬНЫЙ
ДОГОВОР **ООН**





№2 (53) июнь, 2023

Учредитель и издатель:

ТОО «Energy Focus»

Авторы:

Дина Трухина,
Перизат Мусаева,
Татьяна Ким,
Алишер Тастенов

Дизайн и верстка

Наталя Ли
Наталя Ветрова

Иллюстратор

Данияр Кдыров

Журнал зарегистрирован
Министерством культуры и информации
Республики Казахстан, Комитет
информации и архивов.
Свидетельство 10882-Ж от 26. 04. 2010 г.
Все предложения, пожелания и
замечания по изданию направляйте в
редакцию журнала «MEDIKER». Любое
воспроизведение материалов или
их фрагментов возможно только с
письменного разрешения редакции.
Редакция не несет ответственности за
содержание рекламных материалов.
Мнение редакции не обязательно
совпадает с мнением авторов.

Распространяется на территории
Казахстана.

Выходит один раз в 3 месяца.
Тираж 5 000 экземпляров.

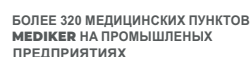
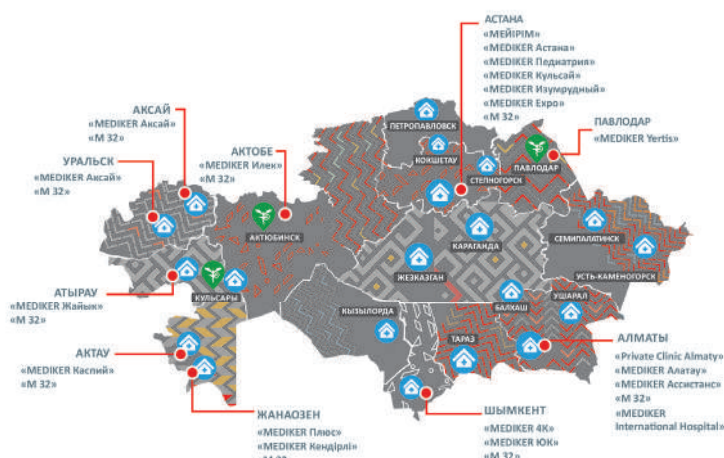
Отпечатано в типографии
ТОО «Print House Geron»
г. Алматы, ул. Сатпаева, 30А/3,
офис 124.

Адрес редакции:
010000, Республика Казахстан, г. Астана
ул. Кабанбай батыра, 17, блок Е, этаж 1,
кабинет 110.
Контакты: +7(7172) 79 25 24, 79 25 22.
e-mail: energyfocus1@mail.ru



Содержание

- 6 Новости
- 8 Новая разработка на выставке KIOSH
- 10 Искусство лечить
- 12 Наука в помощь промышленной медицине
- 14 Глобальный договор ООН
- 16 Лекарства под контролем
- 18 Всемирная неделя иммунизации
- 20 Легочная гипертензия — мультидисциплинарный подход
- 22 Биологический протез клапана — уникальная операция
- 24 С любовью к жизни и людям
- 26 Суставы ноют
- 28 Хеликобактер пилори
- 30 Всемирный день щитовидной железы
- 32 Снизить потребление соли — продлить жизнь
- 34 Как снизить сахар в крови



- ОКОЛО 990 ПУНКТОВ ПМО
- 110 МЕДИЦИНСКИХ ПУНКТОВ
- ОКОЛО 50 ОБОРУДОВАННЫХ МАШИН СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

- 36 Власть гормонов
- 38 Выросла средняя продолжительность жизни
- 40 Так ли опасны дрожжи?
- 42 Важный магний
- 44 Вместо сахара
- 46 Поливитаминные комплексы
- 48 Теперь точно похудею
- 50 Цикорий — мода или заменитель кофе?
- 52 Вопросы о тренировках после 45
- 54 Массажный валик
- 56 ПеркуSSIONный массажёр
- 58 Нужно ли тренироваться через боль?
- 60 Всемирный день здоровья
- 62 Смотрю и вижу. История очков

Единый контакт-центр в Казахстане:

8 800 080 76 76

www.mediker.kz

№2 (53) 2023 **MEDIKER**

3



MEDIKER

Уважаемые коллеги, дорогие медицинские работники!

Сегодня мы отмечаем День медицинского работника, день, когда мы признаем и ценим ваше невероятное преданное служение и важную роль в деле заботы о здоровье и благополучии нашего общества. От имени нашей Компании «Медикер» выражаю глубокую признательность каждому из вас за ваше безусловное и неустойчивое стремление к доброте и заботе о пациентах.

Медицина – это наука, которая постоянно развивается, и вы – ключевые фигуры в этом процессе. Ваше стремление к постоянному обучению и улучшению позволяет вам быть в курсе последних медицинских достижений и применять их на практике, чтобы обеспечить лучшее лечение и заботу для каждого пациента.

В День медицинского работника мы желаем вам только самого наилучшего. Желаем здоровья, энергии и вдохновения в вашей непростой, но благородной профессии. Пусть ваша преданность и профессионализм никогда не угасают, а ваш труд становится источником гордости и удовлетворения.

Мы глубоко благодарим вас за ваше служение, старание и самоотверженность. Ваши таланты и навыки делают мир лучше и помогают людям преодолевать болезни и страдания.

Мы также хотим выразить признательность вашим семьям и близким, которые поддерживают вас на этом сложном пути. Ваша работа требует больших жертв и постоянной готовности быть рядом с пациентами, без поддержки вашей семьи было бы невозможно справиться с такими нагрузками.

Ваше участие и вклад в развитие нашей медицинской организации и в целом в систему здравоохранения Казахстана неоценимы. Ваше профессиональное мастерство, лидерство и преданность пациентам являются ключевыми факторами нашего успеха. Мы гордимся каждым из вас и верим, что вы руководствуетесь зовом сердца, стремясь к лучшему и добиваясь результатов.

Вместе мы создаем команду, способную преодолеть любые вызовы и помогать людям в самые трудные моменты. Спасибо за ваше преданное служение и вашу неослабевающую энергию. Мы ценим вас как профессионалов и как ценных членов нашей команды.

Пусть ваши достижения продолжают вдохновлять других и служить примером для будущих поколений медицинских работников. Пусть ваш труд всегда будет вознагражден благодарностью, здоровьем и счастьем.

**С наилучшими пожеланиями,
Председатель Правления ТОО «Медикер»,
Жумаханова Анар Каликановна**



Стань членом клуба MEDIKER HEALTHCARE CLUB

Покупка данных карт
включает в себя
определенные
привилегии:

- Приоритет при записи к врачу;
- Систему скидок на определенные услуги, не входящие в программу;
- Рассылка от «MEDIKER HEALTHCARE CLUB» об акциях и предложениях на электронные адреса;
- Использование одной карты до 5-ти человек.



ДЕПОЗИТНАЯ КАРТА



POSTPAID



АБОНЕМЕНТА́ННАЯ КАРТА



CALL-ЦЕНТР
8 800 080 76 76

e-mail: healthclub@mediker.kz



@mediker.healthcare

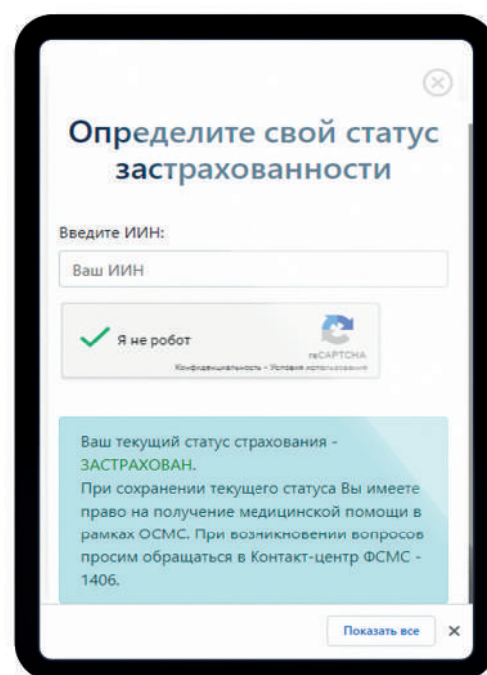


www.mediker.kz

Статус ОСМС в приложение Damumed

Весь перечень медицинской помощи в зависимости от того, застрахован человек в Фонде медстрахования или нет, можно увидеть в приложении Damumed. В приложении расширены функции раздела «пакет ОСМС/пакет ГОБМП». Любой пользователь может увидеть, какая медицинская помощь ему доступна. Предусмотрены три варианта: «пациент застрахован», «пациент не застрахован» и «незастрахованный пациент на диспансерном учете». Если человек оплачивает взносы ОСМС, он увидит у себя в приложении по кнопке «пакет ОСМС» практически весь спектр медицинской помощи. Разъясняются условия получения помощи, например, необходимость направления участкового врача или то, какие исследования может назначить узкий специалист.

Незастрахованный пациент увидит другой список, так как помощь незастрахованным оказывается только в рамках пакета ГОБМП. Это ограниченный перечень приемов и диагностических обследований. Для незастрахованных пациентов на диспансерном учете доступный объем медпомощи несколько шире, чем стандартный пакет ГОБМП, за счет ограниченного перечня обследований и консультаций в рамках профиля своего диспансерного наблюдения.



Страхование ответственности медработников

В Казахстане будут страховать профессиональную ответственность медработников. Субъекты здравоохранения обязаны заключить договор страхования до начала медицинской деятельности. Минздравом РК разработаны правила страхования, объектом страхования профессиональной ответственности медработников являются профессиональная ответственность и его имущественные интересы, связанные с обязанностью по возмещению вреда, причиненного третьим лицам в результате осуществления им медицинской деятельности. Договор должен заключаться ежегодно. Страховым случаем считается причинение медработником вреда жизни и здоровью пациенту в результате осуществления медицинской деятельности. Для осуществления страховой выплаты необходимо заключение независимой экспертной комиссии.



Ожирение – опасная болезнь

Препараты для борьбы с ожирением впервые рассматриваются для включения в перечень ВОЗ основных лекарственных средств, которым руководствуются страны с низким и средним уровнем дохода при принятии решений о госзакупках. Это улучшит доступность препаратов для пациентов в странах с низким и средним уровнем дохода, ведь там растет количество смертей, связанных с лишним весом, включая болезни сердца и диабет.

Некоторые представители врачебного сообщества предостерегают от широкого внедрения таких средств, потому что механизм их действия изучен не до конца. Они считают, что приоритет должны иметь профилактика, усилия в области образования и пропаганда здорового образа жизни.

По данным ВОЗ, более 650 миллионов взрослых во всем мире страдают ожирением, это более чем в три раза выше, чем в 1975 году. Еще 1,3 миллиарда имеют избыточный вес. 70% людей с ожирением и избыточным весом живут в странах с низким и средним уровнем дохода.

VII Национальный форум ВЗК

В рамках Всемирного дня воспалительных заболеваний кишечника 19 мая в Алматы под эгидой НИИ кардиологии и внутренних болезней и под кураторством КазНМУ им. Асфендиярова прошел VII Национальный форум ВЗК. Среди участников — специалисты международного уровня, ведущие врачи региональных клиник, эксперты в сфере диагностики и лечения.

В Казахстане регистрируется рост заболеваемости ВЗК. Если в 2018 году в стране было зарегистрировано 555 человек с болезнью Крона и 2218 — с язвенным колитом, то сегодня — 1631 пациент с болезнью Крона и 7305 с язвенным колитом. Хронические патологии кишечника молодеют — всё чаще пациентами становятся дети и подростки. Рост числа регистрируемых больных ВЗК связан с улучшением выявления заболеваемости и последствиями пандемии COVID-19, включая неконтролируемое назначение антибиотиков.

За последний год в Казахстане внедрен широкий спектр диагностических процедур, позволяющих выявить ВЗК на ранней стадии, формируется единой базы данных пациентов. Участники форума обсудили меры противодействия воспалительным заболеваниям кишечника, профилактику, раннее выявление болезни и улучшение качества жизни.



Поезд здоровья

Для обеспечения жителей отдаленных регионов квалифицированной медицинской помощью с 2010 в отдаленные регионы отправляются медицинские поезда. Проект реализуется совместно Министерством здравоохранения РК, Фондом «Samruk-Kazyna Trust» и «Фондом социальных проектов» при «Қазақстан Темір Жолы». 26 апреля 2023 медицинский поезд «Саламатты Қазақстан» отправился из Алматы. До 5 декабря текущего года поезд охватит услугами более 80 тысяч жителей 112 станций. Планируется посетить станции Абайской, Улытауской, Алматинской, Акмолинской, Актюбинской, Атырауской, Восточно-Казахстанской, Западно-Казахстанской, Павлодарской, Костанайской, Карагандинской, Кызылординской, Мангистауской, Туркестанской, Жамбылской областей.

Медицинский поезд полностью оснащен необходимым медицинским оборудованием, работают квалифицированные врачи и медсестры.

В 2022 году медицинскими поездами «Жәрдем» и «Саламатты Қазақстан» охвачено 147 станций, оказано услуг 77 648 жителям, в том числе 20 518 детям. Проведено 5 097 малых хирургических операций и 304 377 осмотров узкими специалистами. Всего оказано более 66 тысяч консультативных и диагностических услуг.

Дорожная карта по противодействию ВИЧ на 2023-2026 годы

В Казахстане утверждена Дорожная карта по противодействию ВИЧ на 2023-2026 годы. Документ включает мероприятия по профилактике, диагностике и лечению заболевания, развитию профильных неправительственных организаций, повышению кадрового потенциала и т.д.

ВИЧ остается актуальной проблемой не только в Казахстане, но и во всем мире. Так, за последние 10 лет заболеваемость в республике увеличилась в 2 раза, хотя показатель смертности от СПИД снизился в 1,7 раза.

Медицинская помощь инфицированным оказывается с уровня первичной медико-санитарной помощи и 20 центрами по профилактике ВИЧ-инфекции. Предусмотрены инновационные методы тестирования и лечения, расширен список лекарственных препаратов в рамках ГОБМП с 12 до 16 наименований. В соответствии с рекомендациями ВОЗ внедрено 12 профилактических программ, расширяется охват информационно-образовательной работы. ВИЧ-инфекция в Казахстане удерживается в концентрированной стадии — 0,3%, при этом среднемировой показатель составляет 0,7%.

НОВАЯ РАЗРАБОТКА

на выставке KIOSH

23-26 мая 2023 года компания Mediker Industrial приняла участие в Казахстанской международной конференции и выставке по охране труда и промышленной безопасности KIOSH. Компания представила свою последнюю разработку – автоматизированную систему предсменных медицинских осмотров «Smart Scan».



Аппарат разработан и реализован силами Mediker Industrial, система предлагает новый уровень технологий для обеспечения безопасности и охраны здоровья на рабочих местах. «Smart Scan» оснащен передовыми функциями и может использоваться для мониторинга состояния здоровья работников, комплекс также используется для обнаружения потенциальных опасностей и оперативного реагирования на них.

Доклад Генерального директора ТОО «Медикер - Промышленная медицина» Армана Лукманова стал одним из основных моментов конференции KIOSH. Арман Тлеужанович рассказал об опыте использования телемедицины, ее преимуществах и возможностях в сфере охраны труда, подчеркнув важность инновационных подходов в области медицинских технологий:

— Влияние COVID-19 подтолкнули нашу компанию к реализации новых инновационных методов медицинского осмотра с возможностью получения дистанционных медицинских услуг. Это решение

позволяет использовать автоматизированные системы, первоначально предназначенные для проведения медицинских осмотров. Система также поможет решить задачу обеспечения шаговой доступ-





ности для медико-санитарной помощи работниками на отдаленных производственных площадках.

Выставочный стенд Mediker Industrial привлек внимание заместителя премьер-министра А.С. Кульгинова, который посетил выставку. Он ознакомился с продуктами и разработками компании и проявил высокую заинтересованность в применении технологий на производстве.

В результате успешной презентации на KIOSH компания Mediker Industrial удостоена почетной награды «Самая эффективная презентация компании». Это признание подтверждает ведущую роль Mediker Industrial в индустрии охраны труда и промышленной медицины.



MEDIKER INDUSTRIAL



ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ И УСЛОВИЙ
ТРУДА РАБОТНИКОВ
ПРОИЗВОДСТВА

Служба продаж:

тел.: +7 (7172) 55 45 95, e-mail: sales@medikerindustrial.kz
РК, 010000, г.Астана, пр. Кабанбай батыра 17, блок А.

www.medikerindustrial.kz

ИСКУССТВО ЛЕЧИТЬ

Группа компания MEDIKER приняла участие в ежегодном мероприятии «Ночь музеев». Это международная акция, приуроченная к Международному дню музеев, во время которой можно осмотреть музейные экспозиции ночью. При поддержке компании MEDIKER в Государственном музее искусств Республики Казахстан им. Абылхана Кастеева прошла выставка «Искусство лечить».



искусства XX века, Казахстана, а также частного собрания. Среди экспонатов выставки – картины, графические и скульптурные произведения.

Открытие «Ночи в музее» сопровождалось выступлением квартета концертного оркестра акимата горо-

Задача экспозиции — обратить внимание людей на важность сохранения и профилактики здоровья. На выставке было представлено разнообразие художественных решений, использованы материалы из фондов музея. Это множество портретов докторов и работ, связанных с великой профессией врача. Образы медицинских работников вызывают уважение к благородному труду медиков. Самая главная эмоция — надежда, которую дарят людям люди в белых халатах.

Выставка «Искусство лечить» включала искусство Западной Европы, Русского фонда, фонда Зарубежного



да Алматы. В музее прошли тематические экскурсии по экспозиционным залам музея. Посетители должны были получить не только эмоции от искусства, но и полезные навыки. Поэтому важным моментом выставки стал мастер-класс по оказанию первой медицинской помощи.

У входа в музей проходила ярмарка мастеров, дети приняли участие в мастер-классах по рисованию, валянию войлока, созданию скульптурных фигур, изготовлению изделий из глины, а также мастер-класс «Экспресс-портрет» от художника Хорликова. В течение





вечера выступали ансамбль домбристов, коллектив кобызистов, центр индийского классического танца и йоги, а также театр пантомимы.

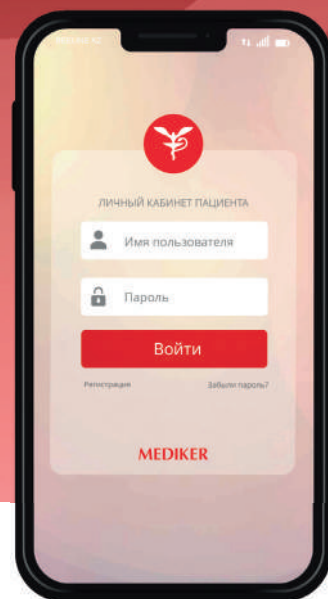
Завершение выставки прошло на улице, где звучала музыка от диджея, а также было показано шоу стихии от Luimere.



ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

НА САЙТЕ

Уважаемые пациенты!
Теперь Вы можете воспользоваться услугой «личный кабинет» на сайте mediker.kz



ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ ПАЦИЕНТА



ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ ОНЛАЙН



ПРОСМОТР ГРАФИКА РАБОТЫ ВРАЧЕЙ



ОНЛАЙН ПРОСМОТР РЕЗУЛЬТАТОВ
ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ



ПРОСМОТР НАЗНАЧЕНИЙ ВРАЧА



ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА НАБЛЮДЕНИЙ
ЗА ЗДОРОВЬЕМ



Зарегистрируйтесь
прямо сейчас!

WWW.MEDIKER.KZ



@mediker.healthcare

НАУКА В ПОМОЩЬ промышленной медицине



В рамках Телемедфорума-2023, который прошел в Астане, генеральный директор ТОО «МЕДИКЕР - Промышленная медицина» Арман Тлеужанович Лукманов выступил с докладом на тему «Опыт внедрения телемедицины». Одним из главных представленных достижений на мероприятии стал современный программно-аппаратный комплекс «SmartScan», специально разработанный для проведения массовых медицинских осмотров. Комплекс сочетает в себе передовое программное обеспечение и специализированное аппаратное оборудование и может обеспечить эффективное и точное проведение медицинских обследований большого числа пациентов. Благодаря ряду ключевых особенностей и функций «SmartScan» становится незаменимым инструментом для массовых медицинских осмотров.

У комплекса множество достоинств:

1. Быстрая и точная обработка данных ускоряет процесс и повышает эффективность.
2. Аппаратура измеряет и анализирует различные медицинские параметры: давление, пульс, температуру, уровень кислорода в крови, помогая в целом оценить состояние здоровья.
3. Комплекс интегрируется с электронными медицинскими записями, идет обмен информацией и анализ данных пациентов.
4. Простой и интуитивно понятный интерфейс удобен для медицинского персонала.



Современные программно-аппаратные комплексы, такие как собственная разработка Компании MEDIKER «SmartScan», играют важную роль в улучшении качества медицинских осмотров и обследований, обеспечивая более точные и быстрые результаты, а также повышая общую эффективность работы медицинского персонала.

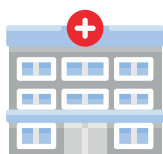
ТОО «МЕДИКЕР - Промышленная медицина» является ведущей компанией в сфере предоставления медицинских услуг на производстве в Казахстане. Она стремится внедрять передовые технологии и инновации для обеспечения качественного и доступного здравоохранения для всех граждан.





ПРИКРЕПЛЕНИЕ К ЧАСТНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ЦЕНТРАМ MEDIKER

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



**ВЫ ПРИКРЕПЛЕНЫ
К МЕДИЦИНСКОМУ ЦЕНТРУ
У КОТОРОГО ЕСТЬ ДОГОВОР**



С ФОНДОМ СОЦИАЛЬНОГО
МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

1

**ЕСЛИ ВЫ ПРИКРЕПЛЕНЫ
к медицинским центрам
MEDIKER, то для вас
ОБРАЩЕНИЕ К ВРАЧУ**

БЕСПЛАТНО,
оно оплачивается **ФСМС**

2

**ЗДЕСЬ ВЫ МОЖЕТЕ
БЕСПЛАТНО
ПРОЙТИ:**

- Первичную консультацию ВОП
- Прием и консультации врачей
- Анализы
- Диагностику
- Скрининги
- Лечение, манипуляции и процедуры

КОГДА Я МОГУ ПРИКРЕПИТЬСЯ?

1



ВЫ ПЕРЕЕХАЛИ

2



**У ВАС ПОЯВИЛАСЬ ДОБРОВОЛЬНАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА**

3



**ВАША ПОЛИКЛИНИКА ЗАКРЫТА
ИЛИ ПЕРЕСТАЛА РАБОТАТЬ С ФСМС**

4



**ВАМ НЕ НРАВИТСЯ ВАША ПОЛИКЛИНИКА
РАЗ В ГОД ИМЕЕТЕ ПРАВО ЕЕ ПОМЕНЯТЬ**

КАК Я МОГУ ПРИКРЕПИТЬСЯ К МЕДИЦИНСКИМ ЦЕНТРАМ MEDIKER?



ПАЦИЕНТ



ОБРАЩЕНИЕ В РЕГИСТРАТУРУ
МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА



УДОСТОВЕРЕНИЕ
ЛИЧНОСТИ

КАК Я МОГУ ПРИКРЕПИТЬСЯ К МЕДИЦИНСКИМ ЦЕНТРАМ MEDIKER (ПРИ НАЛИЧИИ ЭЦП)?



ПАЦИЕНТ



УДОСТОВЕРЕНИЕ
ЛИЧНОСТИ



ЭЦП



Клиент с помощью
инфокиоска на
регистрауре МЦ
подает заявление на
прикрепление через
веб портал egov.kz

Узнать оказана ли
услуга прикрепления
можно в личном
кабинете на веб
портале egov.kz

Если нет флеш карты с ЭЦП,
но ЭЦП имеется, можно считать
данные ЭЦП с удостоверения
личности через CARD READER

КАК Я МОГУ ПРИКРЕПИТЬСЯ К МЕДИЦИНСКИМ ЦЕНТРАМ MEDIKER (ЕСЛИ НЕТ ЭЦП)?



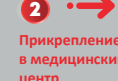
ПАЦИЕНТ



ЦОН



УДОСТОВЕРЕНИЕ
ЛИЧНОСТИ



ЭЦП



Клиент с помощью
инфокиоска на
регистрауре МЦ
подает заявление на
прикрепление через
веб портал egov.kz

Узнать оказана ли
услуга прикрепления
можно в личном
кабинете на веб
портале egov.kz

ВАМ МОГУТ ОТКАЗАТЬ

1

**ЕСЛИ ПРЕВЫШЕНО КОЛИЧЕСТВО
ПРИКРЕПЛЕННЫХ**

2

**УСТАНОВЛЕНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО
ПРОЖИВАНИЯ ПАЦИЕНТА ЗА ПРЕДЕЛАМИ
АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОЙ
ЕДИНИЦЫ**



**ВЫБИРАЙТЕ ПОЛИКЛИНИКУ
ОСОЗНАННО!**



MEDIKER – с заботой о ВАС!

CALL-ЦЕНТР
8 800 080 76 76



MEDIKER.KZ



@mediker.healthcare

Глобальный договор ООН

Компания «Медикер» стала полноправным участником Глобального договора Организации Объединенных Наций (UN Global Compact).

Глобальный договор ООН («Договор международной ответственности бизнеса») - это инициатива, созданная Организацией Объединенных Наций, которая призывает бизнес-сообщество принимать ответственность за свои воздействия на экономику, общество и окружающую среду.

Глобальный договор ООН — инициатива ООН, направленная на поощрение социальной ответственности бизнеса и предоставлении отчетов об осуществлении такой политики. Этот договор декларирует десять принципов в области прав человека, трудовых отношений, охраны окружающей среды и борьбы с коррупцией.

В соответствии с внутренними нормативными документами Компании мы соблюдаем следующие принципы в области устойчивого развития:

- Открытость
- Подотчетность
- Прозрачность
- Этическое поведение
- Уважение интересов заинтересованных сторон
- Законность
- Соблюдение прав человека
- Нетерпимость к коррупции
- Недопустимость конфликта интересов
- Личный пример.

Присоединение к данной инициативе подтверждает приверженность Компании к последовательному



внедрению в своей деятельности десяти универсальных принципов Глобального договора ООН в области прав человека, трудовых отношений, охраны окружающей среды и борьбы с коррупцией в любых ее проявлениях, а также выражает намерение гармонизировать стратегии и деятельность участников с целью продвижения десяти всеобщих принципов и ценностей ООН и принять меры для достижения социальных целей и целей в области устойчивого развития.

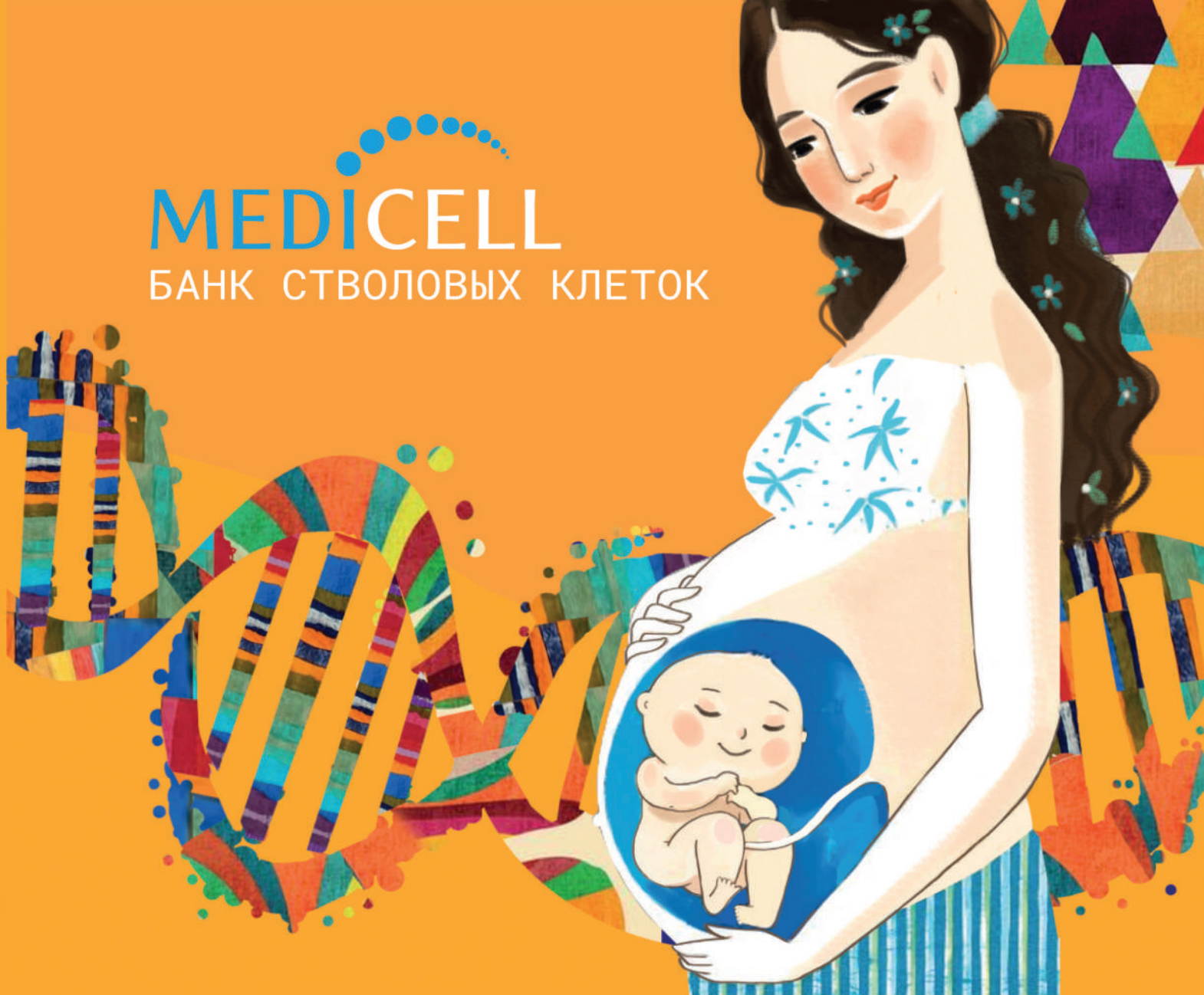
Компания «Медикер», интегрируя в свою деятельность принципы устойчивого развития, привержена

17 Целям устойчивого развития. Компания осознает, что экологические и социальные проблемы, которые отражает каждая из ЦУР, являются актуальными и оказывают влияние на любую сферу деятельности.

Присоединение Компании к Глобальному договору ООН будет способствовать продвижению лучших мировых практик в области устойчивого развития и стандартов ответственного ведения бизнеса не только в медицинской отрасли, но и в казахстанском деловом сообществе в целом.

MEDICELL

БАНК СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК



Банк стволовых клеток «Медицелл»

Что такое стволовые клетки?

В крови и тканях человека присутствует определенное количество так называемых клеток-предшественников, которые обладают способностью к неограниченному размножению и перерождению в абсолютно любые клетки организма. Проще говоря, из стволовой клетки может получиться как клетка костной или мышечной ткани, так и клетка крови или кожных покровов. Этот ценный биоматериал можно собрать раз в жизни – при рождении ребенка, из пуповинно-плацентарной крови. В пуповинной крови содержатся наиболее эффективные молодые и активные стволовые клетки **STEMCELL**.

Для чего сохранять стволовые клетки?

Современная медицина достигла многого, но до сих пор имеются заболевания, перед которыми бессильны традиционные методы лечения. В подобных случаях на помощь приходят стволовые клетки. Они способствуют восстановлению костного мозга, крови и регенерации тканей после ран и ожогов. При заболеваниях иммунной системы и крови трансплантация стволовых клеток - это единственный радикальный метод лечения.

Контакты: Республика Казахстан, г. Астана, ул. Ташенова, 20 (в здании МЦ "MEDIKER-ПЕДИАТРИЯ")
Телефоны горячей линии: +7(747) 2017-464; +7(701)710-47-64; +7(708)425-51-81; +7(7172)25-51-81;
Время работы: Пн-Пт с 09:00 до 18:00 **Сайт:** www.medicellbank.kz **E-mail:** medicellbank@list.ru

ЛЕКАРСТВА под контролем

В Казахстане государственной экспертной организацией в сфере обращения лекарственных средств и медицинских изделий является Национальный центр экспертизы лекарственных средств и медицинских изделий.

Специалисты Центра проводят экспертизу лекарственных средств и медицинских изделий при государственной регистрации, оценивают качество лекарств и выполняют другие функции, связанные с безопасностью и доказанной эффективностью лекарственных препаратов и медицинских изделий. Мы продолжаем разговор о работе по обеспечению безопасности лекарств. Наш собеседник — Баян Молдахметова, заместитель генерального директора по лекарственным средствам НЦЭЛС и МИ КМФК МЗ РК.

Расскажите подробнее о работе мобильного приложения DariKZ, чем оно может помочь пациентам?

Мобильное приложение DariKZ было разработано Национальным центром экспертизы лекарственных средств для общественного мониторинга стоимости лекарств. С помощью мобильного приложения казахстанцы могут оперативно выявлять спекуляции и предупреждать необоснованный рост цен на лекарства.

Помимо этого, в приложении представлена вся актуальная информация по зарегистрированным в Казахстане лекарственным препаратам. С помощью приложения



Баян Молдахметова

заместитель генерального директора по лекарственным средствам НЦЭЛС и МИ КМФК МЗ РК

можно узнать не только цены, но и ознакомиться с информацией о дозировке и концентрации, сроке хранения и особых признаках лекарства, условиях отпуска и уточнить, является ли препарат оригиналом или дженериком.

Найти лекарство в приложении можно по торговому наименованию, регистрационному удостоверению и по международному непатентованному названию. Сведения о препаратах предоставляются на государственном и русском языках.

Через DariKz можно подать жалобу на стоимость препарата, если она превышает законодательно утвержденную предельно допустимую цену, разрешенную в Казахстане. Цены в приложении обновляются по мере утверждения

предельных цен, то есть два раза в год.

Приложение довольно простое в использовании, скачать его может каждый для iOS по ссылке <https://apps.apple.com/kz/app/darikz/id1518808783> и для Android по ссылке <https://play.google.com/store/apps/details?id=kz.dari>.

Хочу отметить, что мы постоянно работаем над совершенствованием приложения. На сегодня мы поставили задачу использовать приложение как еще один дополнительный инструмент для отправки «желтых карт» на нежелательные реакции после применения лекарств.

В НЦЭЛС проводится мониторинг побочных реакций лекарств. Как происходит эта работа, было ли её следствием, например, удаление лекарства с рынка? Что делать, если у человека появилась побочная реакция на лекарство?

Действительно, департамент фармаконадзора и мониторинга безопасности медицинских изделий Национального центра проводит мониторинг нежелательных реакций после применения медицинских препаратов.

Практически каждое лекарство в той или иной мере может вызвать нежелательную реакцию. Поэтому важно при выпуске препарата на рынок постоянно следить и оценивать то, насколько он безопасен.

Система фармаконадзора — это комплексная работа, которая направлена на обнаружение, оценку и предотвращение побочных реакций лекарств. В ее организации Казахстан опирается на лучшую



международную практику, активно сотрудничает со Всемирной организацией здравоохранения. С 2008 года Казахстан – полноправный официальный участник Международной программы ВОЗ по мониторингу побочных действий лекарственных средств.

Касательно сообщений о побочных действиях - существует определенная международными правилами система сбора таких сообщений. Сообщения поступают через интернет-ресурс, по электронной почте в виде заполненного бланка, в бумажном виде и по телефону. Их называют карты-сообщения или еще «желтые карты». Все каналы к подаче сообщений обусловлены едиными требованиями, и Казахстан следует руководствам, соблюдает международные обязательства.

Источниками информирования о нежелательных реакциях являются медицинские работники, производители лекарств, держатели регистрационных удостоверений, фармацевты, провизоры, то есть все, кто задействован в сфере обращения лекарственных средств. Информацию мы также получаем через СМИ, социальные сети и мессенджеры (Whatsapp, Telegram). Карты-сообщения содержат минимальный объем информации, который требуется для установления причинно-след-

ственной связи между применением лекарственного препарата и развитием нежелательных реакций.

Возможность постоянного мониторинга данных ВОЗ, FDA, EMA, MHRA позволяет Казахстану получать наиболее актуальную информацию от первоисточников о неблагоприятных событиях и инцидентах, которые происходят в других странах.

Все решения о принятии каких-либо мер в отношении той или иной медицинской продукции принимает Комитет медфармконтроля. По результатам проведенных работ в прошлом году приостановлено действие 34 регистрационных удостоверений в связи с вопросами безопасности, по 1185 торговым наименованиям лекарственных средств рекомендовано внесение изменений в инструкцию по медицинскому применению.

На рассмотрение Сената Парламента внесен законопроект по обращению медизделий на территории ЕАЭС. Какие новшества появятся после принятия законопроекта?

На сегодня Советом ЕЭК вносятся 4 проекта Протоколов о внесении изменений в Соглашение о единых принципах и правилах обращения МИ в рамках ЕАЭС. Протоколы №1 и №2 находятся на



ратификации, два остальных на этапах внутригосударственного согласования и подписания.

Рассматриваемый проект ратификации Протокола №1 позволит продолжить обращение на территории РК медицинских изделий, имеющих бессрочные регистрационные удостоверения, выданные по национальной процедуре, без необходимости повторной регистрации в рамках ЕАЭС. На сегодня по национальному законодательству зарегистрировано около 10 тысяч медицинских изделий, по которым не будет необходимости повторной регистрации в рамках ЕАЭС.

Рассматриваемый проект ратификации Протокола № 2 содержит информацию о продлении национальной регистрации до 31 декабря 2022 года и регистрации новых медицинских изделий по национальному законодательству. Необходимо отметить, что мера по продлению срока национальной регистрации медицинских изделий до конца 2022 года не была достаточной для полной готовности производителей медицинских изделий государств-членов ЕАЭС.

В связи с чем был инициирован Протокол № 4, подписание которого даст возможность до ратификации продлить национальную регистрацию до 31 декабря 2025 года. Предложения по продлению национальной процедуры регистрации медицинских изделий поддержаны бизнес-сообществом, в том числе отечественными производителями медицинских изделий.



ВСЕМИРНАЯ неделя иммунизации



В последнюю неделю апреля в мире ежегодно проходит Всемирная неделя иммунизации, в которой участвуют более 180 стран. Цель Недели – привлечение внимания и повышение осведомлённости населения о значении иммунопрофилактики для здоровья и благополучия людей. В 2023 году лозунг Всемирной недели иммунизации – «Масштабная наверстывающая иммунизация!».

Специалисты Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК подготовили справочный материал, познакомиться с которым важно всем.

ЧТО ТАКОЕ ИММУНИЗАЦИЯ?

Иммунизация — одно из величайших достижений здравоохранения. Во всём мире вакцинация признана наиболее эффективным, экономичным и доступным средством в борьбе с инфекциями. Для обеспечения эпидемического благополучия населения уровень охвата населения плановой иммунизацией должен составлять не менее 95%.

Иммунизация является универсальным методом и даёт шанс для детей войти здоровыми в жизнь. Следует помнить, что именно вакцинация позволяет предотвратить от 2 до 3 миллионов случаев смерти от дифтерии, столбняка, коклюша, кори, паротита, краснухи ежегодно.

Мировая неделя иммунизации 2023 года направлена на улучшение охвата прививками и доступности иммунизации для всех возрастных категорий населения, в том числе иммунизации против COVID-19. Право на защиту от болезней, которые можно предупредить — это право каждого человека.



Профилактические прививки осуществляются в рамках Национального календаря прививок каждой страны, кроме того, прививки проводятся по эпидемическим показаниям отдельным профессиональным группам, людям, проживающим на территориях с высоким уровнем заболеваемости природно-очаговыми болезнями. Прививки также получают люди, выезжающие в страны, неблагополучные по особо опасным инфекциям.

Иммунизация – это доказавшее свою действенность, экономически эффективное мероприятие по охране общественного здоровья, миллионам детей она спасает жизни и миллионы ограждает от заболеваний и инвалидности.

Неделя иммунизации призвана напомнить работникам здравоохранения и общественности о важности своевременной вакцинации для недопущения возникновения таких заболеваний, как дифтерия, корь и полиомиелит.

ЧТО ТАКОЕ «ВАКЦИННАЯ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ»?

Во мире существует проблема так называемой «вакцинной нерешительности»: возрастающего недоверия некоторых родителей к иммунизации, подогреваемого мифами и дезинформацией. Эта нерешительность может проистекать из негативных историй, публикуемых в средствах массовой информации, в которых смерть ребенка связывается с иммунизацией, при этом полные факты не предоставляются. На уровень нерешительности могут повлиять антипрививочные движения, в рамках которых распространяются послания против иммунизации. Борьба с «вакцинной нерешительностью», укрепление родительского доверия к иммунизации, налаживание с родителями диалога о степени важности и незначительности рисков иммунизации – это инициативы в рамках Всемирной недели иммунизации. Действия направлены на повышение осведомленности о важности иммунизации и

таким образом на расширение охвата вакцинацией, что в конечном итоге внесет вклад в обеспечение всеобщего охвата услугами здравоохранения и выполнение Целей устойчивого развития (ЦУР)-3.

COVID НИКУДА НЕ ДЕЛСЯ

Вакцинация против COVID-19 по-прежнему имеет огромное значение для предупреждения тяжелого течения заболевания, особенно у пациентов старшего возраста, людей с сопутствующими патологическими состояниями, беременных женщин. Одновременно с этим программы иммунизации занимаются восполнением порожденных пандемией пробелов в плановой вакцинации против других болезней.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИВИВКИ В РК

В Казахстане перечень заболеваний, против которых проводятся обязательные профилактические прививки в рамках гарантированного объема медицинской помощи, определен соответствующим постановлением Правительства.

В соответствии с пунктом 5 статьи 85 Кодекса РК «О здоровье народа и системе здравоохранения» за счет средств республиканского бюджета проводятся обязательные профилактические прививки против следующих инфекционных и паразитарных заболеваний:

- плановые профилактические прививки: вирусный гепатит «В», гемофильная инфекция типа b, дифтерия, коклюш, корь, краснуха, столбняк, пневмококковая инфекция, полиомиелит, туберкулез, эпидемический паротит;
- профилактические прививки по эпидемиологическим показаниям: бешенство, брюшной тиф, весенне-летний клещевой энцефалит, чума, корона-вирусная инфекция.

За счет средств местных бюджетов проводятся обязательные профилактические прививки по эпидемиологическим показаниям против следующих инфекционных заболеваний: вирусный гепатит А, грипп; сибирская язва, туляремия.



В 2024 году в республике планируется введение в национальный календарь прививок вакцинацию против вируса папилломы человека (ВПЧ).

Вакцинация проводится в поликлинических учреждениях и медицинских центрах, имеющих разрешение на данный вид деятельности.

Все прививки проводятся после получения информированного согласия прививаемого лица на проведение вакцинации.

Ежегодно в Казахстане прививаются около 5 млн. человек, из них 1,3 млн. – дети до 14 лет. Пандемия COVID-19 привела к сокращению числа детей, проходящих плановую иммунизацию, что может способствовать росту заболеваемости и смертности от предотвратимых болезней.

В Казахстане (по состоянию на 12 апреля 2023 года) первым компонентом против коронавирусной инфекции вакцинированы 10 865 781 человек, что составило 81,1% от подлежащего вакцинации контингента 13 390 110, вторым компонентом привито 10 639 067 человек, это 79,5% от подлежащего вакцинации контингента.

ОТНОШЕНИЕ К ВАКЦИНАЦИИ В МИРЕ

В результате опроса ВОЗ, посвященного отношению людей к науке и главным проблемам здравоохранения, выявлено, что 79% мирового населения считают вакцины безопасными, а 84% — эффективными. Исследования также показывают, что снижение вакцинации на 5% увеличивает объем вспышек заболеваний на 40-4000%. Мигранты и беженцы также должны иметь доступ к необходимой вакцинации, это защитит их от болезней, которые могут циркулировать в местах их пребывания. Напомним, ВОЗ рекомендует охватывать вакцинацией не менее 95% населения.

Проведение массовой вакцинации является необходимым условием поддержания здоровья нации. Благодаря повышению осведомленности о важности иммунизации мероприятия, осуществляемые в рамках Всемирной недели иммунизации, направлены на увеличение охвата вакцинацией и в конечном счете препятствуют распространению любого заболевания, предотвратимого с помощью вакцин.



ЛЕГОЧНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

— мультидисциплинарный подход

Легочная гипертензия – это группа заболеваний, характеризующихся повышением давления в легочной артерии с развитием правожелудочковой сердечной недостаточности. При отсутствии лечения имеет крайне неблагоприятный прогноз.

Симптомы легочной гипертензии характерны и для других заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Особое значение имеет одышка при физической нагрузке или в покое. Появляются боли в грудной клетке, утомляемость, слабость, отеки на ногах, учащенное сердцебиение, обмороки, могут наблюдаться и другие жалобы. Легочная гипертензия приводит к недостаточности правых отделов сердца.

— Лечение этого заболевания требует мультидисциплинарного подхода с активным участием самих пациентов в партнерстве с клиницистами. Наиболее часто легочная гипертензия обусловлена заболеваниями сердца и легких, — рассказывает Сауле Касенова, профессор НИИ кардиологии и внутренних болезней института, доктор медицинских наук. — Европейское общество кардиологов и Европейское респираторное общество отмечает, что в послед-

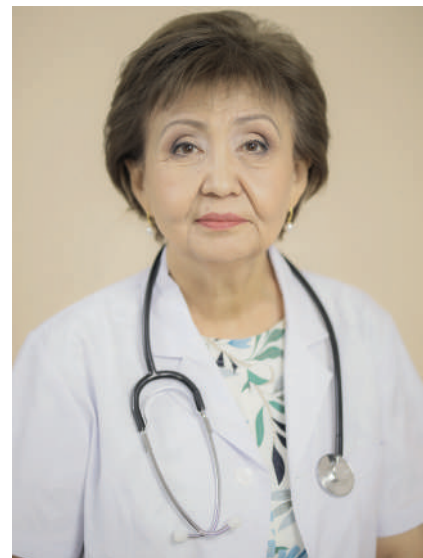
ние годы достигнут значительный прогресс в выявлении и лечении легочной гипертензии.

Пациенту с подозрением на легочную гипертензию проводят физикальное исследование, то есть осмотр, пальпацию и аускультацию, собирается история болезни.

Затем проводится лабораторная диагностика: общий и биохимический анализы крови, оценка функции щитовидной железы, анализ на натрийуретический пептид NT-proBNP – это важнейший маркер сердечной недостаточности, концентрация которого увеличивается при нагрузке на сердце. Концентрация NT-proBNP в плазме крови отражает тяжесть сердечной недостаточности, в том числе, при легочной гипертензии.

Точную цифру давления в легочной артерии дает катетеризация правых отделов сердца. Она необходима для подтверждения диагноза легочной гипертензии и хронической тромбоэмболической легочной гипертензии, для оценки тяжести гемодинамических изменений и проведения теста на вазореактивность сосудов легких у определенной группы больных. Риск осложнений минимален при наличии высокоспециализированного персонала, применении современного оборудования.

Пациент направляется на ЭхоКГ, компьютерно-томографическую ангиопульмонографию, спиро-



Сауле Касенова

профессор НИИ кардиологии и внутренних болезней института, доктор медицинских наук

метрию, позволяющие уточнить этиологию легочной гипертензии: выявить интерстициальные изменения легких, приобретенные и врожденные пороки сердца.

Лечением занимаются как пульмонологи, так и кардиологи, а также врачи других специальностей – мультидисциплинарная команда во взаимодействии с самим пациентом.

Профилактика легочной гипертензии проводится комплексно и включает в себя ряд действий. Во-первых, это незамедлительное лечение основной болезни, которая спровоцировала гипертензию, а далее – отказ от курения и других вредных привычек, регулярное прохождение плановых осмотров, исключение стрессов и эмоциональных перегрузок, контроль физической активности и нагрузок.



@smartpharma

инновационный формат аптек

СЕТЬ НАШИХ АПТЕК РАБОТАЕТ ПО ПРИНЦИПУ «SMARTPHARMA».
ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ПРЕДЛАГАЕМЫЕ НАМИ ВОЗМОЖНОСТИ
И ТЕХНОЛОГИИ ЯВЛЯЮТСЯ УНИКАЛЬНЫМИ И ПРОГРЕССИВНЫМИ.

Адреса и телефоны наших аптек:

- **Аксай** 8 (701) 995 4715
мкр 2, д.1/3, при МЦ "MEDIKER"
- **Актау** 8 (775) 325 9260
26-й мкр., зд.17/1, при МЦ "MEDIKER"
- **Актобе** 8 (7132) 92 80 26
ул. А.Наурызба, 5, при МЦ "MEDIKER"
- **Атырау** 8 (7122) 46 52 79
ул. Севастопольская, 10а, при МЦ "MEDIKER"
- **Атырау** 8 (7122) 21 26 29
ул. Сатпаева, 32
- **Жанаозен** 8 (72934) 9 26 47
мкр. Самал, д.39, при МЦ "MEDIKER"
- **Кульсары** 8 (7123) 5 15 11
пр. Махамбет, ст-е 120а
- **Уральск** 8 (7112) 24 32 61
ул. Курмангазы, 154
- **Алматы2** 8 (7272) 220 87 10
пр. Сатпаева, 18А, при МЦ "MEDIKER"
- **Шымкент** 8 (7252) 39 02 57
мкр. Нурсат, ул.Аргымбекова, 640
- **Шымкент** 8 (7252) 51 10 24
ул. Бейбитшилик, 2Б, при МЦ "MEDIKER 4К"
- **Астана** 8 (7172) 57 31 76
ул. Ш. Калдаякова, 2, ВП-13
- **Астана** 8 (7172) 79 70 04
ул. Кургальжинское шоссе, 4/1, ВП-2/2
- **Астана** 8 (7172) 79 27 18
пр. Кабанбай батыра, 17, блок Б.
- **Астана** 8 (7172) 49 22 61
ул. Сыганак, 1
- **Астана** 8 (7172) 42 55 49
ул.Ташенова, 20
- **Астана** 8 (7172) 65 33 55
ул. Кошкарбаева,8, НП-40
- **Астана** 8 (7172) 20 82 10
ул. Шевченко, 8, ВП-3

Биологический протез клапана — УНИКАЛЬНАЯ ОПЕРАЦИЯ

Новые технологии в медицине помогают вернуть здоровье тысячам людей. Благодаря инновациям в медицине увеличивается продолжительность и качество человеческой жизни, растет динамика оказания высокотехнологичной медицинской помощи.



Свежий пример: весной 2023 года в НИИ кардиологии и внутренних болезней провели уникальную операцию. Здесь прошел мастер-класс с участием профессора из Саудовской Аравии Мухамеда Саллах Алрешхидана. Двум пациентам, 52 и 60 лет, имплантировали биологический протез «Avalus» для замены аортального клапана сердца. В операции приняли участие кардиохирурги из ведущих кардиохирургических клиник регионов страны, это стало обучением методики имплантации биологического протеза по по-

воду приобретенного и врожденного пороков аортального клапана.



Рассказывает председатель правления НИИ кардиологии и внутренних болезней Марат Пашимов: — На базе нашей клиники впервые на территории СНГ имплантирован биологический протез последнего поколения для замены аортального клапана сердца. Этот биологический протез клапана сердца основан на более чем 40-летнем опыте инноваций



клапанов. Было собрано все лучшее в практике, объединен весь мировой опыт и создан клапан нового поколения. Он отличается превосходными гемодинамическими показателями, легкостью в эксплуатации и долговечностью, отсутствием необходимости в применении препарата «Варфарин».

Оба пациента с пороками митрального клапана поступили в стационар с жалобами на давящие боли в области сердца, одышку при физической нагрузке, быструю утомляемость и др. Им было рекомендовано оперативное вмешательство.



Кардиохирург Мухамед Саллах Алрешхидан, директор королевской государственной клиники Саудовской Аравии, рассказывает о своем опыте:

— У больных с высоким риском осложнений, а также у лиц пожилого возраста предпочтительнее использовать биологические протезы клапанов сердца. Одним из важных преимуществ биологических клапанов является отсутствие пожизненного приема антикоагулянтов, препаратов, разжижающих кровь.

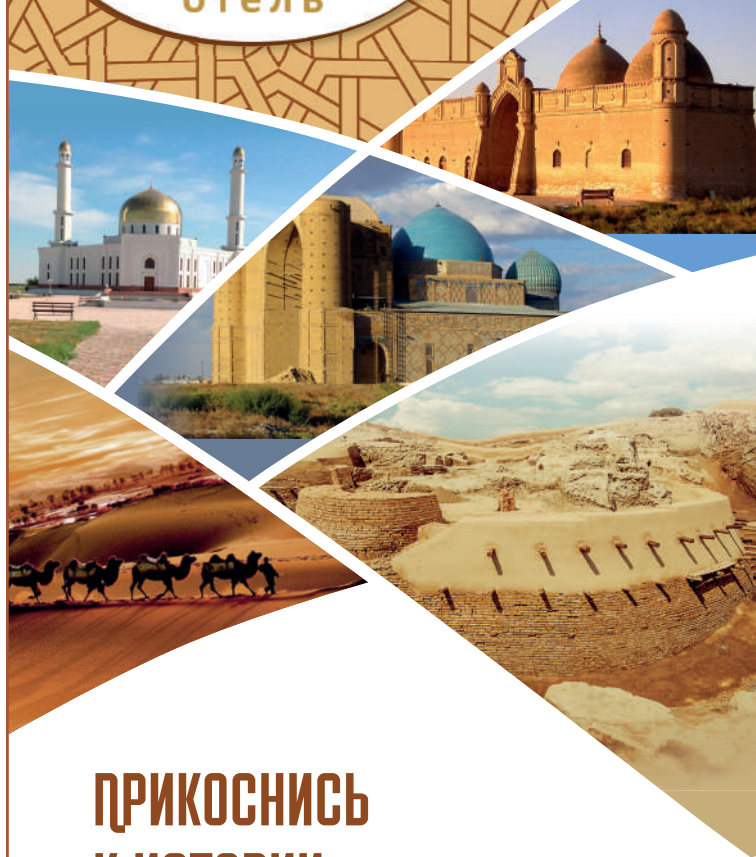
— Технологии протезирования клапанов сердца непрерывно прогрессируют. Операция протезирования клапанов сердца проводится для нормализации кровотока в сердце и устранения дополнительной нагрузки на сердце, предупреждая развитие сердечной недостаточности, — отмечает заведующий отделением кардиохирургии Рустем Тулеутаев.

Биологический протез клапана сердца нового поколения отличается легкостью в эксплуатации и долговечностью, срок службы дольше, чем у стандартных протезов.

Клапан подходит к имплантации как при стандартном доступе, так и при малоинвазивной технике, не требующей стернотомии, то есть хирургического вмешательства с рассечением грудины. Это позволяет сохранить каркасность грудной клетки, снизить риск инфекционных осложнений, уменьшить выраженность болевого синдрома. Методика также облегчает дыхание в раннем послеоперационном периоде, устраняет необходимость носить корсет в течение длительного времени и дает возможность быстрее вернуться к нормальной жизни.

АРЫСТАНБАБ

www.aristanbaba.kz



ПРИКОСНИСЬ К ИСТОРИИ...

- мечеть на 1000 мест;
- отель «Фараб» - от эконом до класса люкс;
- кафе на 100 мест;
- центр обслуживания паломников;
- чайхана, шубатхана, сувенирный бутик;
- прокат велосипедов и инвалидных кресел;
- посещение древнего города Сауран и раскопок в городище Отрар;
- экскурсии по святым местам;
- трансфер из г.Шымкент и г.Туркестан

РК, ЮКО, Отрарский район, село Когам,
Исторический комплекс «Арыстанбаб»

тел.: +7 725 44 26 720

моб.: +7 776 31 11 333



С ЛЮБОВЬЮ К ЖИЗНИ И ЛЮДЯМ

За плечами этой женщины — тысячи спасенных жизней. Фатима Якуповна Жакенова, старший фельдшер Национального координационного центра экстренной медицины, внесла весомый вклад в службу медицинской авиации Республики Казахстан. Мудрый наставник молодых коллег, щедро передающий свои знания и опыт, Фатима Якуповна за свои заслуги награждена орденом «Құрмет», является «Отличником здравоохранения РК». В канун Дня медицинского работника Фатима Жакенова рассказывает о важной службе здравоохранения — медицинской авиации.



Фатима Якуповна, расскажите о себе.

Родилась я в Алматинской области, в 1981 году закончила Талдыкорганское медицинское училище по специальности «Фельдшер». Трудовую деятельность начала фельдшером скорой медицинской помощи в Каратальской районной больнице. В 2003 году переехала в Астану и начала работать старшим фельдшером линейной бригады городской станции скорой помощи. В 2011 году открылся Республиканский центр санитарной авиации. На момент открытия центра возникло много вопросов организационного характера, которые приходилось решать быстро. Мной были подобраны кадры для новой службы,

набирались врачи и фельдшера первой и высшей категории, со стажем и опытом. Сейчас, спустя 11 лет, можно сказать, что задача была выполнена успешно — коллектив за эти годы остался неизменным.

За время работы я принимала непосредственное участие в организации «Поезда здоровья», который дает возможность жителям отдаленных станций получить высококвалифицированную медицинскую помощь. Нашими мобильными бригадами медицинской авиации была оказана неотложная помощь более 400 участникам акции. Неоднократно сопровождала крупные мероприятия: саммит ОБСЕ в 2010 году,

«Зимние Азиатские игры – 2011», международные встречи ШОС, международные конференции и другие.

Чем привлекает вас ваша работа?

Работа в экстренной службе сложная, но интересная. У нас сплоченный коллектив, каждый из нас выполняет определенную роль, которая непосредственно влияет на общий результат. Наши пациенты — люди, находящиеся в медицинских организациях республики в тяжелом или крайне тяжелом состоянии, нуждающиеся в специализированном или высокотехнологичном лечении в областных или республиканских клиниках. Помимо рейсов медицинской авиации в пределах республики, осуществляется международная транспортировка граждан Республики Казахстан и кандасов, находящихся в критическом состоянии в медицинских организациях за рубежом.

Что представляет собой служба медицинской авиации на сегодняшний день?

За первый квартал 2023 года оказана помощь 1116 пациентам, выполнено 1379 медицинских услуг, 534 пациентов транспортированы в медицинские организации, проведено 34 операции на местах, организовано 43 очных консультаций, 768 дистанционных медицинских услуг.

Потребность в экстренной медицинской помощи населению с каждым годом возрастает. Наибольшая доля вылетов осуществляется для оказания медицинской помощи в случаях травм, в том числе по причине дорожно-транспортных происшествий, а также при патологиях детского возраста, болезнях системы кровообращения, при патологиях новорожденных, при акушерско-гинекологических патологиях, хирургических, терапевтических и других заболеваний.

Каждая заявка, каждый вылет — это здоровье пациента, его жизнь. Поэтому в медицинской авиации задействованы лучшие специалисты: врачи и фельдшера — асы своего дела.

Какими вам представляются перспективы отечественного здравоохранения?

Хотелось бы отметить значительные сдвиги, которые произошли в экстренной медицине. Сейчас ведется строительство многопрофильного медицинского центра в качестве клинической базы нашей службы для транспортировки экстренных пациентов и оказания им экстренной и неотложной медицинской помощи.

Запланирован ряд мер по модернизации авиационного транспорта и аэродромной инфраструктуры, идет оснащение медицинским обо-



рудованием, внедряются международные стандарты транспортной медицины. Медицинская авиация продолжает совершенствоваться благодаря труду многих замечательных людей, медицинских работников, авиаторов.

Наступает пора отпусков и летних каникул. Что вы можете порекомендовать отдыхающим на воде, чтобы сохранить здоровье и избежать травм и увечий?

Водоёмы опасны в любое время года. Летом на водоёмах следует соблюдать определенные правила безопасного поведения.

Следует избегать купания в незна-

комых местах, специально не оборудованных для этой цели.

Если не имеете навыка в плавании, не следует заплывать за границы зоны купания, это опасно для жизни.

Во избежание перегрева отдыхайте на пляже в головном уборе. Не допускайте ситуаций неоправданного риска, шалости на воде.

Угроза утопления возникает, когда происходит непроизвольное попадание воды в дыхательные пути. В такой ситуации сначала прекращается дыхание, затем происходит остановка сердечной деятельности. С прекращением функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем вскоре наступает смерть. Необходимо немедленно вызвать скорую медицинскую помощь, а до ее прибытия оказать пострадавшему первую помощь. Неукоснительное соблюдение мер безопасного поведения на воде может предупредить беду.

Я желаю всем читателям здоровья, ведь самое ценное для медицинского работника — выздоравливающий пациент. Слышать искренние слова благодарности, видеть счастливые глаза и улыбку — высшая награда для нас. А мы — медицинские работники будем трудиться во имя здоровья граждан нашей страны.

Асель Бекенева





СУСТАВЫ *НОЮТ*

Суставы — это подвижные соединения костей скелета, разделённые щелью, покрытые синовиальной оболочкой и суставной сумкой. Прерывистое, полостное соединение позволяет сочленяющимся костям совершать движения относительно друг друга с помощью мышц. Сустав принимает важное участие в осуществлении опорной и двигательной функций, благодаря им человек может сгибать ногу в колене, руку в локте и проделывать сотни сложных движений. Суставы делятся на простые, образованные двумя суставными поверхностями, и сложные, состоящие из нескольких простых.

Между костями сустава расположена полость с синовиальной жидкостью, которая снижает ударные нагрузки и обеспечивает гладкое скольжение при работе сустава. Дополнительно защищают кости суставные хрящи. В состоянии синовиальной жидкости и хрящей чаще всего и кроется основная причина артралгии, это общее название болей в суставах.

Куда девается синовиальная жидкость? При некоторых заболеваниях организм начинает вырабатывать гораздо меньшее количество суставной жидкости. Может меняться её состав, из-за чего ухудшаются амортизирующие свойства. Если в межкостную полость попадают бактерии, вирусы, токсины, которые вызывают воспаление, происходит увеличение объёма суставной жидкости и растяжение суставной капсулы. И уже капсула, окружённая кровеносными сосудами и нервными окончаниями, сообщает мозгу о боли.

Износ хрящей также способен привести к бурситу — воспалению суставной сумки. Когда хрящевая

прослойка истирается, кости начинают контактировать напрямую, трение может быть болезненным. Затруднение функций сустава заставляет сумку находиться в постоянном напряжении, а это верный путь к началу воспалительного процесса.

ПОЧЕМУ БОЛЯТ СУСТАВЫ

Боли в суставах очень распространены и причин этого много. Иногда поражается один сустав, иногда несколько. Вот несколько причин артралгии.



Возраст

Суставные хрящи изнашиваются с годами. Скорость процесса зависит от многих факторов, включая

наследственность, вес и интенсивность физических нагрузок. Дегенерация хрящей называется остеоартрозом. С этой проблемой сталкивается каждый третий человек в возрасте старше 60 лет.

Артрит

Артрит — общее название для огромного количества болезней, вызывающих воспаление суставов. Например, ревматоидный артрит — патология, при которой иммунная система сбивает и начинает атаковать клетки собственного организма, концентрируясь на суставах. Симптомы, как правило, проявляются в возрасте от 30 до 60 лет, причём, женщины страдают чаще, чем мужчины. Ревматоидный артрит даёт о себе знать не только болью, но и нарастающей деформацией, искривлением суставов. Обычно это происходит в первые два года болезни.

Системная красная волчанка

При этой аутоиммунной болезни защитная система организма атакует самые разные органы и ткани: мозг, сердце, лёгкие, почки,

кожу, клетки крови. В том числе и суставы. Хроническое воспаление суставных сумок отражается хронической болью.

Подагра

В случае подагры боль и дискомфорт вызваны накоплением в суставах (чаще всего в большом пальце ноги) кристалликов мочевой кислоты. Острые кристаллические «иголки» раздражают ткани капсулы и вызывают боль, отёк, хроническое воспаление.

Инфекционные заболевания

Человек заболевает, например, гриппом. Вирус распространяется по организму, активирует клетки иммунитета и способствует выработке воспалительных белков, которые, в свою очередь, поражают суставные капсулы. Так появляется ломота в теле — один из наиболее ярких симптомов гриппа. К суставной ломоте также могут приводить и другие вирусные и бактериальные инфекции.



Сложные упражнения под нагрузкой

Неправильные движения тоже могут стать причиной бурсита — воспаления суставной сумки. Часто от такого вида болей в суставах страдают футболисты или баскетболисты, бегуны на длинные дистанции и люди, которые вынуждены проводить много времени на коленях: плиточники или укладчики ковровых покрытий.

Болезнь Лайма

Болезнь Лайма — клещевой боррелиоз, пример бактериальной инфекции. Бактерии боррелии попадают в человеческий организм

из слюнных желёз впившегося в кожу заражённого клеща и вызывают воспаление суставов. Сначала оно проявляется болью и отёками, а в дальнейшем может стать хроническим и вообще привести к ограничению подвижности.



Другие заболевания

Боль в суставах также может сопровождать следующие состояния:

- гипотиреоз — заболевание щитовидной железы, при котором она вырабатывает недостаточное количество гормонов;
- костные инфекции;
- неврологические нарушения;
- фибромиалгия — заболевание неизвестного происхождения, которое вызывает скелетно-мышечные боли;
- рахит;
- лейкопения;
- саркоидоз;
- рак кости.

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ?

Для начала нужно разобраться с причиной, безусловно, нужно это делать это вместе с врачом. Начните с терапевта: он проведёт осмотр, предложит вам сдать необходимые анализы или выполнить другие исследования, включая рентген, магнитно-резонансную томографию или УЗИ. При необходимости доктор направит к профильному специалисту: хирургу, ревматологу, иммунологу, инфекционисту, эндокринологу.

Если окажется, что боль в суставах связана с каким-либо заболе-

ванием, надо будет заняться его лечением. Когда вы победите или возьмёте под контроль основной недуг, неприятные ощущения исчезнут сами собой.

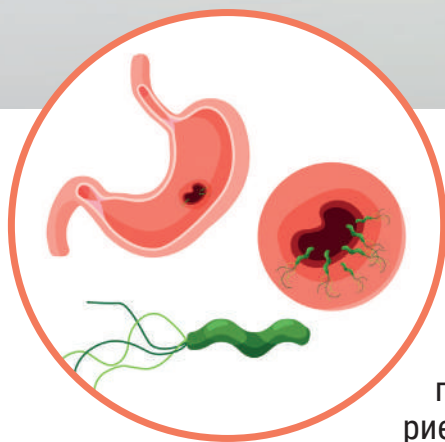
Обязательно обратитесь к врачу в следующих случаях:

- боль в суставах сопровождается повышением температуры тела;
- дискомфорт длится пять дней или дольше;
- сильная боль всерьёз сковывает движения и не даёт нормально спать;
- есть отёк вокруг поражённого сустава;
- беспокоящее место покраснело и ощущается горячим;
- сустав не работает: вы не можете согнуть ногу, руку, пошевелить пальцем.

ЧТО СДЕЛАТЬ ДОМА?

- Если опасных симптомов нет, можно попробовать справиться с болью домашними средствами, опробованными многими поколениями.
- Сделайте холодный компресс. На 15–20 минут приложите к суставу грелку с холодной водой или обёрнутый в тонкую ткань пакет со льдом. Повторяйте несколько раз в день при необходимости. Такая процедура поможет снять отёк и облегчит движение в суставе. Также холод снижает чувствительность болевых рецепторов, поэтому вы получите и лёгкий анестезирующий эффект.
- Воспользуйтесь эластичным бинтом, он поможет справиться с отёчностью.
- При возможности поднимите сустав выше уровня сердца и полежите в таком положении 20–30 минут.
- Примите безрецептурное обезболивающее и противовоспалительное средство — например, на основе парацетамола или ибупрофена.

Хеликобактер пилори



Helicobacter pylori — спиралевидная бактерия, обитающая в привратнике желудка. Исследователи считают, что многие случаи язв желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов, дуоденитов и даже рака желудка связаны с этой инфекцией. Раньше считали, что причина язвы и гастрита — острая и жирная еда, но позже ученые доказали, что 90% всех хронических гастритов являются бактериальными и связаны именно с бактерией *Helicobacter pylori*.

Бактерия живет в кислой среде желудка, где другие микробы выжить не могут. А у большинства инфицированных носителей (до 90%) не наблюдается никаких симптомов заболеваний.

Как действует хеликобактер? Спиральная форма помогает микроорганизму проникать в слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки и облегчает движение бактерии в слизистом геле, покрывающем слизистую желудка. Хеликобактер пилори может нейтрализовать желудочный сок, тем самым создав особую оболочку, может вызвать воспалительные процессы желудка.

Как передается хеликобактер пилори? Поскольку хеликобактер живет в желудке, то заражение возможно при попадании бактерии в организм человека через рот. Возможный путь заражения — это и привычка брать еду или посуду немытыми руками, желание попробовать еду в чужой тарелке или откусить от чужого яблока или бутерброда. Заразиться можно при пользовании общей посудой, через поцелуи, поэтому хеликобактер часто встречается у членов одной семьи. Если в организме одного члена семьи обнаружена эта бактерия, то риск заражения всех остальных проживающих с ним на одной территории существенно возрастает.

СИМПТОМЫ

Наличие в организме бактерии хеликобактер пилори проявляется следующим образом:

- ощущение жжения в пищеводе, отрыжка, неприятный запах изо рта, тошнота,

- чувство раннего насыщения, тяжесть после еды,
- боли натошак в верхних отделах живота,
- отсутствие аппетита по утрам.

Когда бактерия уже оказывается в 12-перстной кишке, то к этим симптомам добавляются диарея, запор, могут проявиться и высыпания на лице.

КАК ВЫЯВИТЬ БАКТЕРИЮ?

Для этого делаются специальные анализы, которые проводятся в случае конкретных симптомов со стороны пищеварительной системы. Существует гистологический метод, когда при проведении ФГДС (фиброгастродуоденоскопии) берут для исследования клетки слизистой оболочки желудка. При этом выявляется не только бактерия хеликобактер пилори, но и оценивается состояние внутренней оболочки желудка — выраженность воспаления и степень изменения клеток слизистой на фоне воспаления.

Есть и дыхательный тест, который гораздо менее инвазивен, чем ФГДС. Для этого нужно только подышать в специальную трубочку. Хеликобактер вырабатывает фермент уреазу, который способен разлагать мочевины с образованием аммиака и углекислого газа. Сущность метода в определении состава углекислого газа в выдыхаемом воздухе у пациента (уреазный дыхательный тест) или аммиака (Хелик-тест).

Еще один распространенный метод диагностики — выявление специфичных антител иммуноглобулинов класса G — IgG в крови пациента. Инфицирование хеликобактер пилори сопровождается развитием им-

мунного ответа – выработкой антител, из которых IgG встречаются в 95-100% случаев. Это достоверный метод диагностики, но не лучший способ для контроля лечения хеликобактерной инфекции, так как уровень антител IgG может оставаться высоким даже после полной гибели микроорганизма в течение длительного времени. Чаще для контроля эффективности лечения хеликобактерной инфекции проводится анализ кала.

КАК ЛЕЧИТЬ?



Если у человека обнаружена подобная инфекция, то врач подбирает для него индивидуальную схему лечения. Все зависит от возрастной категории, формы заболевания и других факторов. Главное — полностью уничтожить бактерию, так как повторное инфицированное хуже поддается лечению. Как правило, для лечения назначаются специальные схемы из 3-5 препаратов, содержащих в своем составе антибиотики. Длительность терапии обычно составляет 10-14 дней. Назначить лечение может только врач. При подборе схемы важно учитывать ранее проводившееся лечение, наличие аллергии, предшествующий прием антибиотиков, применение других лекарств.

ПИТАНИЕ

Для лучшего действия назначенной врачом терапии стоит придерживаться определенных ограничений в питании. Стоит отказаться от продуктов, повышающих кислотность, жареных, острых, соленых блюд. Рекомендуется сделать упор на легкую пищу, которая легко переваривается.

Нужно свести к минимуму употребление жареного, жирного и острого. Вместо них лучше употреблять нежирное мясо, рыбу и овощи в тушеном виде. Лучше отказаться от бобовых, так как они усиливают образование газов.

Употребляйте пищу часто, но небольшими порциями. Большое количество еды за один прием пищи будет создавать лишнее давление на ЖКТ. Не создавайте ослабленную среду в желудке. Катализатором для ее

формирования может стать именно тяжелая пища. Чем меньше желудочного сока в желудке, тем лучше среда для размножения бактерий хеликобактер пилори. Это означает, что рациональное питание будет актуально для вашей пищеварительной системы всегда.

ЧТО ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН?

- Рыба;
- Белое мясо;
- Брокколи;
- Хлопья из пшеницы и овсянки;
- Продукты, в которых много клетчатки и витамина С;
- Темный хлеб;
- Растительное масло.

ЧТО СТОИТ ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА?

Стоит ограничить употребление следующих продуктов:

- Сладкие газированные напитки;
- Острые соусы;
- Лук, чеснок, перец;
- Копченое и жирное мясо;
- Белый хлеб;
- Соленые орехи и чипсы;
- Слишком холодные или горячие блюда.

Составляя меню на неделю, не делайте чрезмерно разнообразные комбинации блюд. В этом вопросе, чем проще, тем лучше. Разделите приемы пищи на завтрак, обед, ужин. Ешьте, когда ощущаете голод. Не употребляйте сырые продукты (салаты из овощей или фруктов) после 17:00, в это время активность пищеварения начинает снижаться, и сырая пища будет перевариваться значительно дольше.

Безусловно, при таком заболевании исключается алкоголь. Для лучшего результата лечения стоит избегать стрессовых ситуаций и недосыпаний.





ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Ежегодно 25 мая во многих странах отмечается Всемирный день щитовидной железы (World Thyroid Day). Дата вошла в календарь в 2009 году, когда Европейская тироидная ассоциация, занимающаяся вопросами щитовидной железы и ее заболеваниями, предложила отмечать день, посвященный этой теме. Инициативу поддержали другие врачебные сообщества мира.

Новый день в календаре помогает проводить дополнительные мероприятия, направленные на повышение уровня информированности общества о возможных заболеваниях щитовидной железы и методах их предотвращения, а также на пропаганду современных методов профилактики и лечения болезней этого органа.

Во Всемирный день щитовидной железы медицинские организации проводят специализированные акции — конференции, форумы, семинары, на которых обсуждаются вопросы диагностики, лечения и профилактики заболеваний.

ЩИТОВИДКА И ЕЕ БОЛЕЗНИ

Щитовидная железа считается одним из самых больших органов эндокринной системы. Она вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в организме, влияющие на рост клеток и развитие организма. Гормоны щитовидной железы также способствуют урегулированию потребления кислорода тканями организма, отвечают за нормальную работу иммунной системы: стимулируют её клетки, с помощью которых организму приходится бороться с инфекциями. Таким образом, щитовидная железа оказывает влияние на все стороны жизни человека, в том числе даже на его настроение и внешний вид.

Согласно медицинской статистике, различными неполадками в работе щитовидной железы

страдает до трети всего населения планеты. Узловые образования выявляются у 30 процентов взрослых людей, зоб (увеличение железы в результате дефицита йода) — у 10–30 процентов.

Большинство заболеваний этого органа на сегодняшний день считаются излечимыми. Что касается заболеваний, вызванных дефицитом йода, то их вполне можно предотвращать — например, с помощью программ всеобщего йодирования пищевой соли, которая действует во многих странах мира. Источниками йода в питании служат морепродукты: морская капуста, кальмары, печень трески, морская рыба, креветки.

ПОРА К ВРАЧУ?

Когда нужно обследоваться у эндокринолога? Обратитесь к врачу, если у вас есть симптомы из этого списка:

- усталость, слабость и повышенная утомляемость без видимых причин,
- плохое настроение, плаксивость, перепады настроения,
- снижение памяти,
- нарушения сна,
- нарушения зрения, слезотечение, «пучеглазие»,
- дрожание рук или ног, ощущение «кома» в горле,
- учащенное сердцебиение, высокое артериальное давление
- сложно переносить тепло или холод, повышенная потливость,

- выпадение волос, изменения ногтей, повышенное оволосение на теле у женщин,
- угревая сыпь, растяжки на коже, сухость и истончение кожи,
- повышенный или пониженный вес, резкое повышение аппетита,
- частые головные боли,
- жажда,
- частое мочеиспускание, частые запоры,
- зуд кожи и слизистых, сухость кожи,
- частые воспалительные поражения кожи,
- судороги, боль в икрах ног, боли в суставах,
- нарушения менструального цикла, выделения из молочных желез вне беременности и кормления грудью,
- бесплодие (мужское или женское) невыясненной природы,
- у мужчин: снижение и исчезновение потенции, увеличение молочных желез,
- у ребенка: нарушения роста и развития, как физического, так и умственного, нарушение полового созревания.

Все эти случаи часто являются симптомами распространенных эндокринологических заболеваний: нарушения выработки гормонов щитовидной железы, избытка или недостатка кальция в крови, сахарного диабета.

Если вас не беспокоят перечисленные проблемы, посетить эндокринолога вам необходимо в следующих случаях:

- планирование беременности,
- беременность,
- подбор контрацептивного средства,
- наступление менопаузы у женщин,
- после 45-50 лет — в качестве профилактического осмотра.

Для контроля возрастных изменений следует обращаться к эндокринологу хотя бы раз в год.

ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА

Лидеры по обращаемости в эндокринологии — узловой зоб, сахарный диабет и гипотиреоз, или снижение функции щитовидной железы.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА

Факторы риска этого заболевания делят на модифицируемые и немодифицируемые.

Немодифицируемые — это наследственность. Если у человека был родственник с сахарным диабетом, есть вероятность, что у него тоже разовьется это заболевание. В то же время варианты генов, повышающие риск сахарного диабета, могут быть полезны: у таких людей быстро растут мышцы, они хорошо поддерживают мышечную массу. Плохо то, что так же хорошо они набирают и жир. При наследственной предрасположенности сахарный диабет развивается гораздо позже, чем мог бы, если человек физически активен и поддерживает нормальный вес. Например, у родителей сахарный диабет появился в 50 лет, а у него будет в 70 — это большая разница. Самый мощный модифицируемый фактор риска сахарного диабета второго типа — это вес. Чем он выше, тем больше вероятность заболеть. При этом без на-

следственной предрасположенности получить сахарный диабет маловероятно. За исключением симптоматического диабета — например, в результате избыточного потребления алкоголя, из-за хронического панкреатита и других деструктивных процессов в области поджелудочной железы.

В алгоритмы профилактики почти любого заболевания входят рекомендации не употреблять алкоголь и не курить — эти факторы риска актуальны для всех.

ГИПОТИРЕОЗ

Его профилактики не существует, как и профилактики сахарного диабета первого типа. Такие заболевания можно назвать случайностью. Единственное, есть статистика, что гипотиреоз и некоторые другие заболевания щитовидной железы могут быть связаны с избыточным потреблением йода.

УЗЛЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Их профилактикой будет употребление йода, так как они часто

появляются при его дефиците. Для этого достаточно использовать йодированную соль. Дополнительно принимать препараты йода нужно только беременным и кормящим женщинам в дозировке, назначенной врачом. Самостоятельно назначать себе препараты йода опасно.

ВАЖНО

- Самый мощный модифицируемый фактор риска сахарного диабета второго типа — это вес. Чем он выше, тем больше вероятность заболеть.
- Не стоит ждать симптомов сахарного диабета, лучше раз в три года проходить скрининг.
- Для диагностики заболеваний щитовидной железы крайне важен анализ на ТТГ — тиреотропный гормон.
- Когда люди самостоятельно занимаются лечением, они часто используют несовместимые друг с другом или опасные методы.



Снизить потребление соли — ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ

Национальный центр общественного здравоохранения МЗ РК информирует жителей страны о глобальном отчете Всемирной организации здравоохранения о сокращении потребления натрия. Вывод неутешителен — мир отстает от достижения своей глобальной цели по сокращению потребления натрия на 30% к 2025 году.



Натрий — важное питательное вещество, но при избыточном потреблении он повышает риск сердечных заболеваний, инсульта и преждевременной смерти. Основным источником натрия является поваренная соль (хлорид натрия), он также содержится в других приправах, таких как глутамат натрия. В отчете ВОЗ показано, что только 3% населения мира защищено политикой по обязательному снижению содержания натрия, а 73% государств-членов ВОЗ не выполняют подобные политики в полном объеме.

Реализация экономически эффективной политики по сокращению содержания натрия может спасти примерно 7 миллионов жизней во всем мире к 2030 году. Это важный компонент действий по достижению цели в области устойчивого развития по сокращению смертности от неинфекционных заболеваний. Но сегодня только девять стран (Бразилия, Чили, Чехия, Литва, Малайзия, Мексика, Саудовская Аравия, Испания и Уругвай) разработали комплексный пакет рекомендуемых мер по сокращению потребления натрия.

— *Нездоровое питание является основной причиной смертности и болезней во всем мире, и чрезмерное потребление натрия является одной из*

основных причин, — рассказывает Тедрос Адханом Гебрейесус, Генеральный директор ВОЗ. — Этот отчет показывает, что большинству стран еще предстоит принять какие-либо обязательные меры по сокращению потребления натрия, в результате чего их жители подвергаются риску сердечного приступа, инсульта и других проблем со здоровьем. ВОЗ призывает все страны внедрить «Лучшие покупки» для сокращения содержания натрия, а производителей — использовать контрольные показатели ВОЗ по содержанию натрия в продуктах питания.

Комплексный подход к сокращению потребления натрия включает в себя принятие обязательных мер и четырех наиболее выгодных мер ВОЗ, связанных с натрием, которые в значительной степени способствуют профилактике неинфекционных заболеваний.

КАКИЕ ЭТО МЕРЫ?

1. Изменение рецептуры блюд — чтобы они содержали меньше соли, и установление целевых показателей содержания натрия в пищевых продуктах и





блюдах;

2. Разработка политики государственных закупок продуктов питания для ограничения соли или продуктов, богатых натрием, в государственных учреждениях, таких как больницы, школы, рабочие места и дома престарелых;

3. Маркировка на лицевой стороне упаковки, помогающая потребителям выбирать продукты с низким содержанием натрия;

4. Коммуникации по изменению поведения и кампании в СМИ по сокращению потребления соли/натрия.

Странам рекомендуется установить целевые показатели содержания натрия в переработанных пищевых продуктах в соответствии с Глобальными контрольными показателями ВОЗ по содержанию натрия и обеспечить их соблюдение с помощью этих политик.

Обязательные меры по сокращению содержания натрия более эффективны, поскольку они обеспечивают более широкий охват и защищают от коммерческих интересов, обеспечивая при этом равные условия для производителей продуктов питания. В рамках отчета ВОЗ разработала страновую оценочную карту натрия для государств-членов, основанную на типе и количестве проводимых ими политик по сокращению содержания натрия.

В Казахстане были проведены исследования, посвященные среде питания, рациону и нутритивному статусу населения. Потребление населением соли составило 17,8 г в сутки, что почти в четыре раза превышает рекомендованную ВОЗ норму. В Казахстане большинство рекламируемых продуктов питания и напитков (72,3%) не допускаются к ориентированному на детей маркетингу в соответствии с разработанной ВОЗ моделью профилей питательных веществ.

— *Высокое потребление соли приводит к повышенному кровяному давлению, повышает риск инсульта, инфаркта, сердечно-сосудистых заболеваний, почечной недостаточности, рака желудка и т.д. Сокращение потребления соли признано од-*

ной из наиболее эффективных по затратам мер, которые могут принять страны для улучшения показателей здоровья населения. Лучше болезнь предотвратить, чем потом лечить. Необходимо соблюдать рекомендации по снижению потребления соли. Суточная норма для взрослого человека не должна превышать 5 граммов в день! — говорит и.о. Председателя Правления Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК Жанар Калмакова.

В рамках Национального проекта «Здоровая нация» на 2021-2025 годы в текущем году разработаны национальный профиль питательных веществ для ранжирования продуктов питания в соответствии с их составом с целью профилактики неинфекционных заболеваний, национальные рекомендации по содержанию соли в продуктах питания и готовой пищевой продукции, проведена коммуникационная кампания среди населения по снижению потребления соли.

Совместно с Национальной палатой предпринимателей «Атамекен» осуществляются меры по привлечению к данной работе промышленные предприятия. На 2023 год запланирована разработка и внедрение цветовой маркировки пищевой продукции.

ВОЗ призывает государства-члены безотлагательно проводить политику сокращения потребления натрия и смягчать пагубные последствия чрезмерного потребления соли. ВОЗ также призывает производителей пищевых продуктов поставить амбициозные цели по сокращению содержания натрия в продуктах.



КАК СНИЗИТЬ сахар в крови

Уровень сахара у человека в идеале должен быть ниже 5,6 ммоль/л. Если результат анализа выше этого значения, но меньше 6,9 ммоль/л, врачи говорят о преддиабете. Это довольно распространённое состояние. Так, в Америке оно встречается у одного из трёх человек. Если вовремя не привести свой сахар в норму, разовьётся диабет II типа.

Если показатель дважды был выше 7,0, врач может поставить диагноз «диабет». Целевые значения для диабетиков устанавливает эндокринолог, основываясь на различных факторах: возрасте, наличии сопутствующих атеросклеротических сердечно-сосудистых заболеваний и других данных.

Держать сахар в норме важно для всех. Здоровым людям и тем, у кого уже выявлен преддиабет — чтобы не развился диабет. Диабетикам — чтобы не было осложнений, ведь из-за повышения сахара страдают сосуды и нервы, может развиваться инфаркт, инсульт, слепота, гангрена.

КАК БЫСТРО ПОНИЗИТЬ САХАР В КРОВИ

Начать надо с анализов. Если вы чувствуете признаки повышения сахара, например, внезапную усталость, потерю концентрации и внимания, сильный голод и жажду, воспользуйтесь глюкометром. Резкое снижение сахара может проявляться похожим образом. Если уровень глюкозы превышает 13,3 ммоль/л, нужно с помощью тест-полосок проверить наличие в моче кетонов — продуктов распада белка.

ВВЕСТИ ИНСУЛИН

Этот самый действенный способ, но он подходит только тем, кому врач уже назначил инсулинотерапию. Дозировку следует заранее обсудить с лечащим врачом. Врач также расскажет, через какое время после укола провести повторный анализ. Если уровень сахара превышает 16,7 ммоль/л или кетоны остаются после укола инсулина, немедленно вызывайте скорую.

ДВИГАТЬСЯ

Иногда могут помочь физические упражнения. Они заставляют мышцы расходовать глюкозу быстрее, чем обычно. Но не нужно выполнять их, если сахар выше 13,3 ммоль/л, а в моче есть кетоны.

ВЫПИТЬ ВОДЫ

Это поможет разбавить глюкозу в крови и вымыть продукты распада белка.

КАК СНИЗИТЬ САХАР НА ДОЛГИЙ СРОК

Чтобы поддерживать сахар в норме, нужно регулярно измерять его и вести здоровый образ жизни. Для человека с преддиабетом этого достаточно, чтобы избежать развития диабета. Диабетикам же такой режим поможет снизить риски осложнений.

Снизить уровень сахара в крови можно как медикаментозно, так и немедикаментозными методами, к которым относятся соблюдение диетических рекомендаций и физическая активность. Изменение образа жизни — основа лечения сахарного диабета!

ПИТАНИЕ

Необходимо снизить количество углеводов и контролировать поступление углеводов. Углеводы — крупные молекулы, в организме они распадаются до сахаров, которые являются основным источником энергии для клеток. Но чтобы сахар попал в них, нужен инсулин.

Если у вас нет диабета первого типа, но постоянно повышена концентрация глюкозы, клетки перестают реагировать на инсулин. Сахар не расходуется, а оста-

ётся в крови. Поэтому до еды его мало, а потом резко много. Чтобы не было скачков, нужно ограничивать общее количество углеводов и распределять их потребление в течение дня. Важно вместе с врачом определить нужное количество углеводов именно вам, с учетом веса и физической активности.

При диабете I типа поджелудочная железа не вырабатывает инсулин, поэтому его нужно вводить дополнительно. Чтобы рассчитать дозу и не допустить опасных скачков сахара, нужно точно знать, сколько углеводов содержится в еде. Для облегчения расчётов разработана система хлебных единиц (ХЕ).

1 ХЕ = количество продукта, содержащее 10–12 г углеводов.

Есть разные таблицы, в которых указано примерное количество хлебных единиц в разной пище. Иногда эта информация есть на этикетке продуктов. Ешьте больше здоровой растительной пищи. Она обеспечит витаминами, минералами, энергией и клетчаткой.

ФУНКЦИИ КЛЕТЧАТКИ:

- замедляет усвоение сахаров и снижает их уровень в крови;
- уменьшает всасывание пищевых жиров и холестерина;
- влияет на другие факторы, вредящие сердцу: артериальное давление и клеточное воспаление;
- помогает есть меньше, потому что продукты с ней быстрее насыщают и дольше перевариваются.

В рационе должно быть больше фруктов, некрахмалистых овощей, таких как салат, капуста, огурцы, помидоры, перец, кабачки и баклажаны, бобовых (фасоль, нут, чечевица), цельнозерновых макарон и хлеба, нешлифованного риса, овса, киноа и других необработанных продуктов.

Избегайте «плохих углеводов», в которых много глюкозы, но мало клетчатки и полезных веществ. Это белый хлеб и выпечка, макароны из белой муки, фруктовые соки и обработанные пищевые продукты с сахаром или кукурузным сиропом.

Отдавайте предпочтение полезным жирам. Жиры нужны организму: они регулируют многие процессы и насыщают энергией, потому что очень калорийны. Но не все они полезны. «Хорошие», или ненасыщенные, жиры поддерживают здоровый уровень холестерина в крови и помогают сердцу и сосудам. Ими богаты оливковое, подсолнечное, сафлоровое, хлопковое и рапсовое масла, орехи, арахис, семена льна и тыквы, жирная рыба, например, лосось, скумбрия, форель, тунец.

Насыщенные, или «плохие», жиры содержатся в жирных молочных продуктах и мясе. Они должны составлять небольшую часть вашего рациона. Чтобы их ограничить, выбирайте нежирную молочку, постное мясо.



Забудьте про жёсткие диеты. Да, многие модные диеты, такие как палео или кето, могут помочь вам похудеть. Но исследований об их пользе в борьбе с диабетом пока мало. Так что лучше стараться сохранять здоровый вес и составлять разнообразный рацион с учётом образа жизни и привычек.

Не нужно рассчитывать точное количество калорий, белков, жиров и углеводов, вы быстро устанете и перестанете соблюдать режим питания. Можно использовать понятные ориентиры, такие как метод диабетической тарелки.

Мысленно поделите свою обычную тарелку пополам. Одна половина будет заполнена некрахмалистыми овощами. Вторую разделите ещё раз надвое и заполните часть сложными углеводами, такими как цельнозерновой хлеб или макароны, коричневый рис, картофель, а часть — белковой пищей, например, птицей, рыбой, постным мясом, соей, хумусом или тофу.

Следите за тем, что пьёте. Нужно постараться заменить сахаросодержащие напитки водой, можно пить газировку с сахарозаменителем.

Также важно не злоупотреблять алкоголем. ВОЗ не рекомендует пить больше одной-двух порций в сутки. Порция предполагает 13 г этанола. Это 330 мл пива 5%-й крепости, 140 мл 12-градусного вина или 40 мл крепкого напитка.

Добавляйте физическую активность. Упражнения снижают уровень сахара в крови, потому что организм перенаправляет его в клетки для получения энергии. Также активность повышает чувствительность к инсулину: его требуется меньше для переноса сахара в клетки. Можно выбрать занятия на свой вкус. Главное — уделять им 30 минут в день в будни или 150 минут в неделю. Если был долгий перерыв в упражнениях, то нужно наращивать темп постепенно. Кроме того, важно в целом больше двигаться. Если вы сидите уже полчаса, встаньте и разомнитесь.

Власть ГОРМОНОВ

От состояния эндокринной системы зависит в организме очень многие. Гормоны — это активные биологические вещества, определяющие работоспособность всех органов тела и их систем.

Слово «гормон» происходит не от слова «гармония», как многие думают, а от слова hormao — «привожу в действие». Каждый гормон действует на очень много структур сразу, он попадает в системный кровоток и доносится до всех клеток. Гормоны регулируют обмен веществ и множество физиологических функций.

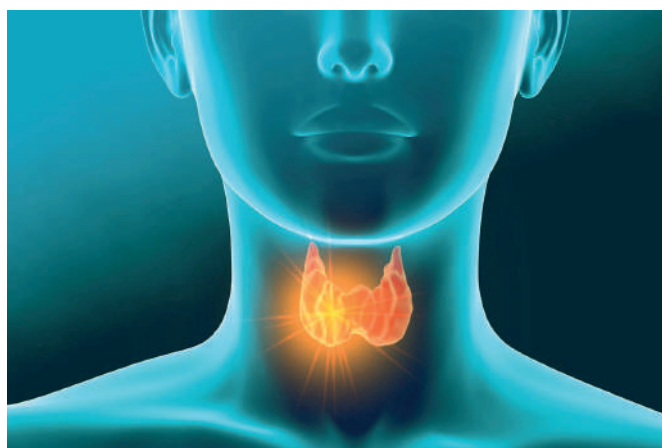
Вот неполный список функций, за который отвечают гормоны:

- обмен веществ;
- аппетит;
- настроение;
- циклы сна и бодрствования;
- температура;
- частота пульса и артериальное давление;
- половые функции и размножение;
- жизненные циклы клеток;
- смена периодов возраста;
- иммунитет;
- рост и развитие.

Эндокринология, изучающая роль желез внутренней секреции, — одна из самых молодых областей медицины. Многие сведения об этих железах были получены лишь в XX веке, а многие важные исследования состоялись в последние десятилетия.

Чаще всего к эндокринологу обращаются с заболеваниями щитовидной железы, ожирением, диабетом. Самый распространенный вопрос — можно ли потол-

стеть из-за гормонов? Да, бывает набор массы тела из-за дефицита гормонов щитовидной железы — в результате разрушения щитовидной железы, операции, генетической особенности, дефицита йода. Обменные реакции проходят медленно, в организме накапливается лишняя жидкость, имеют место тканевые отеки, «разбухание» тела. Вес может увеличиться из-за избытка гормона стресса кортизола, гормона инсулина, некоторых половых гормонов.

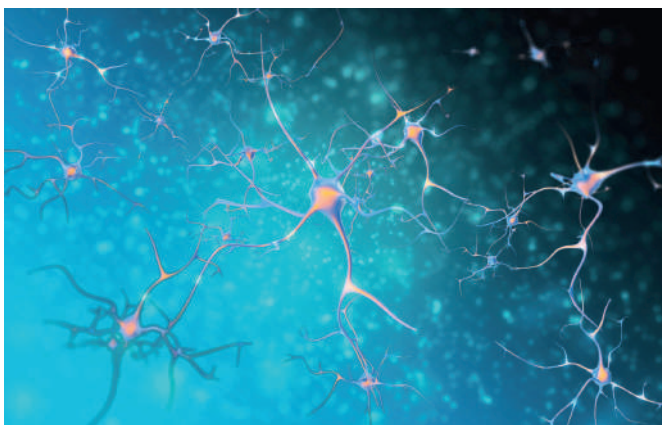


ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Многие эндокринные заболевания имеют генетическую предрасположенность, можно сдать анализы на генетические мутации. Щитовидная железа — это орган адаптации, её ежедневная работа вместе с другими эндокринными железами позволяет организму адекватно реагировать на любые стрессовые моменты. Ресурсы щитовидной железы не безграничны. Причинами резких гормональных сбоев могут стать стрессовые ситуации: эмоциональный стресс, голод

или «голодные» диеты, нарушения сна, резкие температурные воздействия на организм. Чтобы предотвратить их, нужно соблюдать биоритмы — вовремя ложиться спать, соблюдать законы питания.

Среди причин заболеваний щитовидной железы — недостаточное поступление с питанием йода, селена, психологические и эмоциональные нагрузки, неправильное питание, отсутствие необходимого количества витаминов и минералов, наличие хронических заболеваний, нарушение иммунитета. Если заболевание щитовидной железы не сопровождается нарушением анатомии и функции железы, ее можно излечить питанием. Врачи рекомендуют включать в рацион больше морепродуктов, фруктов, произрастающие рядом с морем — хурма, фейхоа и оливки, маслины. Возможно, понадобится прием йода и селена в составе витаминно-минеральных комплексов. При наличии опухолей и кист в щитовидной железе, при нарушениях ее работы питание рекомендует врач.



ЭНДОКРИННАЯ И НЕРВНАЯ СИСТЕМЫ

Гормоны щитовидной железы регулируют интенсивность производства энергии в каждой клетке организма. Сравнение нервной системы с эндокринной похоже на сравнение телефона и радио. Нервная система — это телефон: провода-нервы идут от головного мозга и передают информацию в конкретную точку. Гормональная железа вырабатывает информацию, которая через кровь разносится очень многим органам — как радио, которое вещает из одной точки, но его слышат все, импульс эндокринной системы — это громкая связь. При сбое в нервной системе перестает работать только то, что приводится в действие этим нервом, — одна мышца, как если перебить телефонный провод, не будет работать только телефон. А если сломается радиостанция — сообщения не услышит никто. То есть болезнь эндокринной системы полисистемна — это патология сразу многих структур. Гормоны щитовидной железы действуют практически на все клетки нашего организма.

КОГДА ОБРАТИТЬСЯ К ЭНДОКРИНОЛОГУ?

Симптомы эндокринных заболеваний крайне разнообразны. К эндокринологу необходимо обращаться, если у вас есть такие симптомы:

- слабость, утомляемость, сонливость, ухудшение памяти, зябкость, онемение конечностей;
- депрессивные состояния;
- выпадение волос;
- избыточный или недостаточный вес, резкие изменения массы тела;
- недостаточный или, наоборот, бурный рост кистей и стоп в зрелом возрасте;
- сухость во рту, жажда, частое мочеиспускание, кожный зуд при отсутствии высыпаний на коже;
- дискомфорт в области шеи, ощущение «комка» в гортани, раздражительность, нервозность;
- сердцебиения и нарушение ритма сердца, жара и дрожь;
- боли в костях, суставах, мышцах, в позвоночнике, судороги;
- протекающая мочекаменная болезнь, рецидивирующая язвенная болезнь желудка, хронический панкреатит, запоры и поносы;
- повышение артериального давления в молодом и зрелом возрасте;
- ухудшение остроты зрения, появление «пелены» и «мушек», светобоязнь, слезотечение, появление «пучеглазия»;
- отеки век и лица, отеки на ногах;
- нарушение менструального цикла у женщин, проблемы с деторождением.

Человеку, если он считает, что здоров, обследоваться нужно, когда среди родственников есть эндокринные заболевания. Обследование показано при планировании беременности. О превентивной эндокринологии можно говорить в связи с уровнем сахара в крови. Если речь идет о людях с избыточным весом, сахар желательно контролировать лет с 20–25, раз в несколько лет.



Выросла средняя ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Впервые по итогам 2022 года уровень средней продолжительности жизни казахстанцев достиг исторического максимума – 74,44 года.

К основным факторам, которые влияют на продолжительность жизни, относят уровень развития экономики страны, в том числе здравоохранения, урбанизация, качество питания, приверженность здоровому образу жизни, наследственность.

В последние годы в Казахстане усилена работа по развитию инфраструктуры объектов здравоохранения, расширен охват профилактическими осмотрами, ускорены обследования при подозрении на онкологические и гематологические болезни.

Служба скорой медицинской помощи усилена, приобретено 1367 автомобилей, это обеспечить соблюдение принципа «золотого часа» при оказании экстренной помощи.

Активизирована транспортная медицина, возобновлена работа медицинских поездов «Жәрдем» и «Саламатты Қазақстан», для отдаленных сельских населенных пунктов закуплено дополнительно 100 передвижных медицинских комплексов (ПМК) в 2022 году услугами ПМК охвачено 3 307 населенных пунктов, выявлено 149 326 больных.

Наращиваются объемы медпомощи, в 2022 году на это были направлены порядка 900 млрд. тенге акти-

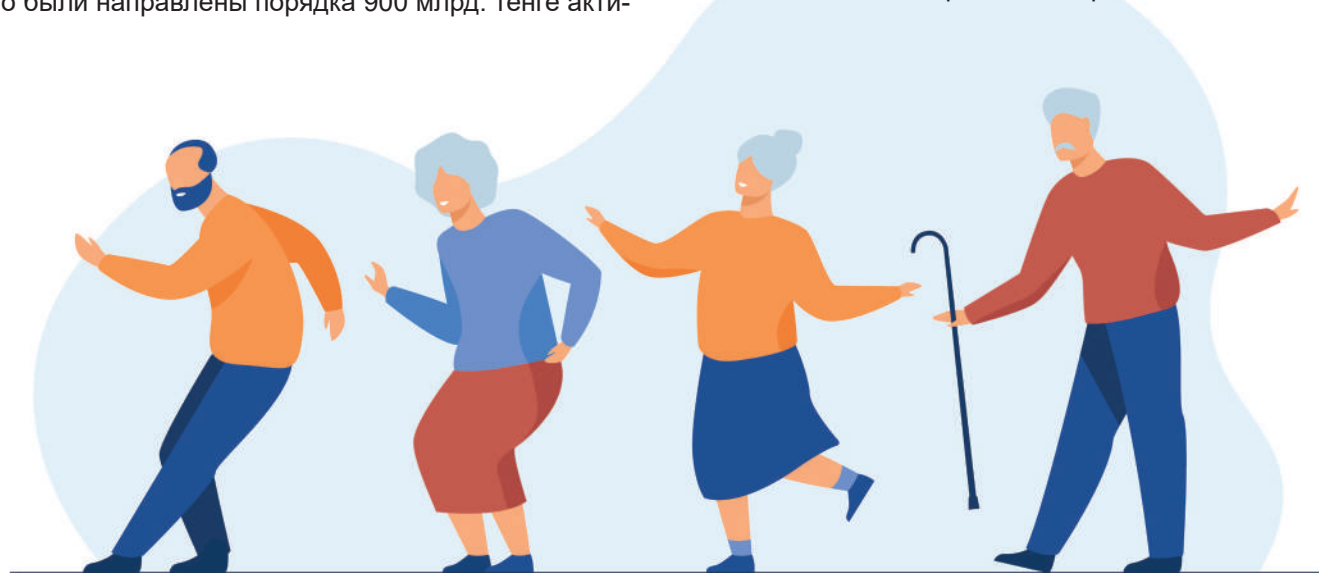
вов ОСМС. Так, объем финансирования высокотехнологичных медуслуг увеличен в 3 раза, медицинской реабилитации и консультативно-диагностической помощи в 11 раз, в том числе дорогостоящих услуг в 5 раз.

В результате реализации вышеуказанных мер в стране отмечается положительная динамика основных медико-демографических показателей здравоохранения.

В целом, по итогам 2022 года показатель общей смертности в РК снизился на 29% и составил 6,77 на 1000 населения. Смертность от болезней системы кровообращения снизилась на 32,7%, от рака - на 7,9%, травм - на 5,3%. Материнская смертность по сравнению с 2021 годом снизилась в 3 раза и составила 17,0 на 100 тыс. родившихся живыми, младенческая смертность снизилась на 9%, составив 7,68 на 1000 родившихся живыми.

Положительные изменения в показателях здоровья населения, как следствие повлияли на рост ожидаемой продолжительности жизни и послужили залогом достижения исторического значения – 74,44 года, которое превышает допандемийный уровень ОПЖ на 1,26 лет, тогда как в 2019 году он составлял – 73,18 лет.

Следует отметить, что повышение ожидаемой продолжительности жизни – одна из провозглашенных национальных целей развития страны.





The Imperial Tailoring Co.



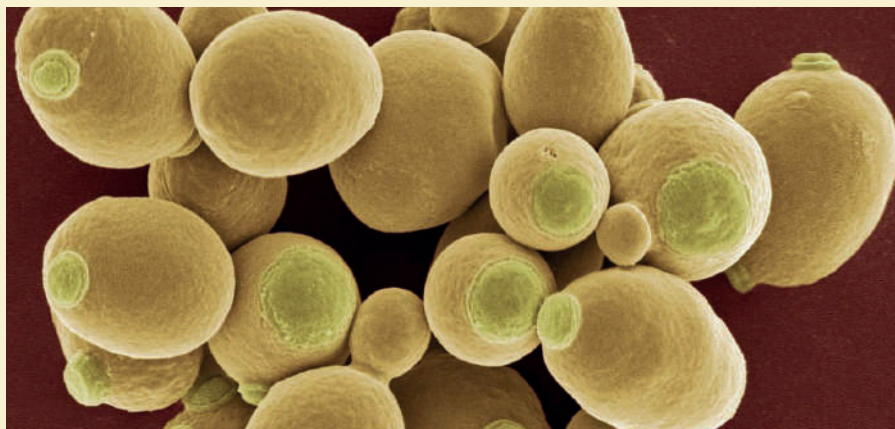
г. Алматы,
ул. Кабанбай Батыра 88,
уг. ул. Валиханова,
тел.: + 7 (727) 258 82 20,
факс 258 7617,
моб.: + 7 777 221837 4,
e-mail: almaty@mytailor.ru

г. Астана, ул. Достык 1, ВП-11,
тел.: + 7 (7172) 524 292, 524 472,
моб.: + 7 777 2275598,
e-mail: astana@mytailor.ru

г. Атырау,
тел.: +7 777 2218374

www.mytailor.kz

Мужская одежда
ручной работы из лучших
итальянских
и английских тканей.



ТАК ЛИ ОПАСНЫ ДРОЖЖИ?

Многие «знатоки» правильного питания строго запрещают дрожжевой хлеб и предлагают использовать хлеб на закваске, льняные хлебцы и другие источники медленных углеводов. Но на самом деле – большая ли разница между сортами хлеба?

Чтобы сделать хлеб, берут муку, пшеничную или ржаную, воду и соль. А чтобы тесто поднялось и хлеб получил характерную форму и пористую текстуру, в тесто добавляют разрыхлитель. Это химический разрыхлитель, пекарские дрожжи и закваска.

Впервые процессы во время брожения вина описал француз Луи Пастер в 1860 году. А в 1890 году была предложена технология контролируемого брожения вина с культурами заквасок, среди которых были и дрожжи.

ЗАКВАСКА ИЛИ ДРОЖЖИ?

Закваска является очень давним, традиционным разрыхлителем. Она образуется в результате сбраживания зерновой муки и воды кисломолочными бактериями и так называемыми «дикими», природными дрожжами. Так что закваска для хлеба – это симбиоз молочнокислых бактерий и диких дрожжей. Так что назвать такой хлеб бездрожжевым нельзя, дрожжи в нем есть. Чисто бездрожжевыми являются разве что



еврейская маца и армянский лаваш.

Закваска всегда использовалась для выпечки хлеба, но с начала XX века её постепенно заменяли пекарскими дрожжами. Пекарские или пивные дрожжи – биологический разрыхлитель, научное название *Saccharomyces cerevisiae*. Это один из самых известных видов дрожжей, который давно

используется для производства вина, ферментированных овощей, йогуртов, пива и хлеба. При замесе теста дрожжи обеспечивают спиртовое брожение, в результате чего образуются различные вещества, придающие будущему хлебу соответствующие вкусовые и ароматические свойства. *Saccharomyces cerevisiae* широко распространены в природных экосистемах, они состоят из клеточной биомассы. Это микробная культура, производимая на промышленном уровне и используемая в пекарнях.

Как только дрожжи добавляются в тесто, они начинают перерабатывать крахмал из муки в сахара. Дрожжевые клетки сбраживают и «съедают» сахара. В процессе сбраживания сахаров дрожжи производят спирт и углекислый газ (CO₂), это два основных метаболита процесса брожения. Именно пузырьки CO₂ заставляют тесто расширяться. Фактически расширяются белки глютена. Если тесто «передержать», то кислота, которая образуется в результате окисления спирта, сделает хлеб кислым.

СУХИЕ ИЛИ СВЕЖИЕ?

Сухие дрожжи – это не комплекс живых организмов, а выделенное из них содержимое клеток высокой степени очистки. Их производят так – сначала дрожжевая культура растет в пробирке, затем ее соединяют с высокосахаристой массой, дрожжи разрастаются в стерильной среде, а потом фильтруются и высушиваются. То есть сухие дрожжи – это стерильная выжимка из живых дрожжей.



КТО ВЫЖИВЕТ В ПЕЧИ?

Большинство видов природных дрожжей «живут» и растут при температуре 20-30°C, и лишь немногие развиваются при 42°C. Некоторые штаммы пекарских дрожжей могут развиваться при 37°C, а некоторые могут жить при температуре выше 40°C. Но в целом температура выше 50°C смертельна для любых видов дрожжевых клеток. Но хлеб выпекают при температуре от 180 до 220 градусов. Дрожжи «погибают», и в готовом хлебе их уже нет. Из печи хлеб выходит стерильным, дрожжевые клетки никак не могут попасть с хлебом в организм.

Получается, что нет разницы между хлебом, приготовленным на пекарских дрожжах и хлебом на закваске? Разница есть, и один из факторов, который может быть определяющим при выборе хлеба – ощущения в кишечнике.

FODMAP-ДИЕТА

Есть люди, которые страдают от синдрома раздраженного кишечника (СРК). Это функциональное заболевание кишечника, которое сопровождается частыми болями в животе, нарушением перистальтики, вздутием, запорами или диареей. Им приходится соблюдать FODMAP-диету.

Что такое FODMAP? Понятие – Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols переводится как «вызывающие брожение олигосахариды, дисахариды, моносахариды и полиолы». Это короткие цепочки сахаров, к которым относятся фруктоза (моносахарид), лактоза (дисахарид), а также фруктаны и галактаны (олигосахариды), полиолы (сахарные спирты). Во всех зерновых, и в хлебе тоже, есть фруктаны.

FODMAP плохо перевариваются и всасываются в тонком кишечнике, и перемещаются в толстый кишечник, где бродят. У людей с СРК происходит чрезмерное брожение этих углеводов, что приводит к повышенному образованию газов водорода и метана. Из-за



этого их симптомы обостряются. Ограничение продуктов, богатых на FODMAP, помогает облегчить симптомы.

Какую роль играют тут дрожжи и закваска? Все сбраживаемые углеводы (сахароза, мальтоза, глюкоза, фруктоза) быстро «съедаются» дрожжами в течение первых часов ферментации. А вот на сбраживание углеводов с более высокой степенью полимеризации (фруктаны) требуется больше времени.

При использовании пекарских дрожжей *S. Cerevisiae* процесс брожения длится от 30 минут до 3 часов. За это время происходит химический распад компонентов злаков, включая гидролиз фруктанов. То есть пекарские дрожжи перерабатывают сахарозу, мальтозу, глюкозу, но не фруктаны. Из-за этого после употребления хлеба на пекарских дрожжах у некоторых могут появиться неприятные симптомы в кишечнике.

Брожение на закваске длится дольше, а молочнокислые бактерии, которые доминируют в закваске, могут перерабатывать те самые FODMAP, в том числе и фруктаны. Фруктаны перерабатываются до фруктозы и глюкозы, которые затем метаболизируются до молочной, уксусной кислоты, этанола и CO₂. Также с помощью молочнокислых бактерий фрук-

тоза превращается в сахарный спирт – маннит.

Длительная ферментация с помощью закваски может лучше перерабатывать FODMAP. В итоге благодаря закваске в хлебе остается меньше FODMAP. Так предполагают многие исследования, отсюда и мнение, что хлеб на закваске теоретически больше подходит людям с синдромом раздраженного кишечника.

КАКОЙ ХЛЕБ ВЫБРАТЬ?

У каждого хлеба свои преимущества, и не все они связаны со свойствами дрожжей и заквасок. Например, ржаной хлеб невозможно изготовить без подкисления теста, это обусловлено компонентами ржаной муки. Для этого используются закваски. Пшеничный хлеб можно приготовить с использованием хлебопекарных дрожжей. Использование заквасок придает хлебу приятный вкус и аромат, обогащает изделие витаминами, аминокислотами и другими биологически активными веществами, этот хлеб дольше не плесневеет. Хлеб, приготовленный на дрожжах, отличается меньшей кислотностью. Так что для здоровых людей, по сути, нет разницы, с дрожжами или без дрожжей употреблять хлеб.



нию нейромедиаторов. Всё это даёт о себе знать головной болью.

Аритмия

Из-за недостатка магния мышцы, включая сердечную, могут работать с некоторыми перебоями, неравномерно. Симптомы аритмии — приступы учащённого сердцебиения или, напротив, регулярно возникающее ощущение, будто сердце «пропускает удар».

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если у вас нет симптомов, но вы хотите вести профилактику дефицита магния, то важно, чтобы в рационе было больше зеленых овощей и фруктов, круп, злаков, а также продуктов, содержащих в первую очередь витамин B6, способствующий усвоению магния из пищи (его много в бананах, печеном с кожурой картофеле, буром рисе, гречневой крупе). Следует также заменить поваренную соль на морскую и придерживаться принципов здорового питания.

В среднем взрослому человеку необходимо получать около 400 мг магния в день. Вот продукты — чемпионы по содержанию минерала:

- тыквенные семечки (более 500 мг на 100 г);
- жареный миндаль (280 мг на 100 г);
- тёмный шоколад (175 мг на 100 г);
- жареный арахис (168 мг на 100 г);
- отварной шпинат (87 мг на 100 г).

Много магния содержится в цельнозерновом хлебе и кашах (пшеничной, овсяной, геркулесовой), семенах чиа, гречке, рисе, фасоли, капусте, манго, авокадо, жирной морской рыбе.

Если вы заподозрили недостаток магния, не нужно сразу бежать в аптеку за лекарствами. Дефицит магния нельзя диагностировать по симптомам, они всегда неспецифические и могут указывать на множество других проблем со здоровьем, например анемию, сердечно-сосудистые или неврологические заболевания.

Поэтому нужно обратиться к терапевту. Врач расспросит о симптомах, проведёт осмотр и направит вас на анализ крови.

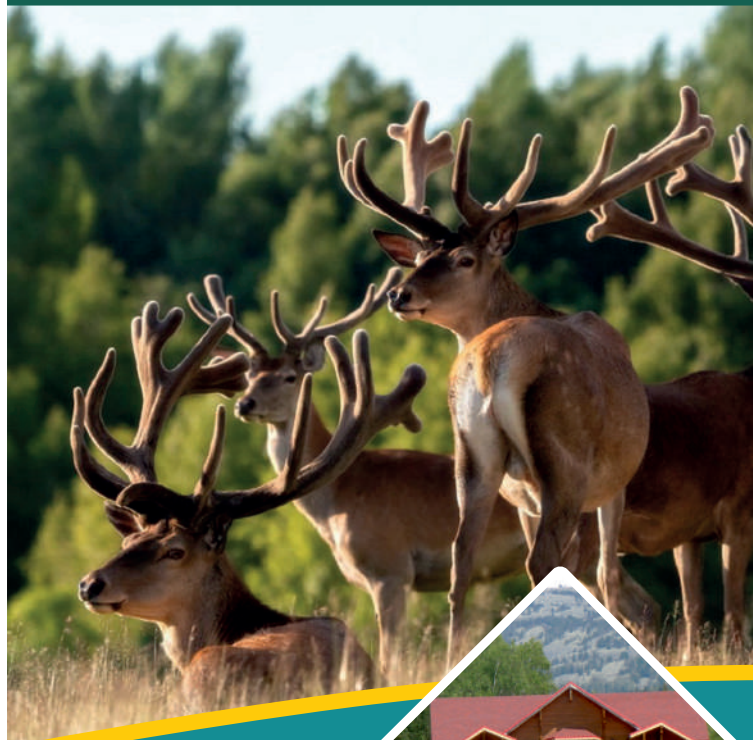
В норме в организме взрослого человека содержится около 25 г магния. Здоровая концентрация минерала в сыворотке крови — 0,75–0,95 ммоль/литр. Если исследование покажет, что магния в крови меньше 0,75 ммоль/литр, значит, вам действительно нужно пополнить его запасы. Проще всего это сделать, нормализовав питание.

Если выяснится, что недостаток магния связан с каким-либо заболеванием, врач пропишет вам добавки, содержащие необходимый минерал. Бесконтрольный приём биодобавок может привести к тошноте, спазмам в животе и диарее.

Зона отдыха

"АКБУЛАК АЛТАЙ"

Пантолечение



Контакты:

Тел.: +7 (7172) 79 76 03,
+7 (7172) 79 76 04

e-mail: info@ibc.kz



ВМЕСТО САХАРА

Искусственные заменители сахара — синтетические вещества, многие из них в сотни, а то и в тысячи раз слаще сахара. Главное их достоинство — низкая калорийность. Например, в одной банке газировки содержится около 150 килокалорий, и почти все они из сахара. В таком же количестве напитка с искусственными подсластителями калорий примерно ноль.

Поэтому продукты с сахарозаменителями часто продаются как диетические. Снижая калорийность рациона, они помогают контролировать вес и, как следствие, уменьшают риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Правда ли, что заменители сахара вредны? Такая версия появилась в 1970-х годах. Тогда учёные исследовали один из искусственных подсластителей — сахарин. Они пришли к выводу, что лабораторные крысы, которые его употребляют, чаще страдают раком мочевого пузыря. По этой причине на упаковках с сахарином появилось предупреждение, что он может быть опасен для здоровья. Однако с тех пор подсластители многократно исследовались со всех сторон. Убедительных доказательств, что они могут вызывать рак или другие проблемы, больше так и не нашлось. Наоборот, некоторые исследования предоставили убедительные доказательства того, что искусственные подсластители безопасны для человека. В 2000 году предупреждающая этикетка с сахарина была снята.

Еще одна претензия, которую предъявляют к сахарозаменителям — они могут стимулировать или менять аппетит. Человек думает, что за счет сахарозаменителей он снизил количество калорий, значит, можно позволить себе больше еды. Или, привыкнув к подслащенной пище, люди не едят фрукты и овощи. Но

обе эти проблемы — психологические и к составу сахарозаменителей отношения не имеют.

Прежде чем попасть в пищевые продукты или на полки супермаркетов в чистом виде, все искусственные подсластители проходят обязательную проверку на безопасность. В ЕС процедуру проводит Европейское управление по безопасности пищевых продуктов (EFSA), в США — Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA).

Это касается как полностью искусственных подсластителей, полученных чисто химическим методом, так и созданных на основе природных компонентов. Вот некоторые популярные сахарозаменители, которые одобрены и в Европе, и в США.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕНИТЕЛИ САХАРА Стевия

Этот подсластитель производят на основе очищенного экстракта стеблей одноименного растения. Стевия примерно в 200 раз слаще обычного сахара. Это значит, что, если вы привыкли пить чай с одной ложкой песка, заменителя можно класть в 200 раз меньше — дозу на кончике ножа. Есть данные, что стевия снижает уровень инсулина и сахара в крови, а также





вызывает ощущение сытости. Минус подсластителя — специфический «травяной» привкус, который не всем нравится.

Сорбит

Вещество относится к особой разновидности углеводов — сахарным спиртам. Сорбит содержится в различных ягодах и фруктах, например ежевике и яблоках. Он примерно на 60% менее сладок, чем сахар, но и калорий в нём — почти в два раза меньше. По сравнению с сахарным песком у сорбита есть сразу два преимущества. Во-первых, он, как и другие сахарные спирты, не разрушает зубную эмаль. Во-вторых, вещество имеет низкий гликемический индекс и почти не повышает уровень глюкозы в крови. Но есть побочные эффекты: у некоторых людей подсластитель может вызвать метеоризм и диарею.

Эритрит

Это тоже сахарный спирт, с теми же преимуществами, что и у сорбита. Он чуть менее сладкий, чем сахар. В отличие от сорбита эритрит имеет калорийность, близкую к нулю, и у него нет побочных эффектов вроде метеоризма. Иногда его используют в комбинации со стевией, поскольку этот подсластитель может нейтрализовать её специфический вкус.

ИСКУССТВЕННЫЕ ЗАМЕНТЕЛИ САХАРА

Аспартам

Самый популярный искусственный подсластитель в мире. Он в 180–200 раз слаще сахара, имеет мини-



мальную калорийность и безопасен в дозировке до 50 мг/кг веса для всех. Исключение составляют лишь люди, имеющие редкое нарушение обмена веществ — фенилкетонурию.

Адвантам

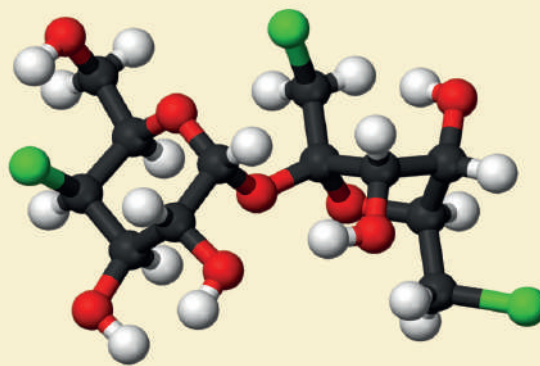
Это вещество в 20 тысяч раз слаще сахара. В отличие от аспартама, который разлагается при высоких температурах, адвантам термостабилен, а потому может использоваться в том числе в выпечке. Допустимая суточная доза — до 32,8 мг на килограмм веса в день.

Сахарин

Это заменитель в 200–700 раз слаще сахара. И, как у большинства искусственных подсластителей, содержит практически ноль калорий. Безопасная доза сахарина, установленная FDA, — 15 мг на 1 кг веса в день. Однако, если у вас аллергия на сульфаниламиды — класс соединений, к которому относится сахарин, от сахарина стоит отказаться.

Сукралоза

Сукралоза в 600 раз слаще сахара. Не содержит калорий, подходит для выпечки. По актуальным данным FDA, подсластитель безопасен в дозах до 5 мг на 1 кг массы тела в день. Однако есть небольшое исследование, которое показывает, что сукралоза может снижать чувствительность к инсулину. Механизм и возможные последствия этого учёные пока изучают.



Ацесульфам калия

В 200 раз слаще сахара, имеет нулевую калорийность. Безопасность ацесульфама калия в дозировке менее 15 мг на 1 кг веса в день подтверждена более чем 90 исследованиями.

Но стоит помнить, что учёные гарантируют безопасность лишь тех сахарозаменителей, которые прошли проверку в соответствующих службах. И лишь в том случае, если вы употребляете подсластители в соответствии с инструкцией: не больше того количества, которое указано на упаковке. Перед выбором сахарозаменителя нужно проконсультироваться с врачом, особенно если у вас диабет, нарушение обмена веществ или аллергия.

ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Медицинские препараты, содержащие в составе два или более витаминов, а также различные микроэлементы и минеральные вещества – это поливитаминовые комплексы. Очень часто люди начинают принимать витамины для поддержания здоровья и перед этим даже не консультируются с врачом. Насколько это правильно?

Изначально поливитамины были разработаны для борьбы с нехваткой витаминов и минералов из-за некачественного питания. Но постепенно их назначение расширилось, поливитамины стали применяться и для других целей: повышение работоспособности, снижение веса, увеличение продолжительности жизни, защита от онкологических заболеваний и т.д. Реально ли защититься от этих проблем поливитаминами? И какие витамины лучше: натуральные или синтетические?

Натуральные витамины содержатся в овощах, фруктах и других продуктах. А искусственные витамины синтезированы в лабораторных условиях. Часть искусственных и натуральных витаминов имеют идентичную структуру и свойства, а некоторые витамины, такие, например, как витамин Е, могут отличаться. Некоторые исследователи утверждают, что синтетические витаминные комплексы содержат в себе химические дистилляты, поэтому не всегда правильно распознаются организмом.

Пока в медицинской науке отсутствуют серьезные научные изыскания, касающиеся поливитаминов. Зато в ходе многочисленных научных исследований давно подтверждено, что увеличение потребления фруктов и овощей позволяет снизить вероятность развития таких опасных патологий, как онкологические и сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др. Фрукты и овощи содержат большое количество клетчатки и антиоксидантов, которые защищают от хронических заболеваний и снижают интенсивность воспалительных процессов. В натуральных продуктах некоторые витамины находятся в пропорциях, которые довольно сложно воссоздать в рамках лаборатории. Поэтому для сохранения и поддержания своего здоровья на высоком уровне необходимо ежедневно употреблять как можно больше овощей и фруктов.

Принимать поливитамины или нет, решает каждый для себя сам, в зависимости от своей ситуации и индивидуальных особенностей. Сложность состоит в том, что соблюдать высокий уровень содер-

жания фруктов и овощей в своём рационе постоянно и в течение продолжительного времени достаточно сложно. С этим вопросом сталкиваются люди, пытающиеся ограничить потребление калорий, ведь многие фрукты достаточно калорийны.

Важно помнить и то, что в отношении поливитаминов не существует стандарта, комплексы очень сильно отличаются друг от друга по своему составу и качеству компонентов.

Опасен ли переизбыток витаминов? Да, врачи предупреждают: отсутствие контроля в приёме различных витаминов и витаминных комплексов может быть крайне опасно для здоровья! Бесконтрольный приём витаминов способен причинить серьёзный ущерб здоровью человека и даже способствовать развитию онкологи-



ческих заболеваний. Определять наличие дефицита или гипervитаминоза должен только квалифицированный врач, на основании осмотра слизистых, языка, кожи и результатов анализов.

Еще один потенциальный вред поливитаминных комплексов — передозировка одного или нескольких витаминов или минералов. Это может повести за собой цепь проблем, так, например, передозировка цинка ведет к нарушению усвояемости таких микроэлементов, как железо и медь.



А ЧТО ЖЕ С ВИТАМИНОМ С?

Витамин С играет важную роль в организме, его недостаток вызывает развитие тяжелого и опасного заболевания — цинги. Небольшая нехватка витамина С обычно проявляется в появлении вялости, повышении утомляемости и снижении иммунитета. Но такие симптомы могут свидетельствовать и о других заболеваниях.

Весьма распространено мнение о том, что для профилактики и лечения простуды следует употреблять витамин С. Распространению подобного мифа изначально способствовал лауреат Нобелевской премии по химии Лайнус Полинг. В конце 60-х годов XX века учёный-биохимик Ирвин Стоун, который первый использовал витамин С в качестве консерванта, узнав о том, что доктор Полинг простудился, порекомендовал ему принимать витамин С в высокой дозировке. Полинг начал каждый день принимать аскорбиновую кислоту в высоких дозах и заметил, что

интенсивность простудных заболеваний резко снизилась. Полинг посчитал, что именно витамин С помог вылечить его и занялся его популяризацией: начал писать книги и разработал научную концепцию о том, что большими дозами жизненно необходимых для организма человека минералов и витаминов можно лечить различные заболевания. Это направление он назвал ортомолекулярной медициной.

Но большинство учёных-коллег относились и относятся к взглядам Стоуна с долей скептицизма. Много последовавших исследований быстро опровергали выводы Стоуна, учёные доказали, что прием витаминов в большой дозировке способен вызвать гипervитаминоз, а не излечение от болезней. Но до сих пор очень часто встречаются упоминания в СМИ и литературе о пользе больших доз витамина С не только против простуд, но и даже рака. Сегодня врачи не пытаются лечить онкологические заболевания высокими дозами аскорбиновой кислоты, но часто многие специалисты рекомендуют курсовой приём витамина С для лечения простуд. Но польза от приёма больших доз витамина С и при лечении простуд не доказана. Неконтролируемый приём высоких доз витамина С может нанести ущерб организму. Большие дозы аскорбиновой кислоты могут вызывать рост концентрации мочевой кислоты в моче, появление камней в почках, нарушение всасыва-

ния витамина В12, а также повышение концентрации эстрогенов у женщин при приёме эстрогенных средств.

Официальная ежедневная норма потребления аскорбиновой кислоты для взрослых составляет в пределах 75-90 миллиграмм на человека, а для детей — от 40 до 65 миллиграмм.

Так что лучше употреблять продукты, богатые витамином С:

- **Шиповник.** Кроме витамина С ягода отличается большим содержанием антиоксидантов с высоким коэффициентом поглощения свободных радикалов.
- **Красный болгарский перец.** Этот овощ содержит также каротин, ликопин и некоторые другие мощные антиоксиданты.
- **Смородина.** Кроме витамина С в большом количестве ягода содержит витамины групп В, Р, К, А, пектиновые вещества, эфирные масла, железо, калий, фосфорные соли и кислоту.
- **Облепиха.** Эта ягода не уступает по количеству витамина С смородине, это натуральный поливитаминный концентрат.
- **Яблоки.** Эти фрукты доступны круглый год, они также богаты на минеральные вещества, такие как калий, фосфор, магний, железо, кальций и натрий.
- **Петрушка.** Содержит много витамина С, РР, В, К, А. Есть в ней фолиевая кислота, эфирные масла, магний, фосфор, железо, кальций, калий, натрий.





ТЕПЕРЬ ТОЧНО ПОХУДЕЮ

Всем хочется худеть без диет и спортзала, ведь короткие жёсткие ограничения в еде и «набеги» в фитнес-клуб грозят срывами и быстрым возвратом килограммов. Гораздо эффективнее изменить образ жизни, чтобы медленно и верно идти к цели. И чем больше у вас получится на первом этапе, тем больше энергии появится для достижения цели. Возможно, когда-нибудь в планах появится и спортзал. А пока немного полезных советов.

ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО

Многие люди буквально проглатывают обед за 5–10 минут, глядя в экран телефона или компьютера, а затем переключаются на более важные дела. В то же время есть минимум две важные причины растянуть приём пищи. В одном эксперименте выяснили, что съедая обед на 600 ккал за 24 минуты, люди чувствуют значительно больше сытости, чем те, кто опустошает тарелку за 6 минут. Более того, через три часа после приёма пищи медлительные едоки потребляют на 25% меньше калорий в виде снеков. Неторопливое пережёвывание обеда может не только сократить суточную калорийность рациона, но и увеличить энергозатраты.

В недавнем исследовании японские учёные выяснили: если жевать еду по 30 секунд, то после трапезы пищевой термогенез увеличивается на 1,8–4 ккал, на 90 минут. Если учесть каждый приём пищи за год, накопительный эффект может оказаться значительным.

ПЕРВЫМ ЕШЬТЕ САЛАТ

Потребление салата скажется на количестве съеденного после. Самый лёгкий салат в количестве 150 г помогает снизить калорийность обеда на 7%, а порция в 300 г — на 12%. Выбирайте салаты из свежих овощей и зелени, без заправки в виде майонеза, сыра или других жирных продуктов.



ВЫПИВАЙТЕ СТАКАН ВОДЫ ДО ЕДЫ

Иногда стакан воды перед обедом помогает съесть меньше. Есть смысл потреблять больше жидкости на диете или в период поддержания веса. Попробуйте выпивать один-два стакана воды за 30 минут до приёма пищи и посмотрите, как это скажется на вашем аппетите и размере порций.

МЕНЯЙТЕ ПРОДУКТЫ НА МЕНЕЕ КАЛОРИЙНЫЕ

Обратите внимание на соусы и заправки для салатов. Пара ложек соуса, лишний кусок хлеба, сливки и сахар в кофе — убрав все это, можно уменьшить рацион на 200–300 ккал, что со временем выльется в значительную потерю веса.

НЕ СТАВЬТЕ ЖЁСТКИХ ЗАПРЕТОВ

Люди не могут придерживаться выбранного режима долгое время. Отказавшись от сладкого или фастфуда, подумайте, сможете ли вы долго продержаться без этих продуктов. Жёсткие запреты могут вызвать расстройства пищевого поведения и проблемы с настроением, заставить объедаться и набирать лишние килограммы. Можно урезать количество калорийной еды, но если вы очень любите жирное мясо, шоколад, мороженое или выпечку, не отказывайтесь от них совсем.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЖИДКИХ КАЛОРИЙ

Жидкими калориями называют сладкие напитки: лимонады и

энергетики, чай и кофе с сахаром, а также фруктовые соки и молочные коктейли. Такие продукты практически не дают насыщения, но при этом содержат много углеводов. Заменяв сладкую газировку, соки и молоко водой, можно уменьшить дневную калорийность на 235 ккал.



ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ ПЕРЕКУС

Если позывы в желудке заставляют вас мечтать об обеде, набрасываться на пищу и потреблять гораздо больше, чем нужно, перекусы могут поправить положение. Выбирайте для перекусов еду, богатую белком или клетчаткой: фрукты и овощи, йогурт, несладкий творог, орехи, протеиновые коктейли. Они обеспечат вас витаминами, микроэлементами и пищевыми волокнами, полезными для здоровья.

ОБЕДАЙТЕ И УЖИНАЙТЕ ПОРАНЬШЕ

Ранние обед и ужин помогают поддерживать здоровый вес. Учёные обнаружили, что приём пищи



в три часа дня негативно сказывается на разнообразии и здоровье кишечной микрофлоры. А ужин после девяти часов вечера ухудшает чувствительность к глюкозе. И то, и другое может вызвать набор лишнего веса и привести к дополнительным проблемам со здоровьем. Если засыпаете поздно, немного урежьте последний приём пищи.

ВЫСЫПАЙТЕСЬ

Согласно многочисленным исследованиям, недостаток сна нарушает выработку гормонов, ответственных за чувства голода и сытости, а также увеличивает аппетит и тягу к сладкой и жирной пище. Всё это способствует набору лишнего веса и накоплению жира в области живота. Чтобы не увеличивать риски, старайтесь спать 7–8 часов в сутки — это оптимальный ночной отдых для большинства взрослых людей.



БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ

Увеличенная трата калорий, как правило, ассоциируется с пробежками или групповыми фитнес-программами. И хотя кардиотренировки исключительно полезны для здоровья, худеть можно и без них. В одном исследовании подсчитали, что на ежедневную бытовую активность расходуется порядка 15% от общих энергозатрат в сутки, тогда как на упражнения уходит только около 5%. Примите за правило тот факт, что любая активность лучше, чем её отсутствие. Небольшая прогулка,



подъём по лестнице вместо лифта, домашние дела, короткие разминки на рабочем месте — всё это поможет тратить больше калорий, не особенно напрягаясь.

ЕШЬТЕ НА ЗАВТРАК ПРОТЕИНЫ

Любители плотных завтраков теряют больше килограммов. Наш организм нуждается в заправке энергией с утра, и, если он получает недостаточно глюкозы с пищей, высвобождается сахар, в ответ организм выделяет инсулин. Это сбивает баланс сахара в крови на весь день. Но если с утра вы едите правильные продукты, содержащие белок, этот баланс остается в норме.

НЕ РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ В ВЫХОДНЫЕ

Срыв в выходные способен разрушить все потраченные усилия.

НУЖНЫЕ ПРОДУКТЫ

Всегда держите дома яблоки, огурцы и помидоры, нежирный творог, куриное мясо и яйца. В случае острого голода лучше перекусить этими продуктами, а не бутербродами.



ЦИКОРИЙ — МОДА ИЛИ ЗАМЕНИТЕЛЬ КОФЕ?

Цикорий у советского поколения считался заменителем кофе. Но в последнее время этот напиток оказался на волне популярности – его считают здоровой альтернативой кофе. Что по этому поводу думают специалисты?



ГОЛУБОЙ ЦВЕТОК

Цикорий похож на василек, он повсеместно растет на обочинах дорог. Но корень у него длинный и тонкий, так что на производство напитка идет цикорий окультуренный, сортовой, корень у него напоминает небольшую редьку. Этот цикорий экспортируют из Индии, Франции и Польши.

Обработывают цикорий по технологии, напоминающей обработку кофе. Корни измельчают, сушат и обжаривают. Если речь идет о растворимом цикории, то сырье подвергают экстракции: заливают горячей водой, извлекают из раствора концентрированные летучие вещества, которые выпаривают до консистенции сиропа или доводят до состояния порошка.

КАКОЙ БЫВАЕТ ЦИКОРИЙ?

В магазинах обычно продают три варианта цикория — молотый, растворимый и жидкий. Растворимый цикорий достаточно залить кипятком, молотый используют для варки в турках, заваривают во френч-прессе и даже в кофемашинах. Можно заваривать цикорий в молоке. Иногда цикорий добавляют и в

обычный кофе — такой вариант подходит тем, кто хочет постепенно снизить потребление кофеина.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА?

Уникальное преимущество цикория — высокое содержание инулина. Это полезный полисахарид, которым, например, богат топинамбур. Инулин делает напиток умеренно бодрящим, но, главное, контролирует уровень глюкозы в крови и не позволяет ему быстро падать, именно поэтому его используют в лекарствах для диабетиков. Также инулин дает чувство сытости практически при нулевой калорийности и помогает сбросить вес. В медицине инулин ценят еще и как природный пребиотик, благотворно влияющий на кишечную микрофлору.

В цикории содержится внушительная порция клетчатки, витаминов А, Е, С и группы В, а также таких минералов, как калий, кальций, фосфор, натрий, магний, железо, цинк, селен и медь.

МОЖЕТ ЛИ ЦИКОРИЙ ЗАМЕНИТЬ КОФЕ?

Кофе и цикорий воздействуют на организм по-разному. Кофе помогает проснуться: уже через 15–20 минут после чашки эспрессо или капучино мы испытываем прилив энергии. Потом возбуждение спадает, и мы завариваем еще чашку кофе.

Цикорий — более мягкий энергетик, благодаря богатому минеральному составу не будоражит, а скорее приводит в равновесие и придает энергии на весь длинный день. Цикорий, в отли-





чие от кофе, не содержит кофеин. Его можно и нужно пить людям с повышенным артериальным давлением. Нет противопоказаний для употребления цикория беременными. Но людям, у которых возникли серьезные неполадки с почками и желчным пузырем, стоит относиться к цикорию осторожно: напиток действует как мягкий диуретик, повышает метаболизм и способствует выработке желчи. Впрочем, к кофе это тоже относится.

Таким образом, несмотря на схожесть в цвете и даже во вкусе цикорий и кофе не взаимозаменяемы. Французы, которые и ввели моду на то, чтобы пить цикорий, говорят: «Есть время для кофе, а есть время для цикория».

В магазине весь цикорий выглядит одинаково. Есть несколько способов определения его качества. Можно капнуть в чашку с заваренным напитком йода — если он посинеет, значит, производитель разбавил цикорий крахмалом.



*Отдыхайте там,
где Вас любят*



Республика Казахстан, Акмолинская область,
Зерендинский район, Зеренда с.,
Санаторно-Оздоровительный Комплекс «Зерен»

тел.: 8 (716 32) 21-3-14, 22-5-94
моб.: +7 775 847 30 50, +7 771 162 42 64

instagram: [zerenhotel](#)
e-mail: zeren_zeren@rambler.ru
web: www.zeren.kz

ВОПРОСЫ О ТРЕНИРОВКАХ ПОСЛЕ 45

Сколько по времени должна длиться силовая тренировка?

Для человека, который начал тренироваться в зрелом возрасте, длительность тренировки должна быть 40-60 минут, включая разминку. Нет смысла тренироваться несколько часов подряд, так вы перегрузите мышцы. Каждое упражнение выполняется 5-7 раз по 3 подхода. Если говорить о количестве тренировок в неделю, то в среднем здоровому человеку после 45 лет достаточно трех тренировок. Если такой ритм вам не подходит, ориентируйтесь на то, что вам нравится. Даже одна тренировка в неделю лучше, чем отсутствие нагрузки. Что же касается времени, есть ряд исследований, которые показали, что тренировки в вечернее время более эффективны, чем в утреннее. Но если у вас физическая работа, то вечерние тренировки менее эффективны из-за накопления усталости.



Считается ли боль в мышцах главным показателем эффективности тренировки?

Боль — это больше признак чрезмерной нагрузки, а не показатель эффективности. Новичку избежать боли сложно. Но если вы



тренируетесь достаточный период и все-таки чувствуете боль, нужно снизить интенсивность нагрузки. Симптомы перетренированности: падение результатов в весах, бессонница ночью, сонливость днём, раздражительность и другие. В этом случае необходимо снижать нагрузки и прислушиваться к себе.

Мужчине обязательно идти в качалку? Или есть другие способы обрести хорошую физическую форму?

Все зависит от целей, важно ориентироваться на то, что приносит удовольствие и следить за собой и своим телом. Наблюдайте за своими изменениями и добавляйте силовые на свой вкус и не обязательно в фитнес-зале. И помните, что похудение и рельефные мышцы — это прежде всего вопрос питания. Тренируйтесь так, как вам нравится и наберитесь терпения.

Качаю верхний и нижний пресс, но живот не уходит. В чем дело?

Не бывает «верха» и «низа» пресса. Под «прессом» понимают прямую мышцу живота, в упражнениях она

нагружается целиком. Видимость пресса достигается за счёт снижения процента жира, что возможно при единственном условии — дефицит калорий в долгосрочной перспективе. Уйдет жир — проявятся кубики. Если долго нет результата, значит, нет общего среднего дефицита калорий. Что же касается выбора упражнений, помните, что локального жиросжигания не существует, виды упражнений не могут повлиять на место и порядок ухода жира. Если соблюдать постоянный небольшой дефицит калорий (10-20% от нормы) и добавить любые физические упражнения, жировые запасы уменьшатся во всем теле, в том числе на животе.

Хочу увеличить силу мышц, но не хочу сильно увеличиваться в объемах. Такое возможно?

Объем и сила мышц не прямо пропорциональны, некоторые люди — сильнее, а некоторые — «объемнее». Использовать можно такой алгоритм — чем больше вес и меньше повторений в подходах, тем в большей степени развивается силовой компонент и в меньшей

– объемы. И наоборот. Сила прирастает в среднем на 1% за тренировку.

Что нужно есть, когда начинаешь качаться?

Следите за двумя параметрами: не питайтесь ниже свой нормы калорий (лучше с небольшим профицитом) и ешьте достаточное количество белка (1,5-2 г на 1 кг вашего веса в день). Посчитайте несколько дней калории и белок, будет понятно – что изменить в рационе. Не нужно тренироваться на голодный желудок, а после тренировки нужно употреблять пищу, богатую белками и медленными углеводам.

Есть ли польза от компрессионной одежды для силовых тренировок?

Компрессионная одежда облегчает восстановление при высоких нагрузках на выносливость. Спортивные врачи рекомендуют компрессионную форму, если есть риск варикоза или человек много бежит или ездит на велосипеде.



Тренируюсь три месяца, питание не меняла. Но состояние мышц ухудшилось, чувствуется слабость. В чем может быть проблема?

Причин может быть несколько. Это может быть и заболевание. Врач-терапевт и простейшие ана-

лизы могут прояснить ситуацию. Возможно, есть резкий недостаток калорий. Такое состояние также может быть связано с излишними нагрузками на тренировках и невозможностью восстановления. В этом случае нужно сделать перерыв в тренировках не менее двух недель, а затем уменьшить нагрузку, обязательно восстанавливаться и высыпаться.

Насколько эффективна ежедневная ходьба на 5-10 километров плюс к занятиям в зале?

Даже 2 километра пешком в день снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на 30% по сравнению с их отсутствием. Ходьба с любой скоростью и в любом объеме будет помогать создавать дефицит калорий при похудении. Но помните, что аэробные и силовые тренировки специалисты рекомендуют разносить по разным дням, чтобы тело успевало восстанавливаться. Если же вы перегружаете себя на силовой, а потом

идете 10 километров, возможны перегрузки и переутомления.

Как тренироваться при сколиозе?

Небольшой сколиоз считается вариантом нормы и не является чем-то очень страшным. Полезны разнообразные умеренные нагруз-



ки – от игровых видов спорта до силовых упражнений. Такие тренировки дают комплексное воздействие в том числе на центральную нервную систему, которая отвечает за осанку и искривления.

Какие упражнения нельзя делать при больных коленях?

Такие рекомендации должен дать ортопед или ревматолог. Но есть несколько общих правил. Так, например, отсутствие нагрузки при больных коленях может быть хуже, чем умеренная нагрузка. Нагрузка имеет оздоровительный эффект, если нагружаемая область не перегружается. Делайте любые упражнения, которые не вызывают острой боли, и нагрузку держите в диапазоне от слабой до умеренной, следите, чтобы болевые ощущения после нагрузки не возрастали.



МАССАЖНЫЙ ВАЛИК

Фоам роллер (foam roller) — ролик или валик для массажа все чаще появляется дома и спортзалах. Его функции — мануальная терапия мягких тканей, включая работу с триггерными точками и миофасциальное расслабление, увеличение притока крови в мышечную ткань.

Как и другим модным фитнес-изобретениям, массажному валику часто приписывают множество чудесных свойств: и производительность тренировки он улучшает, и восстановление ускоряет, и осанку выправляет, и даже метаболизм разгоняет. Так ли полезно применение массажного цилиндра?

Некоторые эксперты утверждают, что применение валика бесполезно. Они говорят, что если речь идет о точечной дисфункции мягких тканей, то лучше всего работает ручной массаж. Пальцами можно изучать особенности тела и хорошо прорабатывать каждую мышцу и каждое сухожилие.

В 2019 году появился мета-анализ по 21 исследованию, изучающим влияние пенных валиков и роликовых «массажёров» на производительность и восстановление — улучшение спринта, прыжков и силовых показателей, а также гибкости и мышечной боли. Результаты исследования показывают, что «предварительная прокатка» может слегка увеличить производительность спринта, это актуально для спортсменов. Эксперты считают, что прокатка на массажере непосредственно перед забегом разбивает так называемые «триггерные точки». Хотя, возможно, свою роль играет простой разогрев мышц.

Некоторые люди, участвующие в исследовании, отметили кратковременные улучшения гибкости при использовании прокатки в качестве разминки перед тренировкой. Это объясняется просто — давление на



мягкие ткани нагружает рецепторы кожи, минимизируя болевые ощущения и повышая способность к растяжению.

Еще один эффект от прокатки на ролике — 66% людей могут испытывать уменьшение мышечной боли. Боль снижается благодаря механическому воздействию ролика на триггерные точки.

Так что возлагать большие надежды на то, что ролик повысит вашу спортивную производительность, не стоит. Использовать его лучше для уменьшения боли и восстановления.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ РОЛЛЕР

Используйте массажер только на нескольких определенных областях тела, на больших поверхностных мышцах — квадрицепсы, широчайшие мышцы спины, ягодичные мышцы, мышцы задней поверхности бедра, голени и четырехглавой мышцы бедра.

С особой осторожностью используйте ролик прямо в том месте, где чувствуете боль. Болевая область возникает из-за неравномерного натяжения мышц в разных частях тела. Лучше переместить воздействие в сторону на несколько сантиметров, поработать над областями вокруг болевой точки.



Не делайте слишком быстрые движения. Двигайтесь медленнее, чтобы поверхностные ткани и мышцы имели время на адаптацию и смогли реагировать на давление. Определите болевые точки, и двигайтесь короткими медленными движениями вокруг этой области.

Не уделяйте слишком много времени отдельным проблемам. Если долгое время накладывать усилие на определенную часть тела, можно повредить нервы или ткани, вызвать синяки. Посвящайте массажу каждого участка по 20 секунд, после чего переходите к следующему участку.

Не используйте роллер для массажа нижней части спины, в этом случае все спинные мышцы будут напряжены для поддержки спины. При массаже верхней части спины ее защищают лопатки и мышцы. Останавливайтесь, дойдя до нижнего ребра. Если хотите размять нижнюю часть спины, используйте роллер для расслабления мышц, сопряженных с нижней частью спины — грушевидная мышца, сгибающая мышца бедра и прямая мышца бедра.

Работайте с профессиональным тренером или физиотерапевтом, который покажет вам правильные позы для прокатки.

Чтобы добиться стойкого результата от массажа, нужно делать его периодически, и лучше под наблюдением специалиста, пока не наберетесь опыта.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

Массаж икроножной мышцы и лодыжки

- сядьте на пол с прямыми ногами, лодыжки пересекаются слева направо и ролик под правой лодыжкой;
- положите руки по обеим сторонам таза и поднимите его с пола, прокатывая вперед и назад вашу икроножную мышцу — от лодыжки до колена — несколько раз, для правильного и более эффективного выполнения — пальцы ног должны смотреть вверх;
- повторите, повернув ногу вовнутрь (внутренняя часть икроножной мышцы на ролике), а затем выверните ее наружу;
- проработав центральную и внешние стороны одной ноги, поменяйте ногу и повторите.

Массаж квадрицепсов

- лягте лицом вниз на пол с вытянутыми прямо ногами и массажным роликом под вашими квадрицепсами. Приподнимитесь на предплечьях, чтобы стать на локти;
- медленно прокатите свои квадрицепсы по всей длине, от области таза до верхней части колен.

Массаж ягодичной мышцы

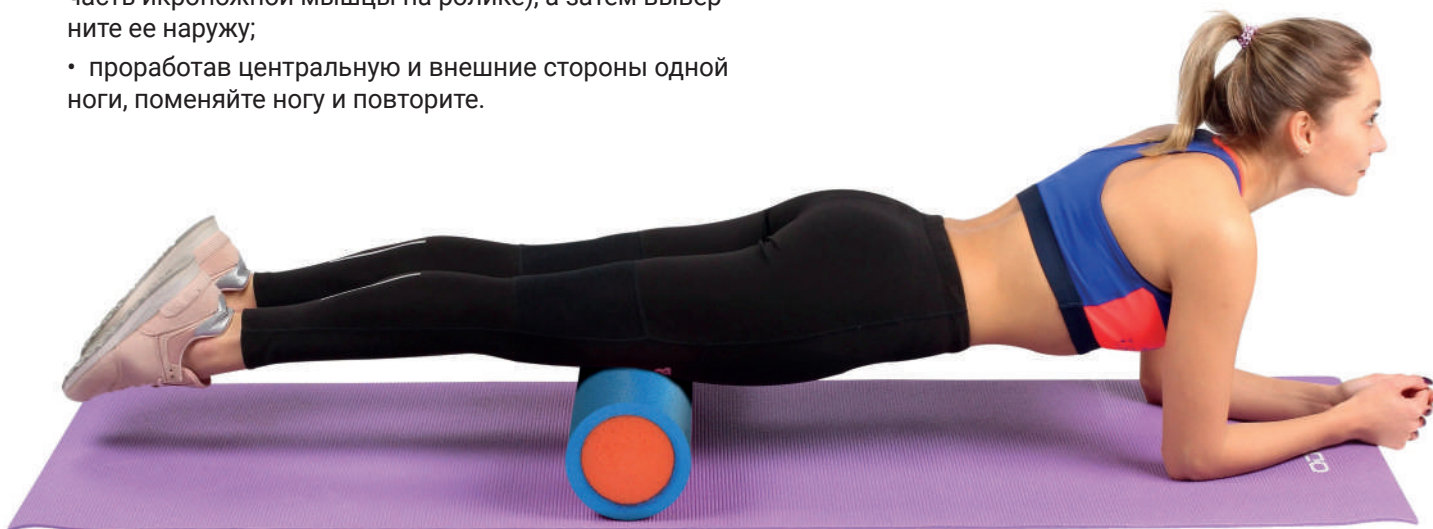
- сядьте на фитнес ролик с согнутой левой ногой и стопой на полу, а правая нога лежит на левом бедре. Поместите обе руки или только правую руку на пол позади для поддержки;
- наклоните свое тело вправо, так чтобы ваша правая ягодица максимально прижалась к пенному валику;
- прокатитесь вперед и назад несколько раз, а затем повторите тоже самое с левой стороны.

Массаж спины

- ложитесь на спину, согнув колени, а стопы на полу, разместите массажный ролик посередине спины, чтобы тело держалось на ролике и на стопах;
- соберите руки в замок за головой и начните медленно прокатываться от области плеч до поясницы;
- сосредоточьтесь на разных областях своей спины в зависимости от ощущений. Важно прокатать всю спину, не оставляя неразработанных мест.

Массаж широчайшей мышцы спины.

- лягте на правый бок с вытянутыми прямо ногами, правая рука вытянута над головой, и ролик расположен под мышкой;
- поставьте левую руку на пол перед собой, а левую ногу на пол за правой для поддержки;
- используйте свою левую руку и ногу, чтобы несколько раз отталкиваться и прокатываться правой стороной от подмышки до уровня ниже грудной клетки;
- смените сторону и повторите упражнение.



ПЕРКУССИОННЫЙ МАССАЖЁР

Еще одна новинка в мире спортивных товаров – перкуссионные или ударные массажеры. Перкуссионный массажер – это альтернатива ручному массажу с поправками на мощность, скорость и доступность. Главное упражнение, которое выполняют ударные массажеры – поколачивание, известная техника массажа, доведенная до оптимальной глубины и автоматизма.

В некоторых научных работах указывается, что ударная терапия является хорошим способом профилактики синдрома отсроченной боли или мышечной крепатуры. Крепатура – это явление, при котором боль после нагрузки проявляется с задержкой в день-два. Природа этого до конца не изучена, но считается, что это сигнал тела о значительной нагрузке.

Еще одна роль перкуссионных массажеров – проработка так называемых триггерных точек. Этот термин введен еще в 1942 году, он означает спазмированные участки мышц. Триггерные точки бывают активные и латентные. Активные сигнализируют острой болью, латентные чаще всего не болят, но выявляются путем пальпации. Чем опасны латентные триггерные точки? Мышца, находящаяся долгое время в зажатом состоянии, может быть выключена из двигательного стереотипа, что ведет к ее атрофии.

Методы лечения триггерных точек до сих пор обсуждаются врачами. Например, известен метод «сухих игл», когда массажист буквально прокалывает триггерную точку через кожу. На сегодня день такой метод не признается эффективным.

Для эффективной проработки проблемной точки массажист должен расслабить мышцу, погрузившись на глубину 20-26 мм. Это достижимо без проколов и считается более безопасным. Иногда может помочь перкуссионный массажер.

Производители устройств называют три основных показания к их применению:

- купирование болевых ощущений,
- восстановление мышц и профилактика крепатуры,
- проработка триггерных точек.

Все это может сделать и массажист. Но перкуссионный массажер всегда под рукой, его легко взять с собой. Глубина воздействия перкуссоров может быть аналогичной глубине пальцев массажиста, но при этом их скорость позволяет значительно быстрее до-



биться результата при экономии времени. Если средний сеанс массажа от 30 минут, то средний сеанс работы с массажером – от 5 минут.

Перкуссионный массажер не может заменить раскатку на ролле и растяжку. С помощью ролла создается ишемическая компрессия (надавливание), а перкуссия – это постукивание и вибрация. Эти методы дополняют, но не заменяют друг друга. Преимущество перкуссионных массажеров состоит в том, что можно регулировать степень воздействия на мышцы разными скоростями и подстраиваться под собственные ощущения, а также под болевой порог, так как он у каждого индивидуален.

Время проведения массажа варьируется в зависимости от необходимого эффекта. Длительность воздействия на одну зону не должна превышать двух минут, в среднем – 15–30 секунд.

Время воздействия на каждую зону:

- для подготовки мышц к интенсивной тренировке – не менее 30 секунд;
- для снятия напряжения после физической нагрузки – 15 секунд;
- для восстановления после тренировки – 2 минуты.

Как выбрать массажер? Самое важное – глубина перкуссии. Иногда устройства обладают сходной мощностью с точки зрения количества ударов, но проникать в мышцу они не будут. Врачи рекомендуют массажер с функцией подогрева наконечника, так как локальное тепловое воздействие на триггерную точку является хорошим терапевтическим методом.

Процедура противопоказана при тромбозах и поражениях вен, онкологических заболеваниях, лихорадочных состояниях, повреждениях кожи в местах воздействия. Не нужно использовать перкуссионный массаж после перелома, растяжения и повреждения мышц или связок. При наличии хронических заболеваний применение массажера надо обсудить с лечащим врачом.



international
business
center

Бизнес с видом на будущее

> ИНВЕСТИЦИИ

> УПРАВЛЕНИЕ

> ПАРТНЕРСТВО

> АНАЛИЗ РЫНКА

НУЖНО ЛИ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ЧЕРЕЗ БОЛЬ?

Можно, но не перестарайтесь, это краткий ответ. А сейчас подробнее. Почему болят мышцы? Боль после тренировки называют «крепатура», раньше ее связывали с накоплением в мышечной ткани молочной кислоты. Сегодня некоторые исследователи считают эту версию необоснованной. По их данным, молочная кислота ухудшает кровоток, забивая мышцы, но боль не вызывает. И из организма молочная кислота выводится быстро – в течение 30 минут после тренировки.

ЧТО ТАКОЕ КРЕПАТУРА

Чаще всего посттренировочная мышечная боль возникает у новичков, у опытных спортсменов после длительного перерыва в тренировках, при высокой интенсивности занятий, из-за больших отягощений, при выполнении эксцентрических упражнений, когда нужно одновременно напрягать и растягивать мышцы. Причины мышечной боли после тренировок все еще до конца не изучены, но большинство исследователей сходятся во мнении, что жжение могут вызывать поврежденные клеточные мембраны, которые образуются в результате микроразрывов мышечной ткани и постепенно выводятся из организ-

ма. В любом случае, эти процессы естественны и не опасны, а потому сами по себе не могут быть препятствием для тренировок.

Крепатура необходима для роста и укрепления мышц. Миофибриллы (компоненты мышечных волокон) у обычных людей, не занимающихся спортом, и у спортсменов имеют разные размеры. Одни из них короткие, другие – длинные. И именно благодаря микроразрывам, вызванным крепатурой, по мере привыкания к силовым тренировкам все миофибриллы становятся длинными. Так что крепатура – не повод отказываться от занятий спортом. Ведь если мышцы дают о себе знать, пусть порой и болезненно, значит, вы

на верном пути и действительно не теряете время на тренировках зря. Существуют способы снизить интенсивную боль, возникшую после тренировки. Могут помочь тёплая ванна с морской солью, тёплый душ, массаж и самомассаж. Высыпаться – это лучший способ уменьшить боль в мышцах после тренировок. И не просто поспать после тренировки, важно регулярно соблюдать правила здорового сна.

ШКАЛА БОЛИ

При тренировках необходимо использовать 10-балльную шкалу боли, чтобы оценить готовность к тренировкам. Расчеты такие: 0 – вы не чувствуете боли и 10 – мак-



симальная интенсивность боли. Если болит на 3-4 балла, идите тренироваться. Если болит сильнее, на 5-6 баллов, отправляться на тренировку можно, но следует быть внимательней к своим ощущениям. А если болевые ощущения вы оцениваете на 7 баллов и выше, то отдохните или смените вид физической активности. Можно нагружать мышцы, которые не болят, болят ноги – тренируйте руки.

Если боль сильная, надо дать себе время и восстановиться. Обычно хватает 2-3 дня. Если боль незначительная, терпимая, то лучше провести лёгкую тренировку этих мышц через 1-2 суток после той самой тренировки, от которой мышцы заболели. Лёгкая – это одно-два упражнения на мышцу, по два подхода каждое. Вес снарядов должен составлять не более 60% от рабочего. Число повторений – не более 12-20. Важное условие – проводите такую тренировку, если испытываете желание потренироваться. В противном случае стоит дождаться, пока боли пройдут.

Процесс разрушения мышечной ткани во время силовой нагрузки и процесс восстановления – это вещи сложные и многофакторные. Здесь задействованы не только биохимические процессы в мышечной ткани, но и важные физиологические механизмы, такие, как иммунитет и рефлекторные реакции. Несложные упражнения в небольших количествах позволяют ускорить восстановле-

ние в болящих мышцах за счёт нервной стимуляции и усиления кровотока. Такие тренировки действуют на мышцы подобно восстановительному массажу, позволяют быстрее восстановиться после трудных тренировок. Надо дать тканям организма время, чтобы адаптироваться к возрастающей нагрузке, чтобы они стали способными выдержать прежние веса. Если боль в мышцах есть, но не доставляет дискомфорта, можно тренироваться в полную силу.

Выключайте боль постепенно. Какое бы действие ни причинило вам боль, подготовьте тело к нему. Например, если у вас болит спина, когда вы наклоняетесь вперед, начните с других движений, которые включают сгибание позвоночника: наклоны стоя, наклоны сидя. И следите за болевым порогом, увеличивайте нагрузку постепенно.

Существует большое количество доказательств, что изометрические упражнения в многоповторном режиме способствуют уменьшению боли. Это планка, упражнения «птица-собака», «мертвый жук» «римский стул» и подобные. Делайте 8-10 повторений по 30-60 секунд задержки каждый день.

Если причина боли в технике выполнения, то временно перестать делать какое-то упражнение недостаточно. Необходимо скорректировать биомеханику, учитывая причины травмы. Например, во время приседа можно использовать специальные жесткие стельки с фиксацией подъема стопы и мягкой пяткой.

ТРАВМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Механизм травмы – это нагрузка превышает способность тканей к сопротивлению. У каждого организма есть некий запас прочности в промежутке между уровнем нагрузки и уровнем сопротивления организма. Боль в мышцах может быть вызвана растяжени-

ями или надрывами. И если болевой порог спортсмена достаточно высок, он может не обратить на эту боль внимания.

Как определить, травма у вас или простая мышечная боль? Обычная боль в мышцах появляется и проходит в течение нескольких дней, а травма болит сразу после того, как она возникает, и длится дольше. Боль от травмы сопровождается характерными симптомами – синяки, острая боль, уменьшенный диапазон движений. Еще признаки травмы – отек, иррадиирующая боль – то есть такая боль, которая отдает в не травмированную часть тела. Например, при травме спины боль отдает в ногу.

Если вы находитесь в тренажерном зале, делаете неверное движение и внезапно чувствуете боль в какой-либо части тела, вероятно, вы получили травму. Нужно прекратить выполнять упражнение и обратиться за медицинской помощью. Для профилактики мышечных болей очень полезно правильно выполнять разминку и заминку.





ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья. В 2023 году в этот день Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отмечает свое 75-летие.

ИСТОРИЯ ВОЗ

Первые опыты международного сотрудничества в области медицины и здравоохранения были еще в XIV веке, такое объединение было вызвано возникающими эпидемиями и пандемиями. Первым органом, занимавшимся межнациональным сотрудничеством в вопросе здравоохранения, был Константинопольский высший совет здравоохранения, образованный в 1839 г. В 1851 году в Париже принята I Международная санитарная конвенция. В начале XX века были основаны еще две межправительственные организации здравоохранения: в 1902 году Панамериканское санитарное бюро, в 1907 году – Общественное бюро гигиены в Европе. После Первой мировой войны в 1923 г. стала функционировать Международная организация здравоохранения Лиги Наций.

Изменения, происшедшие в мире после Второй мировой войны, потребовали создания единого международного центра здравоохранения. 7 апреля 1948 года является знаковым днем в истории здравоохранения. В этот день вступил в силу Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствия болезни и немоти. Оно является необходимым и универсальным условием для достижения всех устремлений человека. Наивысшее возможное достижение здоровья – основное право человека, которое не может быть отвергнуто ни одним правительством.

Деятельность ВОЗ на протяжении 70 лет была направлена на «достижение всеми народами высокого уровня здоровья». Практически нет ни одной области медицины и общественного здравоохранения, которые сегодня не контролируются и не координируются ВОЗ. Она несет ответственность за обеспечение ведущей роли при составлении повестки дня для научных исследований в области здравоохранения, установление норм и стандартов, обеспечение технической поддержки странам, а также контроль за

ситуацией в области здравоохранения и оценку динамики ее изменений.

Но ни одна организация, ни одна страна не в состоянии разрешить все стоящие перед миром проблемы здравоохранения, перечень которых постоянно растет. Критическое состояние здравоохранения в некоторых странах вызывает всеобщую тревогу, так как способствует усугублению нищеты и возникновению конфликтов. Процессы глобализации лишь расширяют огромную пропасть между людьми, имеющими доступ к медицинскому обслуживанию и теми, кто его не имеет.

В настоящее время членами организации являются 194 государства. ВОЗ сотрудничает с правительствами этих стран, консультирует их министерства, а также помогает в вопросах лечения и профилактики разных заболеваний.

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

Через два года после создания ВОЗ, с 1950 года, 7 апреля стали отмечать Всемирный день здоровья. Праздник прижился и существует уже много лет. Благодаря его появлению люди со всех уголков земного шара сегодня могут обсуждать и решать вопросы здравоохранения. В этот день начинается осуществление долгосрочных программ санитарного просвещения, которые продолжаются в течение длительного времени после 7 апреля.

Каждый год выбирается определенная тема Всемирного дня здоровья, освещающая одну из приоритетных областей деятельности ВОЗ. В разные годы темами Всемирного дня здоровья становились борьба с психическими заболеваниями, продвижение активного образа жизни, вопросы безопасности материнства, влияние климатических изменений на здоровье людей и другие.

В 2023 году тема звучит так: «Здоровье для всех». Она напоминает о том, что право на здоровье является основным правом человека, и каждый должен иметь доступ к необходимым ему медицинским услугам.

ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения – одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ). Именно ВОЗ предложила лозунг «Чтобы выжить, мир должен утвердить здоровый образ жизни».

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

12 рекомендаций Всемирной организации здравоохранения



1. Питайтесь разнообразно, отдавая предпочтение продуктам растительного происхождения.



2. Съедайте 400 г фруктов и овощей каждый день.



3. Включите в рацион бобовые, орехи и цельные злаки.



4. Ограничьте потребление сахара и соли.



5. Выбирайте молочную продукцию со сниженным содержанием жиров.



6. Ограничьте потребление жиров до уровня менее 30% от совокупного потребления энергии.



7. Ограничьте потребление запеченных и жареных продуктов.



8. Откажитесь от алкоголя или снизьте частоту его употребления.



9. Откажитесь от курения.



10. Поддерживайте физическую активность (не менее 150 минут умеренной аэробной активности в неделю).



11. Высypайтесь: продолжительность сна должна составлять 7–8 часов.



12. Занимайтесь профилактикой: проходите диспансеризацию, вакцинацию, профилактические осмотры и обследования.

СМОТРЮ И ВИЖУ

ИСТОРИЯ ОЧКОВ

По мнению многих экспертов, очки являются одним из важнейших изобретений наряду с освоением огня и изобретением колеса. Миллионы людей, имеющих проблемы со зрением, получили возможность снова начать хорошо видеть.

До изобретения очков нарушения зрения было невозможно исправить. Так, великий римский оратор Цицерон жаловался на то, что ему неудобно содержать рабов, которые вслух читают ему тексты.

Очки были изобретены еще до нашей эры. Упоминание приспособления для улучшения зрения найдено в текстах римского философа Луция Сенеки, он жил в 4 до нашей эры. Сенека использовал стеклянный шар с водой, чтобы увеличивать текст в книгах.

В работах философа Плиния Старший (I век н. э.) упоминаются на использование корректирующих линз: рассказ о том, как император Нерон смотрел гладиаторские игры, используя изумруд. Плиний также описал увеличивающий эффект стеклянного шара, наполненного водой.



ЧТО ТАКОЕ ЛИНЗЫ?

Слово «линза» происходит от латинского «lens» — «чечевица». Первые линзы по форме напоминали чечевичные бобы, они были выпуклые, с утолщением в средней части.



Линзами называют специально обработанные приспособления из прозрачного однородного материала, ограниченные двумя сферическими поверхностями. Лучи света, проходя сквозь линзу, преломляются и изменяют свое направление. Преломление луча происходит дважды — на входе и на выходе. Линза, середина которой толще краев, собирает свет в одну точку, ее называют собирающей. Линзы, середины которых тоньше краев, рассеивают свет и называются рассеивающими. К основным функциям линз можно отнести аккумуляцию тепловой энергии солнечных лучей, увеличение мелких и приближение уда-



ленных предметов, исправление дефектов зрения.

ПРЕДКИ ОЧКОВ

Первые очки изготавливались из металла или кости, а линзы вытачивались из кварца. Очки назывались «диски для глаз». В XIII веке итальянские монахи изготовили полусферическую линзу из горного хрусталя и кварца, которая увеличивала буквы, если поместить ее на текст. «Камень для чтения» стал настоящим спасением для множества старых монахов. Очки начали называть немецким словом «Brille», от слова «beryll» (берилл), горный хрусталь, из которого делали линзы.

Очки из стекла первыми начали выпускать венецианские мастера в XIV веке. Итальянский художник



эпохи раннего Возрождения Томмазо да Модена в 1352 году написал серию фресок, где изобразил священнослужителей, читающих рукопись. У одного из монахов очки находятся на носу, другой рассматривает бумаги сквозь увеличительное стекло. Очки считали «благословением для престарелых».

Потом появилось стекло. Мурано, небольшой остров на севере Венеции, считался центром производства стекла. Прозрачное стекло для оптических средств производилось только в этих мастерских. Технология его производства хранилась в секрете, стеклодувам запрещалось покидать остров под угрозой смертной казни.

Стеклодувы экспериментировать с толщиной линз, формой, линзы вставляли в оправу из рогов животных, дерева или кожи. В 1451 году Николай Кузанский, кардинал Римской католической церкви и учёный, изобрел вогнутые линзы для близоруких, они имели тонкий центр линзы и толстый край.

Очки со стеклянными линзами были тяжелыми и некомфортными, они сидели только на носу, чтобы было ненадежно. Потом их стали крепить веревками на затылке. В XVII веке испанские мастера решили заменить неудобные ремешки в очках на веревки, которые крепились не на затылке, а на ушах.

Испанские миссионеры повезли усовершенствованные очки в



разные страны мира, в частности в Китай. К тому времени у китайцев были собственные очки, но они с удовольствием переняли идею с веревками, более того, придумали привязывать к концам веревочек утяжелители, которые можно было закинуть за уши, а не завязывать на затылке.



В Китае были созданы и первые затемненные очки. Но не для защиты от солнца, а чтобы скрыть эмоции китайских правителей за линзами из кварца.

В конце XVII века среди состоятельных людей в Германии и Англии стал популярен монокль. Лорнет – очки, которые нужно держать за ручку перед глазами, стали использовать с 1780 г.

Очки, которые можно разместить на носу и за ушами, были изобретены британским оптиком Эдвардом Скарлетом в 1727 году. Изобретение бифокальных очков,

где в одной оправе размещены составные линзы для ближнего и дальнего зрения, приписывают американскому ученому и философу Бенджамину Франклину.

Английский астроном и математик Джорж Бидл Эйри в 1827 году изобрел очки для коррекции астигматизма. Такие линзы долгое время изготавливались вручную и с индивидуальной подгонкой, как в одежда в ателье.

Во второй половине XX века были разработаны первые небьющиеся линзы из пластика, объединяющих в себе свойства гибкости пластика и прозрачность стекла. Очки стали легкими, прочными и дешевыми.

СОВРЕМЕННЫЕ ОЧКИ

На протяжении веков очки совершенствовались конструктивно,

технически и технологически. Современные очки – это высокоточные прогрессивные линзы, специальных линзы для цифровых устройств, очки для вождения, очки, разработанными с учетом требований владельцев контактных линз. В самых инновационных образцах можно даже менять диоптрии и даже помогать слышать людям с проблемами со слухом. Но все равно человечество ждет новых открытий в коррекции зрения, когда необходимость в очках исчезнет навсегда.

Iskashni boshladi jingiray joly h/ptcasmas



Ata-qoldardyn jâne byyndardyn jogary denigeli yqsham MBT skaneri Q-scan



PROSPORT BIREGEI SPORT KESHENI

**PRO
SPORT**

Center for Athletic Performance & Rehabilitation

Stasionarlyq stomatologiyalyq qondyrgy Da130



Jyldamyqy, eptilikt jâne úlestirýdi ólsheý júresi Speed zone



SPORTTYQ MEDISINA ORTALYGY

ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ
CENTER FOR SPORTS MEDICINE

600



185



3D omýrtqa talday



MEDIKER