



№3 (58) сентябрь, 2024

# MEDIKER

*С заботой о Вас!*

**MEDIKER**  
отправляется  
в Рио-де-Жанейро

**ШКОЛЬНЫЕ**  
болезни

**БОЛЕЗНЬ НЕ ЖДИ —**  
на проверку иди!





№3 (58) июнь, 2024

Учредитель и издатель:

ТОО «Energy Focus»

Авторы:

Дина Трухина,  
Перизат Мусаева,  
Татьяна Ким,  
Алишер Тастенов

Дизайн и верстка

Наталья Ли  
Кузнецова Оксана

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



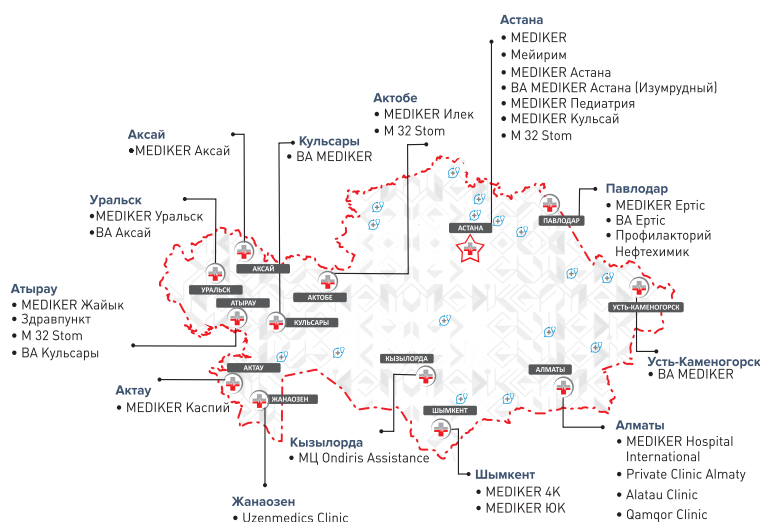
## Содержание

- 6** Новости
- 8** Новый учебный год — комфортно и безболезненно
- 10** Хирургия, меняющая жизнь
- 11** Гранты на обучение от MEDIKER
- 12** MEDIKER отправляется в Рио-де-Жанейро
- 13** Премия SDG Pioneers
- 14** Новая клиника «Медикер Илек» в Актобе
- 16** Болезнь не жди — на проверку иди!
- 18** Проект ВОЗ «Здоровые рабочие места» в Казахстане
- 20** Уникальная операция
- 21** ВОЗ: элиминация вирусного гепатита — достижимая цель
- 22** Всемирный день борьбы с аллергией
- 24** Международный день пожилых людей
- 26** Искоренение стигмы для ликвидации СПИДа — раз и навсегда





- 28 Бруцеллез
- 30 Питание беременных при диабете
- 32 Планирование беременности. Скрининги во время беременности
- 36 Хронический панкреатит
- 38 Как бросить курить – рекомендации ВОЗ
- 40 Как выбрать дезодорант
- 42 Спите на здоровье!
- 44 В защиту еды
- 46 Продукты для здоровья и пища для болезней
- 48 Тренды питания - 2024
- 52 Школьные болезни
- 54 Дают ли энергетики энергию?
- 56 Как выбрать коврик для спорта
- 58 Главное — баланс
- 60 У меня на тебя аллергия!
- 62 Великие лекарства



- Медицинские центры Mediker



- Региональные представители Mediker



БОЛЕЕ 320 МЕДИЦИНСКИХ ПУНКТОВ  
MEDIKER НА ПРОМЫШЛЕННЫХ  
ПРЕДПРИЯТИЯХ

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

Единый контакт-центр в Казахстане:

**8 800 080 76 76**

[www.mediker.kz](http://www.mediker.kz)

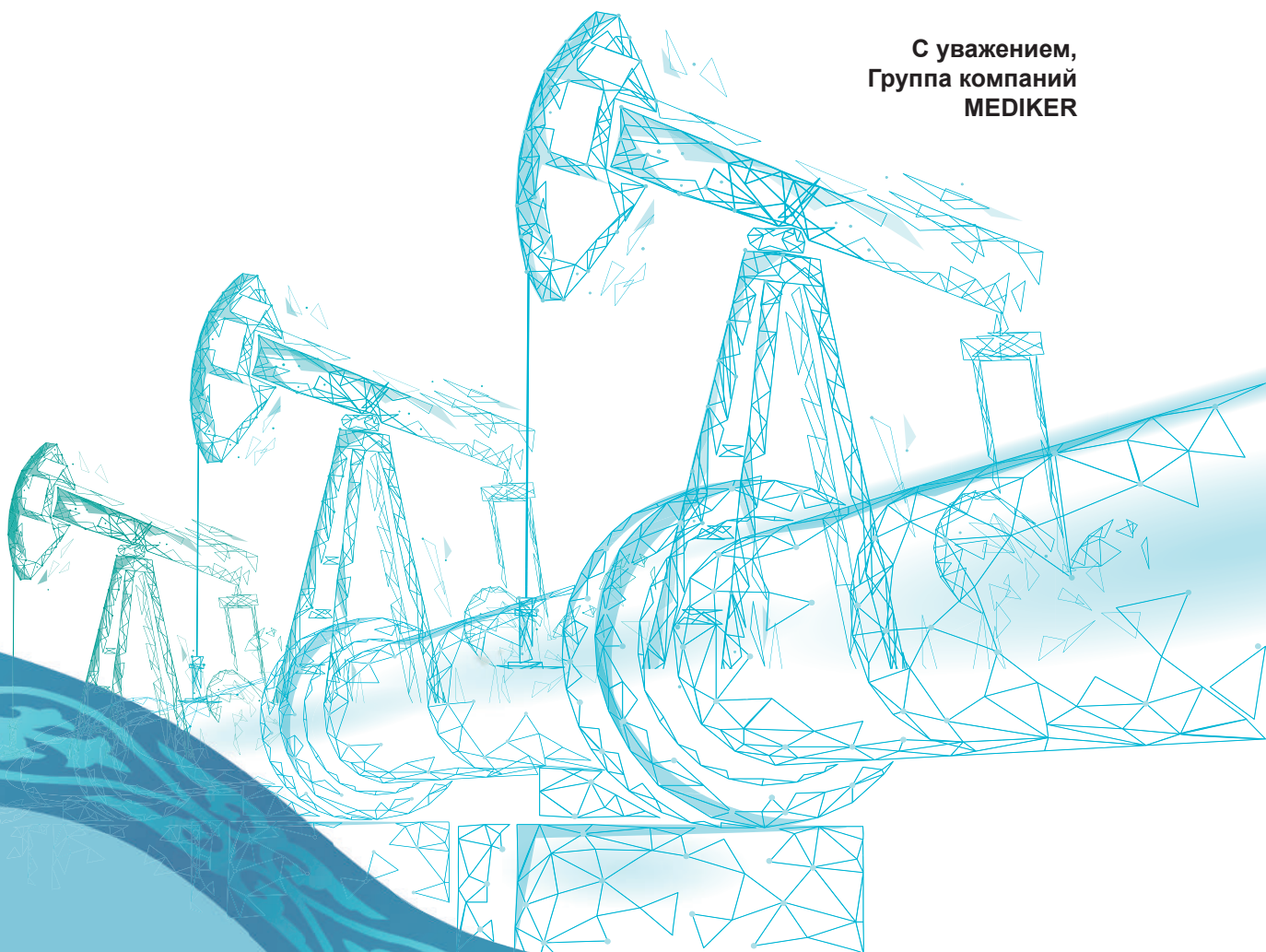


## Уважаемые работники нефтегазовой отрасли!

От всей души поздравляем вас с профессиональным праздником! Ваш труд — основа экономической стабильности и процветания нашей страны. Вы — люди, которые ежедневно работают на благо Республики Казахстан, развивая нефтяную и газовую промышленность. Мы искренне восхищаемся вашим мужеством, силой и преданностью своему делу. Мы благодарны вам за то, что вы создаете надежную основу для дальнейшего развития нашей страны, обеспечивая энергетическую безопасность и создавая новые возможности для будущих поколений.

Хотим пожелать вам здоровья, благополучия, неиссякаемой энергии и новых достижений в вашей нелегкой, но такой важной работе! Пусть ваш труд приносит не только материальное благополучие, но и душевное удовлетворение, а ваше мастерство и опыт продолжают быть примером для молодежи и основой процветания нашей страны!

С уважением,  
Группа компаний  
**MEDIKER**







## 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](mailto:healthclub@mediker.kz)



@mediker.healthcare



[www.mediker.kz](http://www.mediker.kz)

## Упрощена процедура госпитализации

Для повышения доступности медицинской помощи в поликлиниках и стационарах Минздрав РК оптимизировал диагностические процедуры в соответствии с международными стандартами. В перечне определены 13 основных исследований, необходимых для лечения больных соматического профиля в стационарных условиях. Срок действия результатов ряда лабораторных инструментальных исследований продлен с 10 дней до 14 дней, с 1 до 6 месяцев, что значительно упрощает процесс подготовки к госпитализации. Оптимизация диагностических процедур направлена на минимизацию ненужных затрат и снижение расходов населения и позволяет рационально использовать медицинские ресурсы.



## Паспорт здоровья ребенка в электронном формате

Министерство здравоохранения РК разработало проект по переводу Паспорта здоровья ребенка в электронный формат. Этот документ родители обязательно предоставляют в школу при поступлении в первый класс, а это более 380 тысяч детей ежегодно. Паспорт здоровья ребенка — ключевой документ, содержащий информацию о здоровье детей. Ведение документа на бумаге нередко приводило к утере данных. Министерство здравоохранения совместно с Министерством просвещения приступило к переводу Паспорта здоровья ребенка в электронный формат. Для родителей это означает сокращение бумажной волокиты и удобный доступ к информации о здоровье их детей через электронные сервисы eGov Mobile и eDensaulыq. А 1 января 2025 года и личные медицинские книжки граждан также перейдут полностью в онлайн-формат.

## Донорство органов

Более 6,5 тысячи казахстанцев дали согласие на посмертное донорство органов, при этом почти 90 тысяч оформили добровольный отказ от трансплантологии. Эти данные озвучили в Республиканском центре координации трансплантации.

Директор Республиканского центра по координации трансплантации и высокотехнологичных медицинских услуг МЗ РК Айдар Ситказинов отмечает, что в стране наблюдается незначительный рост посмертного и прижизненного донорства. В 2023 году в стране провели свыше 200 операций с согласия доноров. Однако многие по-прежнему относятся к трансплантации с опаской и недоверием. Причина — недостаток информации, а также религиозные и духовные предубеждения. С начала 2024 года врачи зарегистрировали 90 процентов отказов со стороны родственников потенциальных доноров.





## Если слишком дорого

Пожаловаться на завышенную стоимость лекарств казахстанцы могут в мобильном приложении Dari.kz. Жалоба будет рассмотрена комитетом медицинского и фармацевтического контроля. Для подачи жалобы нужно загрузить фото чека и упаковки, заявление автоматически направят в территориальные департаменты. За нарушение предельных розничных цен предусмотрены штрафы. В Dari.kz также можно сообщать о побочных эффектах, возникших после применения лекарственных средств.



## Больше отечественных лекарств

Премьер-министр Олжас Бектенов считает, что объем производства отечественной фармацевтической продукции остается низким. Он поручил увеличить показатели до конца года:

— В первом полугодии текущего года объем производства отечественной фармацевтической продукции увеличился на 14,5%. Но потенциал этой отрасли намного больше. Поручаю министерству здравоохранения провести работу по дальнейшему увеличению данного показателя к концу года и расширению объема и перечня выпускаемых препаратов, — заявил Бектенов.

По словам премьер-министра, для обеспечения прозрачности закупок фармацевтической продукции необходимо ускорить переход медицинских организаций на электронный закуп.

## Бесплатные лекарства в 2023 году

Право на бесплатное лекарственное обеспечение в нашей стране имеют пациенты, страдающие от свыше 120 заболеваний. За 2023 год было выписано более 17,1 млн рецептов для 2,44 млн пациентов на сумму более 229,08 млрд тенге, т.е. в среднем ежедневно выписывается и отпускается около 47,5 тысяч рецептов. В целом в течение 2023 года бесплатными лекарствами охвачено около 3,5 млн населения, из них 651 тыс. в рамках системы ОСМС.

В разрезе нозологий, ТОП-10 по количеству пациентов, обеспеченных в 2023 году бесплатными препаратами, первое место занимает артериальная гипертензия (1,2 млн человек). Далее следует ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, острые респираторные инфекции нижних дыхательных путей, гипотиреоз/гипертиреоз/гипопаратиреоз, хроническая сердечная недостаточность, бронхиальная астма, острые респираторные инфекции верхних дыхательных путей, хроническая обструктивная болезнь легких, эпилепсия.

Пресс-служба ТОО «СК-Фармация»

## Техника на защите сердца

Новое изобретение израильской компании Healthwatch наделено способностью предупреждать своего обладателя об угрозе сердечного приступа. Инновационная «умная майка» содержит специальные встроенные датчики, которые могут сообщить о возможном инфаркте, благодаря чему можно своевременно принять необходимые меры, чтобы избежать сердечного приступа. В своей сути — это электрокардиограф, который человек носит на своем теле, не снимая. Удобство заключается в том, что благодаря ему не происходит никакого вмешательства в личную жизнь или работу его обладателя.



# НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД

## – комфортно и безболезненно

Сентябрь – начало учебного года. Ряды учеников пополнили и первоклашки, которые только входят в длинный 11-летний период школьного обучения. К занятиям после сумбура каникул приступили и будущие выпускники, и ученики среднего звена. Неважно, в какой класс идёт ребенок, после трёх месяцев каникул он отвык от школы и школьного режима. Как вести себя родителям? Об этом рассказывает доктор МЦ «Медикер-Педиатрия» Айнур Каратаевна Максумова, врач-педиатр, невролог, кандидат медицинских наук.



**Айнур Каратаевна Максумова**

врач-педиатр, невролог, кандидат  
медицинских наук

– Родители должны заранее вспомнить, что возвращаться к школьному режиму дня надо постепенно. Например, начинать вставать раньше, чем в период всех летних каникул, а ложиться спать – пораньше. За лето происходит некоторый «откат в знаниях», не стоит этого бояться, это нормальное явление. В среднем, к концу сентября ребенок возвращается к своим знаниям и все вспоминает. Очень хорошо помогает подготовиться и адаптироваться ревью канцтоваров и одежды. Всегда покупки создают радостный фон. Дайте ребенку

возможность самому выбрать канцтовары, чтобы ему приятно было писать купленными им самими ручками и носить школьный рюкзак. Когда планируете занятость ребенка, не забывайте о том, что ему необходимо свободное время. Не стоит все забивать факультативами и кружками. Ребенку нужно время для отдыха и для себя.

В день линейки полезно устроить небольшой семейный праздник. Праздничный ужин и чаепитие или куда-нибудь сходите вместе. Тем самым вы не только обозначите начало учебного года, но и дадите понять ребёнку, что события в его жизни тепло и радостно влияют на жизнь семьи.

Безусловно, каждому родителю хочется видеть счастливого и веселого ребенка. И если вы заметили, что в конце лета настроение ребенка поменялось, то важно поддержать ребенка и помочь прожить эмоции и чувства, которые появились. Не надо обесценивать внутренние состояния детей. Проживание различных эмоций формирует личность и умение справляться с жизненными ситуациями. Задача взрослого не в том, чтобы изменить ситуацию, а в том, чтобы быть рядом со своим ребенком. Ребенок хочет быть понятым и услышанным. Помните о том, что ребенку важно установить контакты с одно-

классниками и учителями. После того, как ребенок почувствует безопасность, он сможет приступить к учебе.

И конечно, не стоит забывать, что школа – это только часть жизни. Кроме школы в жизни ребенка должна быть другая жизнь с различными событиями и людьми.

**Процесс адаптации к школе имеет разную длительность:**

- 1 класс – 1,5 месяца
- 5 класс – 1 месяц
- 2-7 и 6-11 класс – 2-3 недели.

Стоит также помнить о том, как важна ребенку поддержка родителей. Не забывайте хвалить и поддерживать ребенка, ему говорить слова любви, доброты, нежности. В случае конфликта с ребенком, объясните ему спокойным голосом: «Мы тебя любим, но нам не нравится твой поступок».

Всегда предлагайте ребенку свою помощь, если вы видите, что она ему необходима. Находите всегда слова поддержки, чтобы ребенок не опускал руки, а продолжал идти к намеченной цели.

**Соблюдение этих рекомендаций поможет вашему ребенку справиться с адаптацией к школе после летних каникул без последствий для его физического и психологического здоровья!**

**Успешного вам учебного года!**



## ВАЖНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Ребенок должен придерживаться определенного режима дня.



Внесите в его рацион питания продукты, содержащие цинк (мясо, птиц, морепродукты).



Позаботьтесь вместе с педиатром о комплексе витаминов.



Настройте ребенка на позитивный лад.



Позволяйте ребенку самому выбирать школьные принадлежности и вещи.



Разделяйте понятия «дом» и «школа».



Не забудьте о необходимых прививках.



Выучите с ребенком правила личной гигиены.



Выучите с ребенком домашний адрес и ваши мобильные телефоны.



Проговорите и выучите правила дорожного движения.



Проговорите и выучите правила безопасного поведения при встрече с незнакомцем.



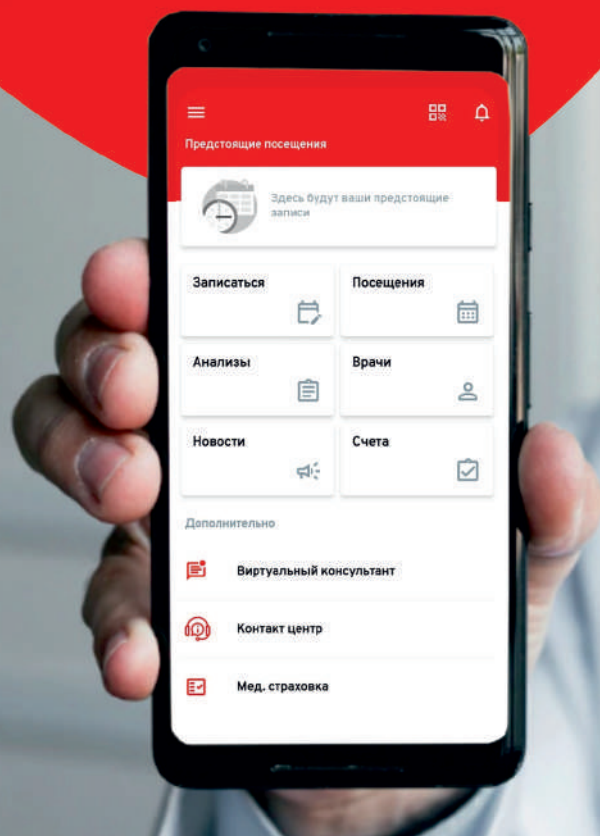
Следите за питанием ребенка дома.



Исключите гаджеты по максимуму.



## СКАЧИВАЙТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ MEDIKER



- ✓ получение результатов анализов
- ✓ запись на прием
- ✓ подтверждение приема с помощью QR
- ✓ просмотр медицинской карты
- ✓ просмотр статуса страхования
- ✓ телемедицина





# ХИРУРГИЯ, МЕНЯЮЩАЯ ЖИЗНЬ



Необходимость пластической хирургии вызвана стремлением человека улучшить внешность или восстановить ее после травм и заболеваний. В современном мире эстетические стандарты играют значительную роль в восприятии личности, поэтому многие люди обращаются к услугам пластических хирургов. А хороший пластический хирург — это не только мастер своего дела, но и человек с чутким пониманием психологии пациента. Он должен обладать высоким уровнем профессиональной квалификации, современными знаниями о методах и технологиях, а также опытом в проведении разнообразных операций и процедур. Важным качеством является также умение общаться с пациентом, выслушивать его желания и беспокойства, заботиться о его безопасности.

Правильный выбор специалиста может стать залогом успешной операции и удовлетворенности пациента. Именно такой хирург с большим международным опытом принимает пациентов в клинике «Мейірім MEDIKER» в Астане.

Доктор Santiago Omar Elvira Barbera — один из основателей клиники EGOS, которую создана 12 лет назад в Испании. За эти годы здесь образовалась команда специалистов из более 70 человек, которые работают в 11 различных клиниках и проводят около 3000 хирургических вмешательств в год. Со своей командой из 14 хирургов доктор Santiago Omar Elvira Barbera работает не только в разных частях Каталонии и в Ма-

дриде, но и плотно сотрудничает с Группой Компаний MEDIKER.

Вот как он рассказывает о своей деятельности в клинике «Мейірім»:

— Мне очень приятно находиться в клинике «Мейірім» в Астане со своими коллегами-медиками, с которыми мы будем сотрудничать в дальнейшем. Это великолепная клиника с высококвалифицированным персоналом, и мы очень рады, что теперь можем начать здесь работать.

Доктор рассказывает, что пластическая хирургия сегодня сильно изменилась. Раньше это были операции, ориентированные в основном на женщин. Сегодня почти 40% пациентов — мужчины. Виды процедур очень разные, но, вот, например, блефаропластика, ее делают и мужчинам, и женщинам. Еще одна популярная процедура — липосакция, кроме того, многие мужчины делают гинекомастию, это уменьшение молочных желез. Да, вначале такие операции чаще делали женщинам, то со временем они становятся все более востребованные и у мужчин.

— Например, мы выполняем множество реконструктивных операций, — рассказывает доктор, — после мотоциклетных аварий, когда происходит значительная потеря тканей в ноге или руке. Мы перемещаем ткани из одной части тела в другую, чтобы иметь возможность закрыть дефект и для пациента восстановить функциональность полностью.



Команда доктора Сантьяго выполняет все виды операций на лице, хирургию груди, реконструктивную хирургию, онкологическую хирургию, хирургию тела, а также проводит множество операций на половых органах.

Реконструктивная хирургия позволяет восстанавливать дефекты, возникшие после таких ситуаций, как травма или онкологические процессы. Так, например, если пациентка страдает раком молочной железы и ей необходимо удалить грудь, операция позволяет восстановить эту грудь с помощью ее собственной ткани, что гораздо менее опасно.

Реконструктивная хирургия и микрохирургия — длительные процедуры, которые иногда требуют операций продолжительностью 6 или 8 часов. Но эти операции позволяют пациенту восстановить совершенно нормальную жизнь после перенесенной онкологической или травматической процедуры, и это того стоит.

— Мы использует ткани собственного тела пациента, чтобы восстановить поврежденную область, — рассказывает хирург — Например, у молодой пациентки, потерявшей грудь из-за рака, что является очень травматичным процессом, мы можем использовать ткань из ее живота, чтобы восстановить грудь и придать ей форму, размер и симметрию по отношению к другой груди. И это позволяет ей жить нормальной жизнью. То же самое с пациентами с раком головы и шеи, которые не могут нормально глотать или нормально говорить. С помощью микроконструктивных методов мы можем восстановить функциональность и обеспечить этим пациентам совершенно нормальную жизнь.

Многие пациенты медицинского центра «Мейірім MEDIKER» уже ощутили эти непередаваемые эмоции, когда визит к врачу закончился важным чувством — осознанием гармонии между внутренним миром и внешним обликом.



# ГРАНТЫ НА ОБУЧЕНИЕ ОТ MEDIKER

**Ежегодно Компания «MEDIKER» во исполнении целей устойчивого развития в повышении доступа к качественному образованию, а также в рамках социальной поддержки многодетных семей выделяет гранты на обучение по медицинским специальностям!**

В 2024 году предоставляются гранты в резидентуре по следующим специальностям:

- «Оториноларингология»;
- «Кардиология»;
- «Профпатология»;
- «Неврология».

Студентам компания «MEDIKER» обеспечивает дополнительную стипендию и/или компенсация расходов на проживание и другую форму социальной поддержки.



# Отбасы — жаһандық дамудың маңызды элементтерінің бірі

**Отбасы құндылығы, оның адамзаттың дамуындағы рөлі көптеген халықаралық нормативтік актілерде көрініс табады. Әр елдің отбасы саясатында отбасы институтын нығайтуға және қорғауға ерекше мән беріледі. Бүгінгі таңда отбасы қоғамды ізгілендіру мен біріктіруге, тұлғаны әлеуметтендіруге шақыратын, кез келген ортада толерантты болуға тәрбиелейтін әлеуметтік мәдени институт.**

2013 жылы Қазақстан Республикасы Президентінің «Қазақстан Республикасындағы кәсіптік және өзге де мерекелер туралы» Заңға өзгертулер енгізу жөніндегі Жарлығына сәйкес, қыркүйек айының екінші жексенбісі Отбасы күні болып бекітілген болатын. Мереке қарсаңында 2013 жылдан бастап, жыл сайын «Мерейлі отбасы» ұлттық байқауы өткізіліп келеді.

Ағымдағы жылы «Мерейлі отбасы» ұлттық байқауына Алматы қаласынан 235 отбасы қатысты. Олардың ішінен 8 отбасы ғана қалалық деңгейге жолдама алды. Біздің компаниямыздың топ менеджері Болатхан Нұрлан Болатханұлы отбасымен жобаға қатысып, қалалық кезеңнің Ала-тау ауданы бойынша жеңімпазы атанды.

Болатхан отбасы – дәрігер деген ардақты мамандық иегерлері. Көп жылдан бері осы салада еңбек етіп, халықтың алғысына бөленіп жүрген, ғылым жолын, салауатты өмір салтын ұстанатын жандар.

Ақ халатты абзал жандар Болатхан Нұрлан Болатханұлы мен Намазбаева Жанар Ертайқызының некелескеніне 15 жыл. Отбасында 3 бала тәрбиелеп отыр.

Болатхан Нұрлан Болатханұлы – 1984 жылы 23 қазанда Алматы қаласында дүниеге келген. 2009 ж. С.Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық Медицина Университетін бітірген. Қазіргі таңда Алматы қаласындағы ЖШС «Qamqor Clinic Almaty» басшысы және ЖШС

«Alatau Assistance» медициналық директоры қызметін атқарады. Басқарып отырған мекемелерде 160 - тан астам қызметкер жұмыс істеп, халыққа ерікті медициналық сақтандыру және де кепілдендірілген тегін медициналық көмек аясында қызмет көрсетеді.

Отағасы Болатхан Нұрлан Болатханұлы – 2009 жылы Алматы қаласы, С. Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық Медицина Университетін аяқтаған соң, жұмыс өтілін №5 қалалық ауруханасында учаскелік терапевт маманы ретінде бастаған.

- Медикер компания тобында 2020 жылдан бері қызмет атқарады;

- Covid 19 пандемиясы кезінде халыққа медициналық көмек көрсетуде өз үлесін қосты;

- Әл-Фараби атындағы Қазақ Ұлттық Университеті, Farabi Business School, DBA докторантура түлегі. Докторлық диссертация тақырыбы: «Жекеменшік медицина ұйымдарының заманауи жағдайдағы негізгі стратегиялық бағыттары мен даму тенденциялары»;

- Құрмет грамотасының иегері;

- Қазақстан Республикасы денсаулық сақтау саласының үздігі;

- Solbridge бизнес мектебінде ғылыми тағылымдамадан өтті (Корея);

- Еуропалық қолданбалы ғылым және менеджмент институтында ғылыми тағылымдамадан өтті (Прага);

- Удине Университетінің Эконо-



мика және Статистика бөлімінде ғылыми тағылымдамадан өтті (Италия, Гориция);

- Қазақ күресі бойынша спорт шеберлігіне үміткер;

- 1 санаттағы дәрігер ұйымдастырушы, терапевт дәрігері, экономика және бизнес менеджері, бизнес әкімшілендіру магистрі, (MBA);

- Халықаралық басылымдарда жарияланған 7 мақаланың авторы.

Отанасы – Намазбаева Жанар Ертайқызы – 1985 жылы 18 қарашада Шымкент қаласында дүниеге келген.

## **Білімі:**

- 2003-2009 С.Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық Медицина Университеті, емдеу факультеті, жалпы тәжірибелік дәрігер;

- 2010-2012 ҚР кардиология және ішкі аурулар ҒЗИ, гастроэнтерология мамандығы бойынша резидентура;

- 2013-2015 С.Асфендияров атындағы Қазақ Ұлттық Медицина Университеті, менеджмент;



- 2021-2024 Қоғамдық Денсаулық Сақтау Жоғарғы Мектебі, PhD докторантура түлегі;

- Жоғары санатты терапевт дәрігері, дәрігер гастроэнтеролог, экономика және бизнес менеджері.

- 3 курс шетелдік медицина студенттеріне ішкі аурулар пропедевтикасы пәнінен ағылшын тілінде тәжірибелік сабақ жүргізеді.

#### **Ғылыми жетістіктері:**

- Covid 19 пандемиясы кезінде халыққа медициналық көмек көрсетуді ЦМП орталығында жүзеге асырды;

- Хирш индексі-2 (Scopus базасында);

- Халықаралық ғылыми-тәжірибелік конференцияларда баяндамашы;

- Халықаралық басылымдарда 20 дан астам мақалалар мен тезистер авторы;

- Еуропалық қолданбалы ғылым және менеджмент институтында ғылыми тағылымдамадан өтті (Прага);

- Удине Университетінің Экономика және Статистика бөлімінде ғылыми тағылымдамадан өтті (Италия, Гориция);

- Аманат партиясы Алатау аудандық филиалы төрайымы Алғыс Хатымен марапатталды.

- «Методические подходы к профилактике неинфекционных заболеваний на уровне первичной медико-санитарной помощи» атты әдістемелік ұсынымдардың авторы.

Болатхан Адия Нұрланқызы-2009 жылы 08 қазанда Алматы қаласында дүниеге келген. 209 мектеп-гимназиясының 8 сынып үздік оқушысы.

#### **Жетістіктері:**

- Uniflex клуб ішілік жүзу жарысында еркін стиль, баттерфляй, арқамен, брасс түрлерінен 2 орын иегері;

- Aquastars жүзу клубы жарысында еркін стиль және баттерфляй түрлерінен 2 орын иегері;

- Ағылшын тілінен Республикалық Ұлттық Интернет олимпиадасының 1 орын жеңімпазы;

- «Тіл тірегім, соғып тұрған жүрегім» атты сайыста диктант жазу бойынша бас жүлде иегері;

- Көктем аруы сайысында «Көктем аруы» номинациясының иегері;



- «Мұқағали мәңгілік жыр» атты байқауында «Үздік көркем сөз» номинациясының иегері;

- Ана-өмірдің шуағы» байқауында 1 орын жеңімпазы;

- «Весенний олимп» Мәскеулік математикалық байқауда 1 дәрежелі диплом иегері;

- «Мұқағали оқулары» байқауында «Поэзия менімен егіз бе едің?» бағыты бойынша алғыс хат иегері;

- II Халықаралық балалар мен жасөспірімдер арасында өткен «IQ Star 2020» өнер сайысында «Үздік өнер» номинациясының иегері.

Болатхан Алихан Нұрланұлы-2012 жылы 13 мамырда Алматы

қаласында дүниеге келген. 209 мектеп-гимназиясының 5 сынып үздік оқушысы.

#### **Жетістіктері:**

- XVI-Республикалық «Ақ көгершін» балалар шығармашылығы фестиваль-байқауында I ші дәрежелі Дипломант иегері;

- XVI-Республикалық «Ақ көгершін» балалар шығармашылығы фестиваль-байқауында

II ші дәрежелі Лауреат иегері;

- FC Sparta футбол командасының мүшесі;

- 2012 ж аралығы жасөспірімдер футбол лигасы «Осень-2023» күзгі чемпионаттың 3 орын иегері;

- Uniflex жүзу орталығына қатысады;

- «Ұлт Ұланы» байқауында «Білімді Ұлан» номинациясының иегері;

- Садақ атуды ұнатады;

- М.Шаханов пен А.Байтұрсынұлының өлеңдерін жаттап және мәнерлеп айтуға қосқан үлесі үшін ата-анасы алғыс хатпен марапатталды;

- Ағылшын тілін меңгеруде.

Болатхан Алинұр Нұрланұлы-

2016 жылы 09 ақпанда Алматы қаласында дүниеге келген. 209 мектеп-гимназиясының 2 сынып үздік оқушысы.

#### Жетістіктері:

- «Өнерлі өркениет» атты балалар мен жасөспірімдер арасындағы Республикалық байқауында «Хореография» номинациясының II дәрежелі Лауреат жеңімпазы;
- Халықаралық Пони байқауының I дәрежелі диплом иегері;
- «Алтын күз» көрмесіне табиғи материалдардан жасалған үздік қолөнер бұйымдары үшін мадақтамамен марапатталды;
- Uniflex клуб ішілік жүзу жарысында баттерфляй жүзу түрінен 3 орын жүлдегері;
- Ақбота зияткерлік олимпиадасының I дәрежелі диплом иегері;
- Ы. Алтынсариннің өлеңдерін мәнерлеп айтуға қосқан үлестері үшін, ата-анасы алғыс хатпен марапатталды;
- Сурет салу, жүзу, футбол, ағылшын тілі үйірмелеріне қатысады.

Тунгатарова Қанткүл Рахымберліқызы анасы - 1954 жылы 28 ақпанда Қызылорда обл, Жалағаш ауданы, Аққұм ауылында дүниеге келген. 40 жылдан астам уақыт бойы пәтерлер иегері кооперативінде жұмыс жасап келе жатыр. Қазіргі уақытта «Береке» пәтерлер иегері кооперативінің төрайымы.

#### Жетістіктері:

- Ерен еңбегі үшін, Тәуелсіздікке 10 жыл қарсаңында, ҚР Тұңғыш Президенті Алғыс Хатымен марапатталды;
- 2005 ж Бостандық ауданы бойынша «Лучший ПКСК 2005» номинациясында 2 ші орын иегері;
- 2006 ж Бостандық ауданы әкімі Алғыс Хатымен марапатталды;
- 2007 ж «Лучший ПКСК города Алматы 2007 года» 1 ші орын жеңімпазы, Daewoo автокөлігінің кілті табысталды;
- 2007ж Алматы қаласы әкімі И.Тасмағамбетов «Құрмет Грамо-



тасымен» марапаттады;

- Алматы қаласы әкімі В.Храпунов Алғыс Хатымен марапатталды.

Қашанда адам өмірінің арашасы бола білетін бұл ардақты мамандықтың иесі отбасылық дәрігерлер Болатхан отбасы нағыз волонтерлік те, меценаттық та, қайырымдылық та жасап жүрген жанұя.

Қазақстан Республикасы денсаулық сақтау саласының үздігі болған отағасы мен отбасының ұйытқысы болып отырған отанасының тәрбиелеп отырған балалары да спорт пен шығармашылық саласында түрлі жарыстар мен байқаулардың жеңімпаздары. «Атадан ұл туса

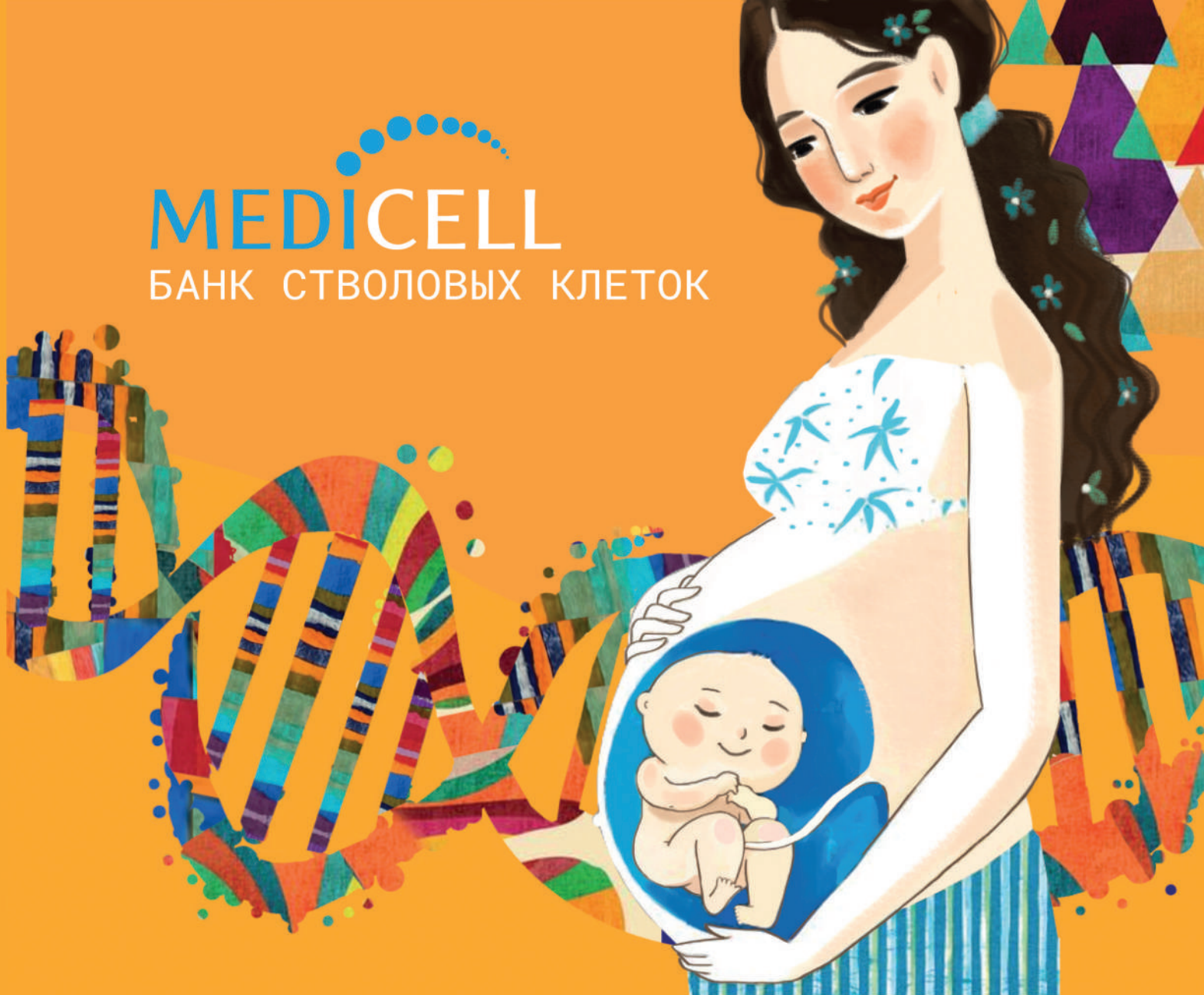
игі, әке жолын қуса игі» дегендей, оза туған ұрпақ екендігіне сеніміміз мол.

Өз тарапымыздан Болатхан отбасына әрқашан алға ұмтылып, биік белестерді бағындырады деп кәміл сенеміз. Осындай ұлттық нақыштағы жобаларға, байқауларға әрбір біздің әріптестеріміз қатысып, жүлделі орын алуына шын жүректен тілектеспіз.



# 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 "МЕДИКЕР-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](http://www.medicellbank.kz)    **E-mail:** [medicellbank@list.ru](mailto:medicellbank@list.ru)



# MEDIKER отправляется в Рио-де-Жанейро

**2024 IHFRIO**  
47th World Hospital Congress

**Группа Компаний MEDIKER вновь отправляет свою делегацию на Всемирный больничный конгресс IHF.**

**Мы рады сообщить, что представители нашей компании – доктор Хан и доктор Азамат Курмалаев – отправятся в Бразилию, в город Рио-де-Жанейро для участия во Всемирном конгрессе больниц IHF. Форум пройдет с 10 по 12 сентября 2024 года.**

Важное для мировой отрасли здравоохранения событие, организованное Всемирной федерацией клиник (World Hospital Federation), соберет экспертов здравоохранения со всего мира. В нем примут участие международные руководители больниц и специалисты сферы здравоохранения. Лозунг форума – «Глобальное обучение, локальные действия» с упором на развитие лидерских качеств в секторе, чтобы быть готовыми к будущему.

Представители MEDIKER доктор Хан и Азамат Курмалаев будут активно участвовать в обсуждениях и семинарах, посвященных последним достижениям в медицине и управлении больницами. Участие в конгрессе поможет им встретиться с коллегами из других стран и наладить новые партнерства. Форум предоставит возможность узнать о новых трендах и методах, которые можно будет применить в работе MEDIKER.

В этом году акцент Конгресс IHF будет сделан на инновациях и улучшении работы медицинских учреждений.

## О НАШИХ УЧАСТНИКАХ:

**Доктор Хан** – специалист в области медицинских технологий и внедрения новых решений.

**Курмалаев Азамат** – директор «MEDIKER-Илек».

Мы уверены, что поездка принесет полезные знания и поможет улучшить медицинское обслужи-

вание пациентов в масштабе всей Группы Компаний MEDIKER.

## О ВСЕМИРНОМ КОНГРЕССЕ БОЛЬНИЦ IHF

MEDIKER – первая казахстанская группа компаний, вступившая в 2021 году в Федерацию госпиталей «International Hospital Federation» (IHF). Членство в IHF подтверждает высокий уровень качества услуг, оказываемых компанией MEDIKER и её приверженность к



международным стандартам в области здравоохранения.

Всемирный конгресс больниц IHF — это уникальный глобальный форум, объединяющий руководителей и лиц, принимающих решения в сфере больниц, медицинских служб и организаций здравоохранения.

Первый Конгресс состоялся в 1929 году в Атлантик-Сити, США. Проходя в разных регионах каждый раз, Конгресс проводится ежегодно с 2015 года. В 2024 году заявку на проведение выиграла Бразильская федерация больниц (Federação Brasileira de Hospitais – FBH).

Будучи единственной организацией, объединяющей руководителей больниц и систем здравоохранения по всему миру, Конгресс IHF предоставляет уникальную возможность принять участие в комплексном обучении и налаживании связей с коллегами в медицинском сообществе.

Руководители сектора здравоохранения и больниц со всего мира будут вместе решать ряд важных вопросов:

- обмениваться знаниями и передовым опытом в области лидерства, управления и предоставления услуг;
- обмениваться новыми идеями и инновациями;
- взаимодействовать с другими руководителями высшего звена из разных уголков международного сообщества здравоохранения.

**Группа компании MEDIKER рада принять участие в этой работе, чтобы и дальше совершенствовать систему медицинского обслуживания людей и способствовать устойчивому развитию общества.**

# ПРЕМИЯ SDG PIONEERS

**Компания MEDIKER приняла участие в I церемонии награждения победителей и участников конкурса – «Пионеры в достижении Целей устойчивого развития (SDG Pioneers) Центральная Азия», организаторами которого выступил Глобальный договор ООН в Казахстане и Центральной Азии.**



Премия SDG Pioneers (Sustainable Development Goals Pioneers) уже девять лет проводится в разных странах мира. В Центральной Азии конкурс был организован впервые.

Программа SDG Pioneers предназначена для тех, кто делает исключительную работу по достижению глобальных целей в рамках местного бизнеса. Через свою собственную компанию они помогают достичь одной или нескольких Целей устойчивого развития (ЦУР) для страны и мира, одновременно развивая свой успешный бизнес.

Это значимое событие 7 июля 2024 года собрало в городе Алматы лучших представителей бизнеса, демонстрирующих исключительную приверженность принципам устойчивого развития.

В рамках конкурса TOO «MEDIKER» представило свою инициативу по

улучшению доступа к качественным медицинским услугам для населения Казахстана в рамках исполнения ЦУР №3 «Хорошее здоровье и благополучие». Одной из стратегически важных задач MEDIKER является развитие телемедицинских технологий и внедрение инновационных решений в области здравоохранения, что способствует повышению доступности и качества медицинской помощи, особенно в отдаленных регионах страны.

Участие TOO «MEDIKER» в конкурсе SDG Pioneers подчеркивает приверженность принципам устойчивого развития и социально ответственного бизнеса. Компания продолжит внедрять передовые технологии и разрабатывать инициативы, направленные на улучшение здоровья и благосостояния населения Казахстана.





# НОВАЯ КЛИНИКА

## «Медикер Илек» в Актобе

Медицинский центр ТОО «Медикер Илек», входящий в Группу Компаний «Медикер», начал свою деятельность в городе Актобе в феврале 2017 года. За эти годы медицинский центр заслужил доверие населения города высоким качеством услуг и своим профессионализмом.



С этого лета у жителей Актобе появилась возможность получать еще более широкий спектр качественных медицинских услуг в комфортных условиях. 18 июля 2024 года в Актобе открылась собственная клиника ТОО «Медикер Илек».

Современный медицинский центр ТОО «Медикер Илек» значительно расширил свою площадь и сейчас расположен на шести этажах. Общая площадь медицинского центра — 2 736,3 кв.м., клиника полностью модернизирована и оснащена самым передовым медицинским оборудованием.

Деятельность нового медицинского центра будет направлена на эффективное управление своим здоровьем, которое включает комплекс диагностических и лечебных услуг, позволяющих осуществлять динамическое наблюдение и персонализированный подход к пациенту в условиях повышенной комфортности. Населению будут доступны высококачественные консультации хирурга, ЛОР-врача, уролога, гинеколога, кардиолога, профпатолога и пульмонолога, аллерголога и других специалистов. Пациенты смогут получить тут все виды медицинских профилактиче-



ских скрининговых осмотров, стоматологические услуги, реабилитацию, все виды физиотерапия, ЛФК, массаж, УЗИ-исследования, эндоскопические лечебно-диагностические услуги. При медицинском центре «Медикер Илек» работает аптека. В клинике будет продолжать работать высокопрофессиональная команда медицинских кадров, оказывая услуги пациентам в рамках ОСМС, ГОБМП, добровольного медицинского страхования и на платной основе.

На торжественном открытии присутствовали представители акимата Актюбинской области, руководители Группы компаний Медикер, руководители бизнес-структур области, руководители территориальной палаты предпринимателей, постоянные клиенты ТОО «Медикер Илек».



# MEDIKER INDUSTRIAL



ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ И УСЛОВИЙ  
ТРУДА РАБОТНИКОВ  
ПРОИЗВОДСТВА

## Служба продаж:

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

[www.medikerindustrial.kz](http://www.medikerindustrial.kz)





# БОЛЕЗНЬ НЕ ЖДИ — на проверку иди!

**Медицинская статистика утверждает, что те из нас, кто регулярно посещает врачей, живут дольше.**

Какие шансы выйти на пенсию здоровым человеком? 50% зависит от внешних факторов, состояния окружающей среды и способу жизни, а 50% - от привычек и регулярных профилактических осмотров.

Часто мы спрашиваем себя: «Для чего проходить обследования, когда ничего не беспокоит?». Ответ прост: «Чтобы хорошее самочувствие и дальше нас не подводило». Но любая болезнь сначала проявляет себя на биохимическом и клеточном уровне, и лишь потом открыто.



**ВО-ПЕРВЫХ: нужно обязательно сходить к врачу, сдать анализы.**

**Посетите врача онколога.** Очень важно людям от 40 лет посещать данного специалиста. Он подскажет, что необходимо сдать анализы на выявление рака яичников и рака простаты, поможет оценить риск развития данных заболеваний, которые лидируют в списке онкологических заболеваний.

**Посетите эндокринолога.** Из 100 человек 5-6 страдают заболеванием сахарный диабет, и только каждый третий знает о том, что болен. Это связано с тем, что диабет протекает бессимптомно 5-10 лет, это может привести к необратимым последствиям, как слепота и патология сосудов.

**Посетите врача-кардиолога.** Контроль за уровнем холестерина позволит предупредить атеросклероз. Он опасен тем, что вызывает инфаркт и инсульт. Из-



лишек холестерина откладывается в артериях, сужая их просвет и усложняет поступление крови в органы и ткани. Так же пройдите ЭКГ. ЭКГ позволяет следить за сердцем: в порядке ли ритм, поступление крови, есть ли угрозы инфаркта. Те, кто раз в год снимают ЭКГ, в 3-4 раза реже попадают в больницу с этим диагнозом, потому что применяют способы профилактики.

**Пройдите флюорографию.** С помощью данного вида диагностики можно удостовериться: в порядке ли легкие, в отсутствии рака и туберкулеза. Первый угрожает курильщикам, а от второго не застрахован никто. Рекомендуется проводить раз в два года, при необходимости можно и один раз в год.

Сеть медицинских центров «Медикер» представлена во многих городах Казахстана. Здесь вы можете посетить специалистов всех направлений.

**Записаться на прием можно по телефону  
единого контакт-центра в Казахстане:  
8-800-080-76-76.**





РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ  
И НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ТУРИЗМУ

# MED+TRAVEL



Стратегический партнер -  
Казахстанская ассоциация медицинского туризма



## РАСШИРЬТЕ СВОИ ГОРИЗОНТЫ:

Достигните целевой аудитории, стремящейся к здоровью и благополучию, через наш специализированный журнал по медицинскому туризму.



## ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫЙ МАРКЕТИНГ:

Наш журнал предлагает идеальную платформу для того, чтобы выделить ваш бренд среди тех, кто ищет лучшее в области медицинского туризма.



## ПАРТНЁРСТВО И РОСТ:

Станьте нашим рекламным партнёром, и ваш бизнес будет расти вместе с нами, обращаясь к аудитории, которая активно интересуется здоровьем и путешествиями.



## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ПОЗИЦИОНИРОВАНИЕ:

Мы предлагаем различные рекламные решения, которые позволят вам эффективно достичь вашей целевой аудитории

Ваша реклама в нашем авторитетном журнале повысит доверие к вашему бренду среди потенциальных клиентов, ищущих надёжные медицинские услуги.



+7 707 317 82 37  
+7 705 351 57 08

[greenpressreklama@gmail.com](mailto:greenpressreklama@gmail.com)



# ПРОЕКТ ВОЗ

## «Здоровые рабочие места» в Казахстане



World Health Organization

**Здоровье, безопасность и благополучие работающих – насущная проблема для сотен миллионов людей во всех странах. При этом проблема выходит за рамки интересов отдельных людей и членов их семей и имеет первостепенное значение, когда речь идет о производительности труда, конкурентоспособности и стабильности предприятий, отраслей, национальных и региональных экономик.**



В Казахстане, по данным статистики, в 2020 году из 1,6 млн. обследованных работников предприятий 396 тысяч человек или каждый четвертый (22%) работают во вредных и опасных условиях труда. По данным Национального бюро статистики по состоянию на 2021 год в Казахстане 9 млн. работающего населения, из них – около 80% наемные работники. Особое значение приобретает вопрос стимулирования граждан к ведению здорового образа жизни самими работодателями.

С 2002 года внедряется проект ВОЗ «Здоровые рабочие места в Казахстане», который основан на опыте ведущих стран мира и необходим для создания здоровых, благоприятных и безопасных условий труда работающего населения. Проект должен гарантировать, что методы, способствующие укреплению и защите здоровья, стали неотъемлемой частью политики управления предприятием. Реализация проекта позволит укрепить и сохранить здоровье трудящихся, сформировать здоровый образ жизни и положительно повлиять на окружающее общество и окружающую среду.

Свыше половины заболеваний в Казахстане приходится на трудоспособное население. В результате этого — низкая работоспособность, частые листы нетрудоспособности, ранний выход на пенсию, а также высокая смертность среди трудоспособного населения. Старение населения и уменьшение доли населения трудоспособного возраста является серьезным риском для устойчивого развития общества и экономики, поэтому очень важно предотвращать эти риски, увеличивая потенциал рабо-

чей силы и сохраняя трудоспособность людей вплоть до преклонного возраста.

Здоровое рабочее место в общественном здравоохранении рассматривается как место, способствующее сохранению и укреплению здоровья, профилактике не только производственных болезней и травм, а оценки и улучшения здоровья людей в целом.

Акцент действий распространяется с физической производственной среды на психосоциальную, включая образ жизни, поведение, отношение к сохранению и улучшению здоровья, что требует тесного взаимодействия работодателей и самих работников.

**Согласно мнению экспертов ВОЗ и анализу опыта крупных компаний, проекты «Здоровые рабочие места» должны интегрировать меры, направленные на:**

- обеспечение безопасной физической производственной среды, что находится в сфере ответственности охраны труда и производственной медицины;
- повышение доступности медицинской помощи не только при чрезвычайных ситуациях, но и в плановом режиме с включением мер по профилактике не только профессиональных, но основных хронических заболеваний;
- оздоровление психосоциальной среды в организации, повышение личного потенциала работников уменьшения вреда от нездорового поведения, повышение активности и стремления к сохранению здоровья;
- повышение ответственности руководства компаний к созданию условий, способствующих и обеспечивающих возможность укрепления и сохранения здоровья (на про-

изводстве, в быту, а также на территории присутствия).  
**Укрепление здоровья работников - важный фактор обеспечения не только корпоративного здоровья, но и фактор социальной ответственности бизнеса.**

Работодатель может создать условия и предложить возможности. Естественно, что из всех предлагаемых возможностей человек выбирает те, которые ему больше всего подходят. Для работника программа укрепления здоровья превращается в единую систему тогда, когда он с помощью консультанта по вопросам здоровья сможет проанализировать свой стиль жизни, чтобы выбранные мероприятия по укреплению здоровья составляли функционирующий комплекс, который соответствует его индивидуальности и ситуации.

Сохранение неблагоприятных условий труда в Казахстане влечёт за собой существенные экономические потери. По данным Министерства труда и социальной защиты РК ежегодно более 600 тысяч работников республики получают компенсацию в виде дополнительного отпуска, сокращения рабочего дня, доплаты за вредные условия труда, молока и лечебно-профилактического питания за счёт средств работодателя и страховых компаний.

По данным Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК, за 1 полугодие 2024 года в Казахстане проект «Здоровые рабочие места» работает в 40 организациях. Медицинскими работниками и специалистами общественного здравоохранения проведены мероприятия по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний, повышение уровня информированности по поведенческим факторам риска, репро-

дуктивного здоровья, рациональному питанию, физической активности, сохранению и улучшению физического, психического и социального здоровья работников путем приобретения знаний и навыков здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

Всего приняло участие 32 911 человек с распространением 19257 информационно-образовательных материалов.

**Главный специалист отдела формирования здорового образа жизни Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК Алиева Айымкуль Куттымуратовна отметила:**

— Внедряя Проект «Здоровые рабочие места», каждый работодатель должен обеспечить своих работников:

- Безопасными и здоровыми условиями труда;
- Регулярными медицинскими проверками и доступом к медицинской помощи;
- Эргономичным оборудованием и мебелью для уменьшения риска развития болезней опорно-двигательного аппарата;
- Обучением и тренингами по правилам охраны труда и профилактике заболеваний;
- Психологической поддержкой и ресурсами для управления стрессом и ментальным благополучием.

Обеспечение безопасных здоровых условий труда работников является фундаментом успешного развития общества. Каждый работодатель должен быть ответственным за здоровье работника предприятий.





# УНИКАЛЬНАЯ ОПЕРАЦИЯ

**Врачи НИИ кардиологии и внутренних болезней в Алматы провели уникальную операцию на сердце 20-летнему Алимжану из города Жанаозен Мангыстауской области, перенесшему в столь молодом возрасте инфаркт миокарда, характеризующийся нарушением кровоснабжения ткани сердца с формированием обширного рубца и развитием высокого риска сердечной смерти.**



По словам докторов, 20-летний Алимжан поступил с жалобами на очень высокую частоту сердечного ритма, сопровождающуюся болями за грудиной жгучего, давящего характера. Подобное сердцебиение возникло впервые полтора года назад, но к врачам он не обращался. А с июня этого года почувствовал ухудшение состояния, при вызове скорой медицинской помощи был выставлен предварительный диагноз: ишемическая болезнь сердца, острый инфаркт миокарда, пароксизмальная форма фибрилляции предсердий. При дообследовании выявлена врожденная патология сердца, связанная с наличием дополнительного пути проведения (синдром Вольфа-Паркинсона-Уайта). Рекомендовано электрофизиологическое исследование сердца и радиочастотная катетерная абляция в условиях НИИ-КВБ.

Учитывая молодой возраст пациента, развившийся недавний инфаркт миокарда, наличие врожденной патологии сердца, а также высокий риск повторного инфаркта миокарда с возможным летальным исходом, аритмологии клиники прооперировали пациента под руководством российского профессора, доктора медицинских наук Сергея Артеменко.



— Мы сотрудничаем с Сергеем Николаевичем более 12 лет, совместно с нашими докторами он оперирует самых тяжелых пациентов с нарушением ритма сердца и выраженными сопутствующими заболеваниями. Оборудование, которое имеется у нас, соответствует всем мировым стандартам и позволяет выполнять самые сложные операции, повысить их эффективность благодаря точности диагностики нарушений ритма, уменьшить необходимость проведения повторных вмешательств в дальнейшем, снизить количество внезапных смертей и осложнений, таких, как инфаркт миокарда, развитие сердечной недостаточности, инсульта и другие, — рассказывает председатель правления НИИ кардиологии и внутренних болезней Марат Пашимов.

В течение трех недель выполнено порядка 80 операций. Показания к ним — врожденные и приобретенные патологии, связанные с нарушениями ритма сердца. Случай с юношей — уникален. Не каждая клиника имеет такое передовое высокотехнологичное оборудование и готова оперировать таких наисложнейших пациентов.

— Выявленное заболевание, с учетом его особенностей на фоне недавно



**Марат Пашимов**

председатель правления НИИ кардиологии и внутренних болезней

перенесенного инфаркта миокарда и сниженной фракцией выброса левого желудочка, угрожала жизни парня. Поэтому консилиумом в составе первого руководителя НИИ было принято решение о проведении ВС ЭФИ и РЧА ДПП. Нам удалось устранить врожденный патологический путь проведения. Операция прошла успешно. Вмешательство проходило под местной анестезией, и во время операции пациент находился в сознании. Операция длилась около двух часов, — делится профессор Артеменко.

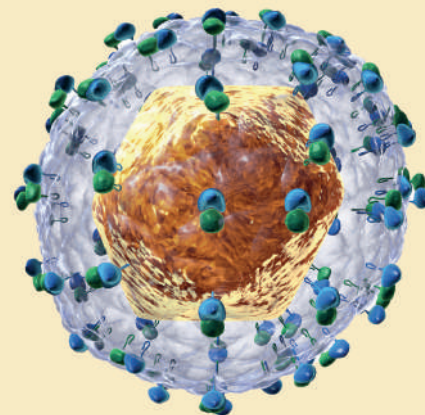
— Уже в ходе операции мы получили хороший результат, и пациент был переведен в общую палату. Теперь он может вернуться к обычной жизни. Прогноз очень благоприятный, рисков возникновения повторных приступов у пациента больше нет, — рассказал заведующий отделением нарушения ритма и проводимости сердца Багдат Ахыт.

Пациент довольно быстро восстановился после операционного вмешательства и рассказал о своем самочувствии:

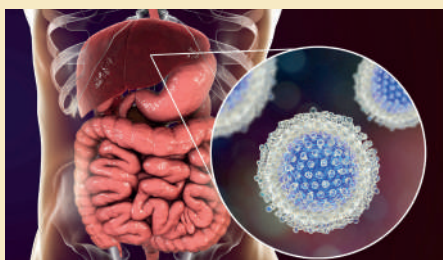
— Я решился на операцию, так как не делать ее было уже нельзя, тем более мне сказали, что операцию проведут квалифицированные специалисты. Спасибо докторам!

27 июля Алимжану исполнился 21 год. Врачи поздравили его и пожелали здоровья и воплощения в жизнь всех желаний!

# ВОЗ: ЭЛИМИНАЦИЯ ВИРУСНОГО ГЕПАТИТА – ДОСТИЖИМАЯ ЦЕЛЬ



28 июля ежегодно отмечается Всемирный день борьбы с гепатитом. Этот день призван привлечь внимание к одному из самых серьезных вызовов в области здравоохранения, которым является вирусный гепатит. В 2024 году в свете новых данных и стратегий, представленных Всемирной организацией здравоохранения, мы вновь обращаемся к важности профилактики, диагностики и лечения гепатитов.



Согласно Глобальному докладу по гепатиту за 2024 год, опубликованному ВОЗ, число жертв этого заболевания постоянно растет. Гепатит занимает второе место в мире среди инфекционных заболеваний по числу смертей, уступая только туберкулезу. Ежегодно гепатит уносит 1,3 миллиона жизней – это столько же, сколько туберкулез, который является основной причиной смерти среди инфекционных болезней.

В докладе, представленном на Всемирном саммите по гепатиту, подчеркивается, что несмотря на улучшение средств диагностики и лечения, а также на удешевление медицинской продукции, показатели охвата тестированием и лечением не растут. Однако, если принять оперативные меры уже сейчас, цель ВОЗ по элиминации гепатита к 2030 году все же останется достижимой.

Гепатит – это воспаление печени, вызванное вирусами гепатита А, В, С, D и Е. Эти вирусы отличаются по механизму передачи, клиническим проявлениям и последствиям для здоровья:

- Гепатит А и Е передаются через загрязненную пищу и воду.

- Гепатиты В, С и D передаются через кровь и другие биологические жидкости.

Вирусные гепатиты могут вызывать как острые, так и хронические заболевания печени, которые могут привести к циррозу и раку печени.

На 2024 год, по оценкам ВОЗ, около 354 миллионов человек во всем мире страдают от хронических вирусных гепатитов В и С. Каждый год этими формами гепатита болеет еще 3 миллиона человек. Большинство из них не знают о своем заболевании, так как гепатиты часто протекают бессимптомно. Это делает чрезвычайно важным проведение широкомасштабных скрининговых программ и информационных кампаний.

В Казахстане в текущем году отмечается значительное увеличение заболеваемости населения гепатитом. За 6 месяцев текущего года всего зарегистрировано 1859 случаев, из них почти 37% (689 случаев) составляет дети до 14 лет и подростки 11% (197 случаев).

**Казахстан признан ВОЗ одним из лидеров в Центральной Азии и СНГ в борьбе с гепатитом. В стране ведется активная работа по профилактике, диагностике и лечению вирусных гепатитов:**

- **Вакцинация:** с 1998 года в Казахстане действует программа вакцинации против гепатита В, начиная с первых дней жизни детей. С 2000 года внедрена вакцинация детей

против вирусного гепатита А, которая привела к значительному снижению заболеваемости среди населения.

- **Лечение:** лечение гепатита С предоставляется бесплатно по месту жительства. С 2018 по 2022 год от вируса гепатита С излечено более 30 тысяч пациентов.

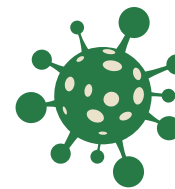
- **Скрининговые исследования:** в гепатологических центрах проводятся регулярные скрининги для своевременного выявления и лечения заболеваний.

В январе 2023 года Министерство здравоохранения Республики Казахстан запустило пилотную программу по элиминации вирусных гепатитов В и С с охватом 10 000 человек в городе Астана. Этот проект направлен на разработку и внедрение всеобщего скрининга, что позволит своевременно выявлять и лечить вирусные гепатиты, снижая смертность от цирроза и рака печени.

Всемирный день борьбы с гепатитами – это напоминание о важности коллективных усилий в борьбе с этой серьезной угрозой здоровью. Ваша поддержка и участие могут спасти жизни. Присоединяйтесь к нам в этот важный день, чтобы сделать шаги к элиминации гепатитов и улучшению здоровья людей по всему миру.

**Пресс-служба Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК**





# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ С АЛЛЕРГИЕЙ

Ежегодно 8 июля отмечается Всемирный день борьбы с аллергией. Этот день учрежден в 2005 году по решению Всемирной организации по аллергии и Всемирной организации по иммунопатологии.

**Цель проведения — информирование общественности о симптомах недуга, пропаганда регулярных обследований.**

Термин «аллергия» ввел в 1906 году детский врач Клеменс фон Пирке. А симптомы известны с давних времен. Первое упоминание об аллергии встречалось в Древнем Египте, однако масштабное ее изучение началось только в XIX столетии

Аллергия — это состояние повышенной чувствительности организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды — аллергенов, развивающееся при повторном воздействии этих веществ. Среди факторов, способствующих развитию данного недуга, самыми распространенными являются загрязнение окружающей среды, психологические перегрузки, смена климата, некачественные пищевые продукты, неконтролируемое употребление лекарственных препаратов.

По словам руководителя Республиканского аллергологического центра НИИ кардиологии и внутренних болезней Арай Батырбаевой, основные причины любой аллергии заложены в генетической основе человека. Мы по наследству получаем гены, которые ответственны за предрасположенность к аллергическим реакциям. Чаще всего аллергия начинает проявляться в раннем возрасте с повышенной чувствительности к пище.

— С целью профилактики аллергических заболеваний необходимо определить и запомнить вещества, которые вызывают у вас аллергию. Избегайте контакта с ними, а, при необходимости, умейте оказать себе помощь. Если у вас аллергия на пыльцу растений, не выходите на улицу в середине дня, когда температура воздуха высокая, пользуйтесь маской. При укусах насекомых, если в месте укуса осталось жало, удалите его, а на место укуса наложите холодный компресс. В домашней аптечке должны быть лекарственные препараты, которые назначил врач. Не занимайтесь самолечением, обращайтесь в медицинское учреждение! — говорит доктор.

**Врачи выделяют несколько видов аллергии:**

**Пищевая.** Выражается в неправильной реакции организма на продукты питания.

**Бытовая.** Развивается при контакте с животными, плесенью, пылевыми клещами, бытовой химией, составляющими тканей, косметикой.

**Пыльцевая.** Обусловлена защитной реакцией на пыльцу растений.

**Лекарственная.** Возникает при использовании определенных препаратов.

**Инсектная.** Появляется при проникновении в кровь слюны насекомых после укуса.

## СИМПТОМЫ АЛЛЕРГИИ

Аллергический ринит — это воспаление слизистой оболочки, которое проявляется заложенностью или насморком, чиханием и зудом. Иногда наблюдается только 1-2 из указанных симптомов. Аллергический конъюнктивит — это воспаление конъюнктивы, которое выражается в виде слезотечение, зуда, отека, жжения покраснения глаз, а также кожи вокруг них.

Бронхиальная астма — это вид респираторной аллергии. Когда человек взаимодействует с аллергеном, у него начинается бронхоспазм. Это приводит к затруднению дыхания, специфическому свисту при вдохе, кашлю, а также ощущению давления в груди.

Крапивница — форма аллергии, которая характеризуется покраснениями на коже. Они появляются из-за подкожного отека, поэтому сопровождаются припухлостями. При этом возникает выраженный зуд, который мешает привычной жизни и сну.

Отек Квинке — системная аллергическая реакция, которая может выражаться в виде отека кожи и слизистых любого участка тела. Отек губ, трахеи, языка может привести к удушью, поэтому угрожает жизни.

Пищевая аллергия с поражением ЖКТ — это реакция органов ЖКТ на пищевые и лекарственные раздражители. При этом виде аллергии у человека начинает болеть живот, возникают тошнота и рвота, нарушения стула и отрыжка.

Токсико-аллергический дерматит — реакция на воздействие химического соединения, попадающего в организм из воздуха, с пищей, при лечении препаратами, нанесении на кожу. Она сопровождается появлением сыпи на коже и слизистых оболочках. Могут возникать недомогание, лихорадка, суставные боли.

## ДИАГНОСТИКА

Аллергию лечит проводит аллерголог-иммунолог.

Чаще всего признаки патологии можно обнаружить еще до диагностики. Так, выделения при аллергическом рините обычно отличаются от тех, что возникают при бактериальном или вирусном насморке. Однако для выяснения причины заболевания нужно пройти обследование.

Общий анализ крови позволяет выяснить, почему возникли симптомы, из-за аллергической реакции или инфекционного заболевания.

Анализ крови на аллергены помогает обнаружить определенные вещества, на которые возникают аллергические реакции. Для этой же цели могут проводиться ИФА и другие исследования.

Кожные тесты проводят, чтобы выяснить причину аллергии, выполняют кожные пробы: *prick*-тесты, или «царапки». Врач определяет несколько потенциальных аллергенов и наносит их на кожу через маленькие проколы либо царапинки. Если организм реагирует на определенное вещество, как на раздражитель, то на месте теста возникает покраснение, зуд или волдыри.

Выявление IgE в крови не является методом, позволяющим точно выявить аллергию, так как этот показатель может увеличиваться при заражении паразитами либо поражении грибками. Кроме того, иногда IgE нормальный, а признаки аллергической реакции есть.

Инструментальную диагностику проводят, чтобы установить более точный диагноз, а также определить сложность и эффективность терапии. Пациента с аллергическим ринитом врач может направить на эндоскопическое исследование, КТ или рентген носовой полости.

При одышке, «свистах» в груди, кашле возможна оценка функции внешнего дыхания для выявления спазма бронхов, присущего бронхиальной астме. Если есть проявления аллергии со стороны ЖКТ, то показано УЗИ органов пищеварительной системы.

## ЛЕЧЕНИЕ

Медицина пока не научилась полностью лечить аллергию, терапия сводится к сглаживанию ее симптомов и минимизации риска осложнений. В основе лечения — исключение взаимодействия с аллергенами, применение медикаментов разных групп.

Лекарства назначают, чтобы снизить интенсивность проявлений заболевания или предупредить их возникновение. Врач может выписать антигистаминные средства, а также глюкокортикостероиды в таблетированной или иной форме. Лечение в каждом случае определяют индивидуально, часто назначают одновременно препараты местного и системного действия. Так, при кожных проявлениях выписывают антигистаминное средство и гормональный крем, который обладает противоаллергическим эффектом, снимает воспаление. Если у пациента был выявлен аллергический ринит, то ему назначают противоаллергические капли в нос. При астме показаны спреи и ингаляторы для снятия бронхоспазма. Пациентам, у которых заболевание протекает в тяжелой форме, может быть назначен кратковременный курс системных глюкокортикостероидов.

Иногда доктор назначает аллерген-специфическая иммунотерапию — АСИТ, которая помогает снизить восприимчивость к аллергену. Эффект достигается путем введения в организм пациента аллергена в небольших дозах. По механизму действия АСИТ похож на вакцинацию: иммунитет «знакомится» с аллергеном и учится с ним контактировать. Такое лечение улучшает состояние больного, минимизирует потребность в лекарствах, а также останавливает увеличение числа аллергенов.





# МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

**В декабре 1990 года Генеральная Ассамблея Организации Объединенных Наций приняла резолюцию, провозгласившую 1 октября Международным днем пожилых людей.**

Этому шагу предшествовало принятие Венского плана действий по проблемам старения, который был согласован на Всемирной ассамблее по проблемам старения 1982 года и одобрен Генеральной Ассамблеей ООН в том же году. В 2002 году на второй Всемирной ассамблее по проблемам старения принят Мадридский план действий по проблемам старения, что стало поворотным моментом для решения проблем старения населения в XXI веке.

Почему этому вопросу уделяется такое больше внимание? Старение населения — необратимая глобальная тенденция. По прогнозам, в 2050 году эта возрастная группа вырастет, один из шести человек ко всем мире будет старше 65 лет, а число людей в возрасте 65 лет и старше в мире увеличится более чем в два раза — с 761 млн. человек в 2021 году до 1,6 млрд.

человек в 2050 году. Число людей в возрасте 80 лет и старше будет расти еще быстрее. Вот еще такие цифры — дети, родившиеся в 2022 году, проживут в среднем 71,7 года, что на 25 лет дольше, чем дети, родившиеся в 1950 году.

Женщины, как правило, живут дольше мужчин и поэтому составляют большинство пожилых людей. В 1950 году женщины могли рассчитывать прожить почти на четыре года больше, чем мужчины во всем мире. В 2021 году разница между ними увеличится более чем на пять лет.

По прогнозам, численность населения, относящегося к категории пожилых людей трудоспособного возраста (55-64 года), возрастет с 723 млн. человек в 2021 году до 1075 млн. человек в 2050 году и, в конечном итоге, до 1218 млн. человек к 2100 году.



Рост числа пожилых людей будет самым стремительным в развивающихся странах. Азия станет регионом с наибольшим числом пожилых людей, а в Африке будет происходить пропорциональный рост населения всех возрастных групп. В этой связи необходимо уделять повышенное внимание конкретным потребностям и проблемам, с которыми сталкиваются многие пожилые люди. Также важно учитывать тот существенную роль, которую большинство пожилых мужчин и женщин могут продолжать играть в жизни общества при наличии необходимых условий.

## ГЕРОНТОФОБИЯ

Понятие геронтофобия (страх старости) появляется, когда старость начинает восприниматься как нечто тягостное, когда главной задачей человека на этом этапе считается преодоление страданий. Часто человек пожилого возраста воспринимается как тот, которому нужно просто «дожить» до смерти, а строить планы и пытаться улучшить свою жизнь просто незачем.

Специалисты утверждают, что наиболее благоприятным является принятие старости без приукрашивания, но и без тревоги и тоски. Если человек имеет мужество трезво оценить изменения, которые с ним происходят, выделить положительные стороны и недостатки нового состояния, это поможет ему дольше сохранять психическое здоровье и высокое качество жизни. В задачи же близких людей входит поддержка пожилого человека, помощь и создание для него благоприятных условий.

### Основные факторы, способствующие старению:

- отсутствие четкого жизненного ритма;
- сужение сферы общения;
- уход от активной трудовой деятельности;
- синдром «опустошения гнезда»;
- уход человека в себя;
- ощущение одиночества;
- ощущение дискомфорта от замкнутого пространства.

Многие из этих факторов можно предупредить или относительно безболезненно преодолеть за счет изменения отношения к процессу старения в целом.

## ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ С ПОЖИЛЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Психическая активность пожилых лиц падает, они быстро устают. Нужно внимательно следить за тем, как ведет себя пожилой человек и, обнаружив первые признаки усталости, давать ему возможность отдохнуть. Внимание стариков легко отвлекается, важно при общении создать такие условия, чтобы ничто не отвлекало их от разговора. Если пожилой человек го-

ворит с вами с раздражением, ни в коем случае не отвечайте ему тем же. Отвечайте мягко, постарайтесь отвести разговор от темы, вызывающей у пожилого человека раздражение.

Пожилые люди тяжело переживают, если заболевают, боятся, что им не хватит денег на лечение, что они окажутся беспомощными и зависимыми от других. Важно психологически поддержать пожилого человека, не оставлять его одного, если он попал в больницу, чаще напоминать ему, что его не оставят в беспомощном положении, показывать и объяснять, где в отделении находится туалет, столовая.

Пожилые люди нуждаются в поощрении своих действий. Благоприятно действуют на пожилых людей расспросы об их жизни, о прошлой работе и об успехах, это способствует повышению самоуважения.

Очень важно правильное питание, разнообразить рацион, сделав акцент на тех блюдах, где содержится оптимальное количество калорий и витаминов. Важно снизить количество излишне жирной и жареной пищи.

Для людей в пожилом возрасте важна физическая культура. Органы человека отличаются большим резервом функций. В обычной повседневной деятельности участвуют лишь от 35% его абсолютных возможностей. Остальные 65% без тренировки будут атрофироваться. И если не заниматься физической тренировкой, то сердечно-сосудистая и дыхательная система начинают быстро стареть. Малоподвижный образ жизни приводит к общему нарушению обмена веществ: ускоренному выведению азота, серы, фосфора, кальция. Из-за уменьшения экскурсии грудной клетки, диафрагмы и брюшной стенки создаются предпосылки для заболеваний дыхательной, пищеварительной и мочеполовой систем. В процессе мышечной работы в кровь выделяются эндорфины — гормоны, снижающие болевые ощущения и улучшающие самочувствие и настроение. Возрастает уровень энкефалинов, благотворно воздействующих на процессы центральной нервной системы, психические процессы и функции. Эндорфины и энкефалины способствуют обретению душевного покоя, создают хорошее настроение. Движение — важнейший фактор поддержания здорового организма.

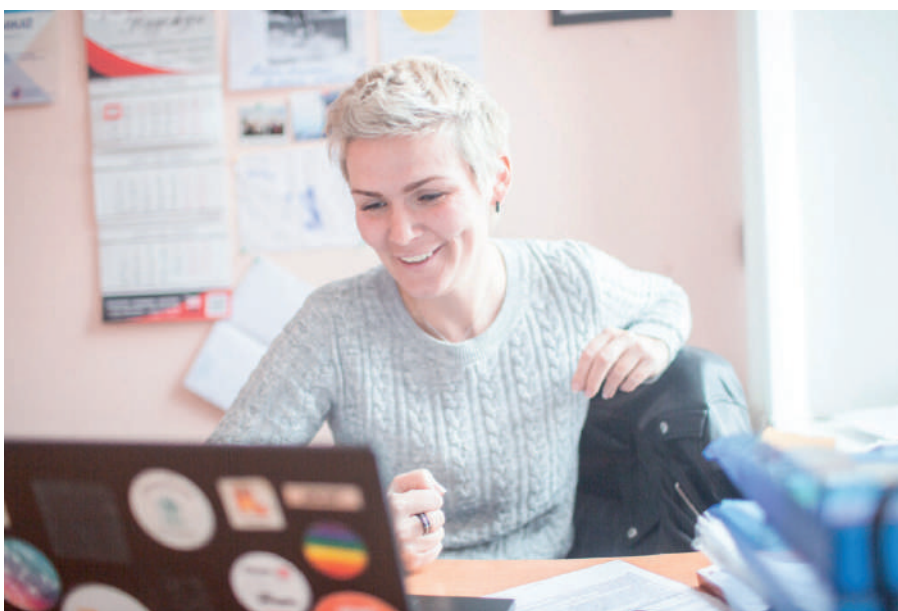
Ученые-геронтологи отмечают, что после 70-75 лет к человеку может прийти понимание того, что его основные жизненные задачи уже решены. Возникнет желание подвести итоги и переосмыслить прошлый опыт. Самой здоровой позицией на данном этапе становится ориентация не на прошлое и не на будущее, а на настоящее. Человек получает возможность просто жить, наслаждаясь каждым мгновением.



# ИСКОРЕНЕНИЕ СТИГМЫ для ликвидации СПИДа — раз и навсегда



**Двадцать четыре года назад Мария Годлевская оказалась в коме в одной из российских больниц после того, как её иммунная система вышла из строя из-за отсутствия лечения ВИЧ, с которым она была диагностирована пять лет назад. Сегодня Мария ведёт активный и здоровый образ жизни и ей удалось предотвратить передачу вируса своему сыну.**



Когда Марии поставили диагноз, лечение ВИЧ было на ранней стадии развития и не было широко доступно. Для миллионов людей по всему миру ВИЧ был смертным приговором — и до сих пор остаётся угрозой жизни для многих других. С начала эпидемии в 1980-х годах ВИЧ/СПИД унёс более 40 миллионов жизней, и это, вероятно, заниженные данные. Мария считает, что ей очень повезло. Она объясняет своё выживание двумя факторами: доступом к высококачественной медицинской помощи и поддержкой со стороны врачей, семьи и друзей.

Европейский регион ВОЗ, охватывающий 53 страны Европы и Центральной Азии, достиг значитель-

ного прогресса в борьбе с ВИЧ. С медицинской точки зрения у нас есть все необходимые инструменты. Как только человек проходит тестирование на ВИЧ, здравоохранительные системы нашего региона могут поставить диагноз (некоторые быстрее других) и обеспечить лечение, которое почти всегда доступно и предоставляется бесплатно.

Почему же только 72% людей, живущих с ВИЧ в нашем регионе, осведомлены о своем статусе? Причем, 50% из них узнают о своем диагнозе слишком поздно. Нам не удается своевременно достучаться до людей, и эта тенденция сохраняется на протяжении последних десяти лет. Что именно идет

не так в таком высокоразвитом регионе с высокими клиническими стандартами?

Печальная истина заключается в том, что самое большое и устойчивое препятствие на пути к искоренению СПИДа не медицинское. Это постоянная стигма, связанная с ВИЧ, дискриминация и уголовное преследование за передачу ВИЧ и связанное с этим поведение, которое срывают усилия по предотвращению и мешает людям обращаться за диагностикой и лечением.

В Европейском регионе значительные успехи в лечении и уходе позволили увеличить продолжительность жизни людей с ВИЧ до такой степени, что теперь это заболевание можно считать хроническим, подобно диабету или гипертонии. Однако перед обществом стоит насущная задача — преодоление повсеместной стигматизации. Именно она продолжает препятствовать достижению глобальной цели: ликвидации СПИДа как угрозы общественному здоровью к 2030 году не только в нашем регионе, но и по всему миру.

Стигма и дискриминация давно стало преградой для людей, живущих с ВИЧ. Например, более чем каждый пятый (21%) из них сообщил о том, что в течение прошлого года им было отказано в медицинских услугах. Кроме того, стигматизирующие настроения способству-

ют физическому и экономическому насилию в отношении людей с ВИЧ, что негативно сказывается на их образовательных и профессиональных возможностях.

Дискриминация может проявляться в различных формах, разрушая жизни и подрывая долгожданное доверие к медицинским работникам и системе здравоохранения, восстановление которого может занять годы.

Уязвимые группы населения, которые находятся в эпицентре эпидемии ВИЧ, часто сталкиваются с проявлениями общественной нетерпимости. Так, например, в одной стране 19-летняя девушка, родившаяся с ВИЧ, столкнулась с издевательствами в своем сообществе, где ее часто «разоблачали» как ВИЧ-позитивную без её согласия. Проявления дискриминации встречаются в каждом обществе, включая те, которые считаются открытыми и либеральными.

Мы должны поддерживать людей, живущих с ВИЧ, и активно противостоять устоявшимся стереотипам и социальным структурам, усложняющим их жизнь. Изменения возможны, но только если мы будем за них бороться. Для того чтобы к 2030 году искоренить СПИД как угрозу общественному здоровью, необходимо:

- Ставить интересы людей на первое место. Необходимо сделать системы здравоохранения и общественной поддержки доступными и приемлемыми для наиболее уязвимых слоев населения.
- Повышать осведомлённость и развеивать устойчивые мифы о ВИЧ. Образование остаётся нашим самым мощным оружием против стигмы, включая всестороннее сексуальное образование, соответствующее возрасту, которое даёт молодым людям основу для эмпатии, жизни и любви.
- Отстаивать политику, которая защищает права людей, живущих с ВИЧ, и полностью устраняет дис-

криминационные законы и практики.

- Создавать безопасные пространства, где люди могут делиться своим опытом без страха.



- Способствовать регулярному тестированию и раннему лечению. Нормализация тестирования на ВИЧ вместе с тестированием на другие половые инфекции способствует снижению стигмы.

- Выделять истории смелости, устойчивости и триумфа над стигмой. Давайте отмечать силу тех, кто смог преодолеть трудности, дадим им возможность раскрыть свой потенциал как защитников перемен.

Мария, с истории которой мы начали, теперь живет в Германии, и она активно защищает права людей, живущих с ВИЧ. Она превратила свой диагноз, поставленный более двух десятилетий назад, в своё призвание, организовав первую в России сеть поддержки женщин, затронутых вирусом. Её отвага продолжают вдохновлять, её история, наряду с многими другими, должна вселять надежду на лучшее будущее даже перед лицом огромных препятствий.

— *Мой первый визит в центр по борьбе со СПИДом в Санкт-Петербурге запомнился вниманием, заботой и состраданием. С*

*самых первых дней лечения мой врач и моя семья относились ко мне с уважением, — рассказывает Мария. — Я мечтаю, чтобы каждый молодой человек, столкнувшийся*

*с подобной ситуацией, испытывал то же самое. Желаю, чтобы каждый, кто чувствует страх, тревогу и замешательство, имел возможность обратиться за поддержкой к сверстникам-консультантам. Вместе мы можем преодолеть темные пути страха, одиночества и неуверенности, двигаясь к свету знаний и самоуверенности. Диагноз ВИЧ не определяет человека как ошибку, и это понимание должно быть у всех, кто живет с ВИЧ.*

Исполнение обещания положить конец СПИДу — это не только медицинская задача, но и вопрос защиты прав человека. Мы можем стать поколением, которое искоренит стигму ВИЧ, проявит сострадание, обеспечит полный доступ к диагностике и лечению, а также проложит путь к более здоровому и инклюзивному миру. Только тогда мы сможем победить СПИД — раз и навсегда.

**Пресс-служба Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК.**



# БРУЦЕЛЛЕЗ

**Бруцеллез — особо опасное заболевание, которое приводит к длительной потере трудоспособности. К тому же бруцеллез — одно из общих для животных и человека инфекционных заболеваний. Как происходит заражение, когда необходимо обратиться за помощью, как вести себя во время лечения и после него. Об этом рассказывает Мурад Майлбекович Ибишев, главный внештатный инфекционист УЗ города Шымкент, заведующий отделением городской инфекционной больницы, врач высшей категории.**



**Мурад Майлбекович Ибишев**

главный внештатный инфекционист УЗ города Шымкент, заведующий отделением городской инфекционной больницы, врач высшей категории.

— Группу микробов, вызывающих бруцеллез, называют бруцеллой. Бруцеллезом болеют все сельскохозяйственные животные — овцы, козы, крупный рогатый скот, свиньи. Бактерия бруцеллы хранится в воде до 3 месяцев, в замороженном мясе более — 10 месяцев, в молоке — более 10 дней, в почве — от полутора месяцев до полугода, в масле, сыре — до 45 дней, на соленой коже до 2 месяцев, на шерсти 2-3 месяца. Возбудители бруцеллеза передаются как от мяса больных животных, так и от молочных продуктов. Поэтому использовать молоко следует только после кипячения, не забывая о том, что употребление сырого

или недоваренного или недожаренного мяса опасно.

Заболевание поражает все органы больного. В частности, ухудшает работу суставов, сердечно-сосудистых, дыхательных и пищеварительных систем, органов мочеиспускания, центральной нервной системы, лимфатических узлов, селезенки, снижается зрение и слух. В случае неполного лечения человек может стать инвалидом.

Наиболее опасный, наиболее распространенный период заболевания бруцеллезом — весенний период расплода поголовья, стрижки овец. Во время этих кампаний необходимо строго соблюдать меры предосторожности — обеспечивать людей, занятых в животноводстве, специальной одеждой, резиновыми перчатками, сапогами и другим необходимым оборудованием. Необходимо работать в специальных

средствах защиты, своевременно обрабатывать имеющиеся мелкие травмы, а после работы необходимо несколько раз вымыть руки с мылом.

**Для предупреждения заражения необходимо строго соблюдать следующие правила:**

- своевременное выявление и изоляция больного животного;
- использование специальной одежды (халат, фартук, резиновые сапоги и перчатки) при уходе за животным;
- соблюдение правил личной гигиены лицами, которые ухаживают за животными — регулярное мытье рук горячей водой с мылом;
- соблюдение правил ухода за животными;
- обеззараживание мест проживания животных с помощью специальных растворов;





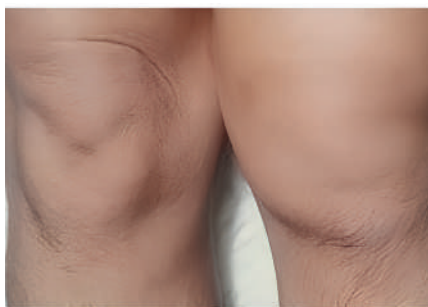
- работники, относящиеся к группе риска (дояры, животноводы, работники мясокомбината) должны системно проходить профилактический осмотр — не реже одного раза в год;
- строгий запрет на употребление свежего молока — только после кипячения или пастеризации;
- мясо необходимо тщательно проваривать или прожаривать, не употреблять в полусыром виде;
- не приобретать мясо и молочную продукцию в местах стихийной торговли без разрешительных санитарных документов.

Бруцеллез человека — тяжелое заболевание. Инкубационный период равен 1-2 неделям, а иногда затягивается до 2 месяцев. Это зависит от количества попавших микробов, их вирулентности и сопротивляемости организма.

Основными признаками заболевания являются длительное повышение температуры тела, озноб, головная боль, слабость, одышка и сильное потоотделение, особенно через несколько недель, часто к ночи суставы начинают болеть и отекают. Если вас беспокоят эти симптомы, необходимо обратиться за медицинской помощью.

Основу лечения бруцеллеза у человека составляет рациональная длительная антибиотикотерапия, позволяющая освободить организм от патогенного микроорганизма. Своевременное начало лечения предотвращает трансформацию острого процесса в хронический, снижает риск развития осложнений, приводящих к инвалидизации.

Диагностика причины, симптомов и лечение бруцеллеза у людей — задача инфекциониста. В зависимости от пораженных бактери-



ей внутренних органов пациенту может быть рекомендована консультация терапевта, кардиолога, гастроэнтеролога и других врачей.

Помните, что причина болезни при бруцеллезе — бактерия. Устранить ее разрушающее влияние на организм можно только при помощи антибиотиков и сульфаниламидных препаратов. Сред-



ства на национальной медицинской могут быть использованы лишь в составе комплексного лечения после консультации с врачом.

Меры реабилитации пациентов, переболевших этим заболеванием, зависят от формы и особенностей клинического течения болезни, а также от возможных осложнений. Пациенту может быть рекомендована ЛФК, физиотерапия, медикаментозная поддержка спровоцированных бруцеллезом хронических болезней внутренних органов.

Вы можете защитить себя, свою семью от бруцеллеза, выполняя простые требования профилактики. Следует иметь в виду, что «до тех пор, пока вы не заболеете, идите по безопасному пути».

И помните — болезнь не передается от человека к человеку, заразиться можно только от больного животного и продуктов животноводства.



# ПИТАНИЕ БЕРЕМЕННЫХ ПРИ ДИАБЕТЕ

Диета – самое важное при вынашивании беременности, если женщина страдает сахарным диабетом. Из питания полностью исключаются легкоусвояемые углеводы: сахар, варенье, мед, все соки, мороженое, пирожное, торты, хлебобулочные изделия из белой муки, плюшки, пирожки. Любые сахарозаменители, например, продукты на фруктозе, которые продаются в магазинах под маркой диабетических, запрещены для беременных и кормящих грудью. Если у женщины избыток массы тела, то в питании необходимо ограничить все жиры, исключить колбасы, сосиски, сардельки, сало, маргарин, майонез. Если нет противопоказаний, очень полезны умеренные физические нагрузки не менее 30 минут ежедневно, например, ходьба, плавание в бассейне. Избегайте упражнений, которые вызывают повышение артериального давления и вызывают гипертонус матки. Полезно вести дневник самоконтроля, куда записываются следующие показатели:

- сахар крови – утром до еды, через час после каждого приема пищи в течение дня и перед ночным сном – ежедневно,
- все приемы пищи подробно – ежедневно,
- кетонурия (кетоны или ацетон мочи) утром натощак (существуют специальные тест-полоски для определения кетоновых тел в моче) – ежедневно,

- артериальное давление (АД должно быть менее 130/80 мм рт. ст.) – ежедневно,
- шевеления плода – ежедневно,
- массу тела – еженедельно.

Этот дневник поможет вам и врачу контролировать течение беременности.



# ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

| Продукты                   | Рекомендованные                                                                                                                                                                                                                                                                       | Ограничиваемые                                                                   |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Хлеб, мучные изделия       | В пределах рекомендованного врачом количества углеводов: хлеб ржаной, хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, макароны, несдобные мучные изделия.                                                                                                                                          | Изделия из сдобного, песочного и слоеного теста: печенье, торты, кексы и т.д.    |
| Крупы                      | В пределах рекомендованного врачом количества углеводов: гречневая, ячневая, пшенная, перловая, овсяная крупа.                                                                                                                                                                        | Манная крупа, рис                                                                |
| Овощи                      | В пределах рекомендованного врачом количества углеводов: картофель, морковь, свекла, зеленый горошек, фасоль, бобы, чечевица.<br>Предпочтительны овощи, содержащие менее 5% углеводов: капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, помидоры. В сыром и вареном виде, запеченные, тушеные. | Соления и маринады из овощей                                                     |
| Фрукты                     | В пределах рекомендованного врачом количества углеводов: свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов – утром и днем (на ночь – не рекомендуется).                                                                                                                                      | Виноград, изюм, бананы, инжир, финики, консервированные фрукты и ягоды, варенье. |
| Молоко и молочные продукты | В пределах рекомендованного врачом количества углеводов: молоко и кисломолочные напитки без сахара, творог полужирный и нежирный (без сахара), сметана – ограниченно, сыр – несоленый и нежирный.                                                                                     | Сладкие творожные сырки, сливки, йогурты, мороженое.                             |
| Мясо                       | Нежирные говядина, телятина, свинина, баранина, кролик, курица, индейка. В отварном и тушеном виде.                                                                                                                                                                                   | Жирные сорта мяса, копчености, колбасы, мясные консервы.                         |
| Рыба                       | Нежирные сорта рыбы в отварном и запеченном виде, рыбные консервы в собственном соку и томате.                                                                                                                                                                                        | Жирные сорта рыбы, соленая и копченая рыба, рыбные консервы в масле.             |
| Супы                       | Овощные супы из овощей (щи, борщ, свекольник), окрошка на кефире мясная (без колбасы и кваса), слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, крупой, картофелем, фрикадельками.                                                                                         | Крепкие жирные бульоны                                                           |



Ни в коем случае не надо голодать. Питание должно быть равномерно распределено на 4-6 приемов пищи в течение дня, перерывы между едой не должны быть более 3-4 часов.



# ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ. СКРИНИНГИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

**Что должна сделать женщина, которая запланировала беременность в ближайшее время. О последовательности ваших действий рассказывает врач акушер-гинеколог Айжан Бимахановна Аринова.**



**Айжан Бимахановна Аринова**

врач акушер-гинеколог

## ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

— Прежде всего нужно прийти на прием в поликлинику к врачу общей практики. Врач побеседует с женщиной, измерит артериальное давление, пульс, вес и рост и выдаст направления на обследование: общий анализ крови, общий анализ мочи, анализы на ВИЧ, гепатиты, инфекции, передающиеся половым путем. Женщина узнает свою группу крови и резус-фактор, если до этого не знала. При необходимости врач направит пациентку на осмотр и консультацию врача-эндокринолога и в обязательном порядке — на осмотр и консультацию врача акушер-гинеколога. Акушер-гинеколог проведет обследование пациентки и проконсультирует женщину по вопросам подготовки к беременности.

Итак, пациентка успешно прошла необходимое обследование, которое показало, что состояние здоровья позволяет планировать в ближайшее время беременность. Врачи за 3 месяца до зачатия ребенка назначают обязательный прием препаратов: фолиевой кислоты 400 мкг в сутки, йода -250 мкг в сутки (так как мы живем в регионе, где в воде и почве наблюдается нехватка йода), витамина Д 3 (дозу врач подберет индивидуально) и прием Омега -3 жирных кислот – 200-300 мг в сутки.

Почему так важен прием этих препаратов? Дефицит фолиевой кислоты в организме женщины приводит к развитию у плода различных пороков развития центральной нервной системы, например, к развитию синдрома Дауна. Недостаток йода в организме приводит к невынашиванию беременности. Недостаток витамина Д у пациентки может привести к бесплодию, к невынашиванию беременности и

рождению ребенка с симптомами рахита. Омега -3 жирная кислота относится к так называемым незаменимым кислотам, то есть не синтезируется в организме человека. Она отвечает за развитие головного мозга и интеллекта ребенка, а также за правильное развитие глаз ребенка.

## ЕСЛИ НЕ ВСЕ В ПОРЯДКЕ

Что же делать женщинам, у которых в ходе обследования выявлены те или иные заболевания? Таким женщинам врач общей практики и врач акушер-гинеколог посоветуют повременить с беременностью и рекомендуют пройти более углубленное и тщательное обследование у профильного специалиста. Необходимо будет пролечиться, улучшить состояние здоровья и только потом планировать беременность. К примеру, у пациентки в ходе обследования выявлена патология в работе щитовидной железы и анализы на





гормоны щитовидной железы не в норме. Врач общей практики в этом случае направит женщину на лечение к врачу-эндокринологу. Почему важно до беременности пройти лечение и нормализовать уровень гормонов щитовидной железы? При неудовлетворительной работе щитовидной железы и наступлении беременности происходит самопроизвольный выкидыш.

## БЕРЕМЕННОСТЬ НАСТУПИЛА

Итак, наступила желанная беременность, что делать дальше? Прежде всего — встать на учет по беременности у врача акушера-гинеколога. И если раньше вставали на учет по беременности до 12 недель, то в настоящее время это сделать нужно до 10 недель. Почему на законодательном уровне снизили срок с 12 недель до 10 недель? Дело в том, что при возникновении серьезной патологии в ранние сроки беременности важно успеть прервать такую беременность до 12 недель. Чем больше срок беременности, тем больше возникает осложнений при прерывании беременности. Конечно, чем раньше беременная женщина попадает под наблюдение врачей, тем больше шансов у нее родить здорового малыша. Ведь врач акушер-гинеколог даст правильные рекомендации по режиму труда и отдыха, по питанию и по гигиене во время беременности. Какие же это рекомендации?

**1** По режиму труда и отдыха: ночной сон не менее 8 часов в сутки, а лучше 10 часов в сутки. Приветствуется дневной сон. Легкие физические упражнения, пешие прогулки на свежем воздухе — 4 часа в день, желательно в зеленой зоне (парки, скверы). Исключение вредных привычек, особенно курение, употребление алкоголя.

**2** Рекомендации по питанию. Питание, богатое витаминами (фолиевой кислотой), минералами (железом, кальцием), клетчаткой (зеленые овощи и каши с отрубями, фрукты). Избегать потребления острой и жирной пищи. При токсикозе принимать пищу дробно, малыми порциями, 5-6 раз в день. Выпивать не менее 8 стаканов жидкости в день. Ограничить до 3 стаканов в день напитков, содержащих кофеин (чай, кофе, кола) и напитков с большим содержанием сахара. Исключить газированные напитки.

**3** Рекомендации по гигиене. Тщательно мыть овощи и фрукты перед едой. Не есть непрожаренное мясо. Чтобы не заразиться токсоплазмозом во время беременности от домашних кошек, нужно избегать прикосновения с миской или туалетом кошек, всегда делать это в перчатках, не брать в дом во время беременности бездомных кошек. Чем страшен токсоплазмоз для беременных женщин? Если женщина заразится токсоплазмозом во время беременности, у плода могут выявиться серьезные и грубые пороки развития, зачастую несовместимые с жизнью. Такие беременности часто прерываются по медицинским показаниям.

## СКРИНИНГИ

Во время беременности важным является прохождение следующих скринингов.

**1-й УЗИ скрининг.** Его проходят с 11 недель до 13 недель 6 дней. Одновременно с ним в эти же сроки проходят биохимический генетический скрининг.

**2-й УЗИ скрининг** проводят в сроки с 19 недель по 21 неделю.

**3-й УЗИ скрининг** — с 30 недель по 32 неделю

**Почему важны эти скрининги?** На этих скринингах выявляют — все ли в порядке с малышом, как он растет и развивается, нет ли хромосомной патологии, врожденных пороков развития плода, врожденных и наследственных заболеваний.

Во время беременности пациентки также проходят скрининг на выявление гепатитов В и С, так как эти инфекции отрицательно влияют на плод, течение беременности и родов.

Рождение здоровых детей — это общая для врачей и беременной женщины цель! Поэтому каждой пациентке, желающей забеременеть, необходимо правильно планировать беременность, а уже во время беременности своевременно проходить обследование и обязательные скрининги. Только при соблюдении этих правил можно познать счастье здорового материнства!





# КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ – РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ



**Курение любых табачных изделий вредит организму вне зависимости от дозы. Табачный дым содержит более 7 тысяч химических элементов, из которых по меньшей мере 250 являются токсичными, а 69 вызывают онкологические заболевания.**

Всемирная организация здравоохранения выпустила первое в своей истории клиническое руководство по оказанию лечебной помощи взрослым, желающим отказаться от табака. Оно включает в себя комплексный набор мер:

- поддержка со стороны медработников,
- пропаганда прекращения потребления табака через цифровые платформы,
- фармакологические методы.

Сочетание этих факторов повышает показатели успеха в борьбе с курением, отметили в ВОЗ, и странам рекомендуется предоставлять их бесплатно. Эти рекомендации актуальны для взрослых, желающих прекратить использование сигарет, вейпов, кальянов и другой табачной курительной продукции.

ВОЗ в своем гайде рекомендует медицинским и социальным организациям предлагать более интенсивную поведенческую поддержку всем потребителям табака, заинтересованным в прекращении курения. Варианты поведенческой поддержки включают индивидуальное, групповое и телефонное консультирование. В рекомендациях отмечено, что при обращении курильщиков в любую клинику со-

трудники должны уделить им от 30 секунд до 3 минут на разговор о вреде курения.

Также ВОЗ подчеркивает важность отправки пациентам тематических сообщений в мессенджерах, наличия у них в смартфонах специальных приложений, мотивирующих отказаться от курения. Еще одна рекомендация направлена клиникам: в медицинских записях должен отображаться статус пациента в качестве потребителя табачных изделий.

Для лекарственной терапии отказа от курения ВОЗ рекомендует препараты с действующими веществами варениклин, бупропион, цитизин. В качестве альтернативы в гайде предложена никотин-заместительная терапия – специальные пластыри в тандеме с никотиновыми жевательными резинками, спреями или леденцами.

Согласно рекомендациям ВОЗ, фармакотерапия при отказе от курения с особой осторожностью назначается следующим категориям пациентов:

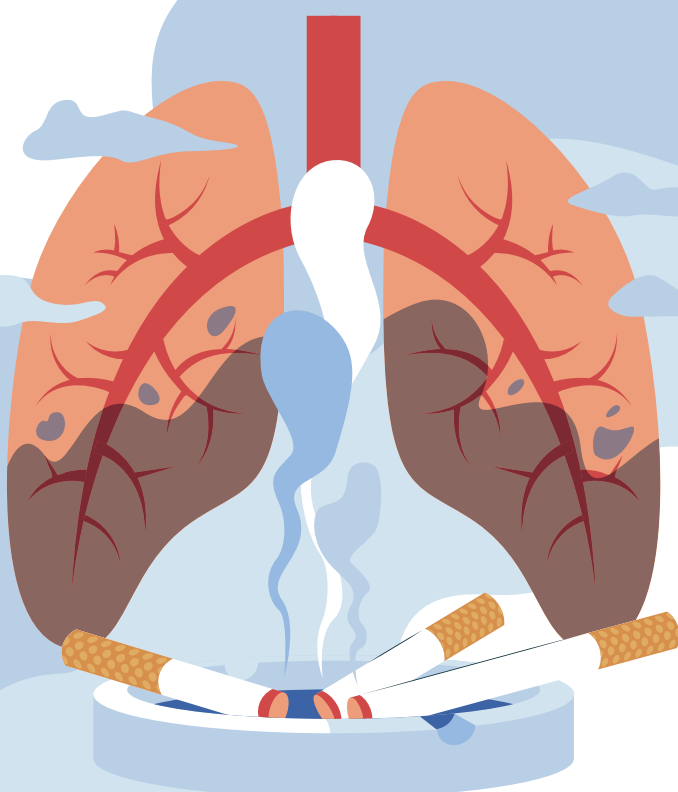
- беременные — прием лекарств связан с рисками для плода,
- люди со слабо выраженной зависимостью от никотина и подростки, так как пока недостаточно сведений о влиянии на них фармакотерапии,
- госпитализированные пациенты — неправильно подобранные медикаменты могут спровоцировать синдром отмены,
- люди с психическими заболеваниями — эта группа пациентов подвержена высокому риску рецидива.

ВОЗ указывает, что при назначении лекарственной терапии врачи должны разъяснять пациентам, для чего предписан тот или иной препарат, предоставлять четкие инструкции по применению, оказывать консультационные услуги.



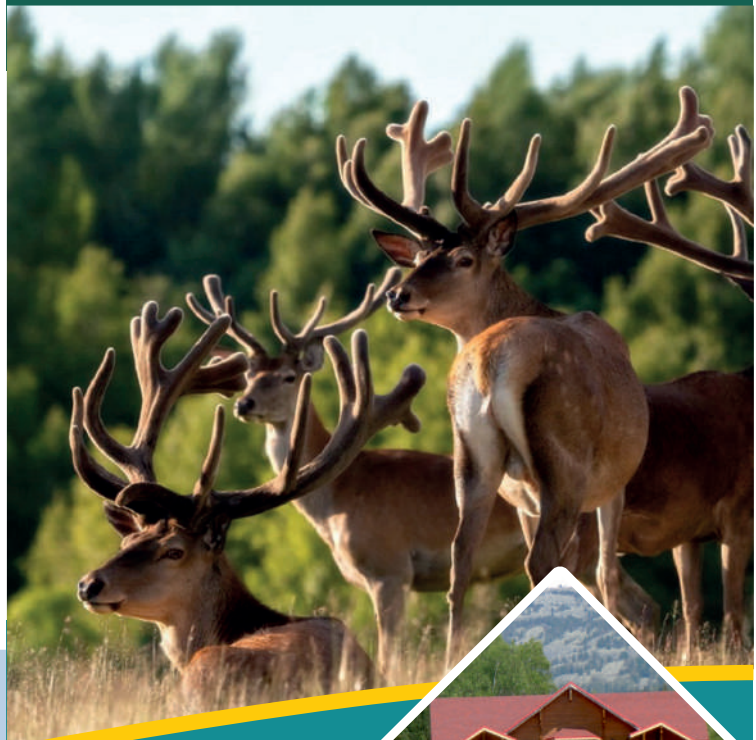
## ФАКТЫ

- От табака умирает более 8 миллионов человек в год, в том числе 1,3 миллиона некурящих, подверженных воздействию вторичного табачного дыма.
- Из 1,3 миллиарда потребителей табака в мире 80% проживают в странах с низким и средним уровнем дохода.
- В 2020 г. табак употребляли 22,3% населения планеты: 36,7% мужчин и 7,8% женщин.
- Для борьбы с табачной эпидемией государства-члены ВОЗ в 2003 г. приняли Рамочную конвенцию ВОЗ по борьбе против табака. В настоящее время Сторонами этого договора являются 182 страны.
- По расчетам ВОЗ, более 60% из 1,25 млрд потребителей табака в мире хотят бросить курить. При этом 70% не имеют доступа к эффективным услугам, и проблема может быть связана с ограничением ресурсов.
- Доля казахстанских подростков, курящих обычные сигареты, по данным исследований снизилась в 2,5 раза с 2018 по 2023 год. Процент курящих сигареты подростков составил 2% в 2023 году.
- В 2014 году в Казахстан курили 22,2% взрослых казахстанцев, то к 2023 курильщиков стало 19,4%. Потребление кальяна снизилось 2,1 раза по сравнению с пиковым 2022 годом. Угрожающим трендом остается значительный рост потребления изделий из нагреваемого табака типа IQOS, GLO.



Зона отдыха

## "АКБУЛАК АЛТАЙ" Пантолечение



## Контакты:

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

e-mail: [info@ibc.kz](mailto:info@ibc.kz)



# Как выбрать ДЕЗОДОРАНТ

**В современном мире декоративная косметика играет огромную роль. Мы ежедневно используем помаду, тушь, пудру другие средства для улучшения внешнего вида и подчеркивания своей уникальности. Однако, несмотря на все прелести декоративной косметики, важно помнить о безопасности ее использования.**

Сначала определимся с терминами — дезодорант и антиперспирант. Дезодорант защищает от появления неприятного запаха, борясь с бактериями, которые этот запах вырабатывают. А антиперспирант защищает от выделения пота, блокирует его выработку.

Действие дезодоранта составляет всего несколько часов, а некоторые виды антиперспирантов защищают от выделения пота на протяжении 24 часов. Дезодорант может использовать на всем теле, а антиперспирант только в подмышечных впадинах.

Так что при выборе средства от пота ориентируйтесь на свои потребности и особенности организма. Если ваша проблема — активная выработка пота, следует использовать антиперспирант. Он наносится один раз в сутки. Если вы страдаете не обильным выделением пота, а от неприятного запаха, выбирайте дезодорант.

Существует и разница в форме выпуска средств от пота. Роликовые создают эффект пленки на поверхности кожи, стики проника-

ют в кожу и тоже создают эффект пленки. А вот спреи остаются на поверхности кожи. Существуют также сухие дезодоранты в виде порошка, дезодорирующие салфетки и другие.

## МИНЕРАЛЬНЫЙ ДЕЗОДОРАНТ

Минеральный дезодорант — это, по сути, природный камень, мутно-белый кристалл. Такой дезодорант позиционируется как натуральный и безопасный. изгото-



вители иногда добавляют, что им можно лечить мелкие порезы или уменьшать зуд после укусов комаров. Основным ингредиентом минеральных дезодорантов — алюмокалиевые или алюмоаммониевые квасцы. В природе алюмокалиевые квасцы встречаются в виде минерала alunита, также известного как квасцовый камень. Если его обжечь и подвергнуть ряду химических реакций, можно получить кристаллы алюмокалиевых квасцов, а если убрать воду — получится порошок, который называют «жжённые квасцы» и используют в качестве присыпки.

Производители таких дезодорантов утверждают, что алюмокалиевые квасцы уничтожают бактерии, то есть при использовании таких средств человек продолжает потеть, но при этом не пахнет. Но серьезных научных данных по этому поводу нет.

Что касается свойств антиперспиранта — способности блокировать потовые железы, для такое средство должно содержать хлоргидрат алюминия. Сульфат алюминия-калия, из которого со-



стоят кристаллы, содержит соли алюминия, это понятно даже по названию. Но, скорее всего, таких веществ в минеральных дезодорантах меньше, чем в косметических.

В научном мире нет единого мнения — могут ли навредить антиперспиранты с алюминием. Одни учёные считают, что алюминий может проникать через поры кожи и копировать действие эстрогена, провоцирующего рост опухолей. А другие исследователи считают, что именно так работают парабены, которые содержатся в обычных косметических дезодорантах. Другие обвиняют в том же парабены — консерванты, которые часто добавляют в средства от пота.

Перед нанесением кристалл нужно смочить водой, чтобы квасцы немного растворились и осели на вашей коже.

## МАСЛЯНЫЕ ДЕЗОДОРАНТЫ

Такие средства содержат эфирные масла и иногда спирт. Выпускаются в формате спрея или ролика. Дезодорант с помощью эфирных масел создаёт условия, в которых бактерии не могут размножаться. Натуральные продукты — вариант для тех, кто избегает искусственных веществ в составе и предпочитает все естественное. Но эфирные масла могут вызвать



аллергию, надо помнить об индивидуальной непереносимости.

## СОДОВЫЙ ДЕЗОДОРАНТ

Это натуральный дезодорант, приготовленный на основе пище-



вой соды. Преимущества содового дезодоранта: безопасный состав, антибактериальный эффект соды, устранение неприятного запаха и устранения избыточной влаги. Содовый дезодорант нужно наносить на чистую кожу в местах наибольшего потоотделения. В зависимости от консистенции можно использовать для нанесения косметическую кисточку. Содовый дезодорант можно сделать своими руками. Один из вариантов приготовления такого дезодоранта: взять в равных по объёму частях соду и твердое кокосовое масло, растопить масло на водяной бане, можно в растопленное масло добавить несколько капель эфирного масла. Смешать масла с содой, переложить в чистую сухую емкость и выдержать в прохладном месте 2-4 дня.

## БАЛЬЗАМ-ДЕЗОДОРАНТ

Такое средство выпускается в баночках, по консистенции напоминает бальзам для губ. Содержит

эфирные и растительные масла, поэтому не сушит кожу. Действие крем-бальзама дезодорант основано на антибактериальных, противовоспалительных и противозудных свойствах экстрактов растений, входящих в его состав. Производители таких бальзамов утверждают, что их продукция не закупоривает поры, что полезно для организма. Потоотделение — естественная функция организма, а забитые поры ведут к нарушению терморегуляционных процессов в организме.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Не используйте дезодоранты и антиперспиранты сразу после принятия душа. В это время потовые протоки заполнены водой, средство не проникнет в кожу и не заблокирует железы. Дождитесь, пока кожа высохнет.
- Не рекомендуется использовать дезодорант сразу после бритья, так как бритые всегда повреждают кожный покров. Особенно это важно для чувствительной кожи.
- Роликовые дезодоранты не рекомендуют обладателям сухой кожи, так как они часто содержат спирт. Поищите средство с успокаивающими компонентами — пантенол, алоэ, авокадо.
- Чтобы антиперспирант не оставлял на одежде белые пятна, необходимо встряхнуть средство перед применением и дождаться полного впитывания или высыхания. Иногда белые пятна появляются потому, что нанесено слишком много средства.
- Не стоит обильно использовать антиперспирант перед тренировкой. Да, вы вспотеете, но разве не это было вашей задачей? А потом — душ и дезодорант.



# СПИТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

**Мы все прекрасно знаем, как важен для здоровья регулярные крепкий сон. Регулярный недосып, наоборот, грозит не только плохим настроением, но и всяческими болезненными состояниями. Но, оказывается, и лишние часы сна тоже не полезны.**

Исследования о влиянии сна на самочувствие провела Национальная организация сна США (The National Sleep Foundation) И оказалось, что все больше людей спят менее чем 6 часов в сутки. 75% опрошенных указали, что испытывают проблемы со сном несколько раз в неделю, причем, женщины испытывают их чаще, чем мужчины, и зачастую чувствуют себя сонными в течение дня.

Другое исследование, проведенное в калифорнийском университете в Сан-Франциско, выявило, что люди, которые спят ночью менее 6 часов, в 4,2 раза более подвержены развитию простудных заболеваний. У людей, которые спали более 6, но менее 7 часов – не был выявлен повышенный риск развития простудных заболеваний.

Президент Американской академии медицины сна Натаниэль Уотсон заявил, что новое исследование подтверждает точку зрения – сон является таким же важным фактором, как здоровое питание и физические упражнения. Люди должны рассматривать сон как средство для достижения здоровья, а не как фактор, который мешает другим занятиям.

## К ЧЕМУ ВЕДЕТ НЕДОСЫП

Простуда – это самое меньшее из зол, с которым вы можете столкнуться, регулярно не высыпаясь. Длительный дефицит сна также связан с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний почек, высокого артериального давления, диабета и даже инсульта.

**Недосып ухудшает память и способность учиться. Именно сон помогает мозгу лучше запоминать новую информацию.**

Регулярный недостаток сна влияет на обмен веществ и регуляция массы тела: люди, которые продолжительное время очень мало спит, рискуют потолстеть. У таких людей повышен уровень гормона грелина, который отвечает за чувство голода. Зависимость тут прямая – не выспался, а потом переел.

Плохой сон может сказаться на вашей безопасности, так как повышает усталость в течение дня. Сонное



состояние – это риск заснуть в моменты, когда это опасно, например, во время вождения автомобиля.

Недостаток сна влияет на настроение, после бессонной ночи мы чувствуем себя раздраженными, не хотим делать даже то, что в другие дни делаем с удовольствием. Длительный недосып может даже привести к депрессии.

**Слишком короткий сон грозит и сердцу, так как может способствовать повышению уровня гормонов стресса, артериальному давлению и к нарушению сердечного ритма.**

У тех, кто регулярно недосыпает, страдает иммунная система организма, иммунным клеткам становится тяжелее реагировать и эффективно справляться с вирусами, которые постоянно атакуют наш организм.

## К ЧЕМУ ВЕДЕТ ПЕРЕСЫП

Но, как выяснилось, слишком много спать тоже вредно. Кембриджский университет в Великобритании провел исследование, в котором участвовало 10 000 человек. Выяснилось, что люди, которые спят ночью более 8 часов, на 46% более подвержены риску инсульта. Пока не ясно, как именно долгий сон может спровоцировать инсульт. Возможно, сам по себе долгий сон, особенно у пожилых людей, является индикатором проблем со здоровьем, которые могут приводить к инсульту.

По итогам исследования ученые сделали и другие выводы.

Когда люди спят чересчур много, они становятся менее активными. Таким образом тело сжигает меньше энергии и приводит к большему накоплению жира, что, в свою очередь, ведет к ожирению. А ожирение может привести и к другим проблемам со здоровьем. И самый частый спутник слишком долгого сна – головная боль.

Если у вас болят спина – пересып может ухудшить ваше состояние. Если у человека болят спина, это не значит, что нужно лежать круглые сутки в кровати. Наоборот, человек должен быть настолько активным, насколько это возможно.

## СКОЛЬКО СПАТЬ?

Какое количество сна для человека оптимально? Сколько в итоге нужно спать, чтобы сон действительно приносил только лишь пользу? Ученые Национальной организации сна США дают рекомендации по количеству сна в зависимости от возраста:

**Новорожденные (0-3 месяца) — 14-17 часов**

**Младенцы (4-11 месяцев) — 12-15 часов**

**Дети дошкольного возраста (1-2 года) — 11-14 часов**

**Дошкольники (3-5 лет) — 10-13 часов**

**Школьники (6-13 лет) — 9-11 часов**

**Подростки (14-17 лет) — 7-9 часов**

**Молодые взрослые (18-25 лет) — 7-9 часов**

**Взрослые (26-64 года) — 7-9 часов**

**Пожилые (65+ лет) — 7-8 часов**

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ЗАСЫПАНИЯ

Придерживайтесь определенного режима отхода ко сну и пробуждения, даже на выходных. Это помогает регулировать ваши биологические часы, благодаря чему вы быстрее засыпаете и лучше спите.

Возьмите себе за правило проводить особый ритуал отхода ко сну. Какое-либо расслабляющее занятие перед сном позволит вам уснуть без плохих мыслей и без лишнего стресса, которые часто являются причиной бессонницы или позднего засыпания.

Если у вас есть проблемы с засыпанием, постарайтесь не спать в дневное время.

Каждый день старайтесь заниматься физическими упражнениями. Они не обязательно должны быть тяжелыми и выматывающими. Вам просто следует держать себя в тонусе каждый день.

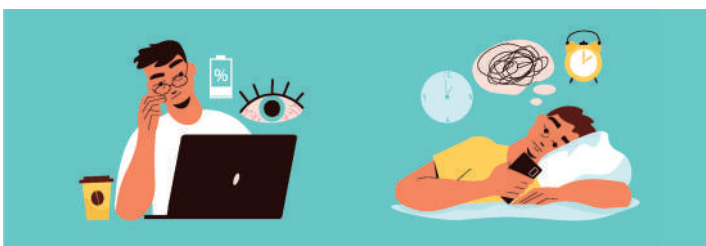
Проветривайте комнату перед сном. В прохладной комнате засыпать куда легче, чем в душной.

Спите на удобных матрасах и подушках.

Не употребляйте алкоголь, не курите и не ешьте плотно перед сном.

Выключите все электронные приборы перед отходом ко сну.

Спите достаточно, не засиживайтесь до глубокой ночи, вставайте рано, и тогда вы извлечете из сна максимальную пользу.



*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](mailto:zeren_zeren@rambler.ru)  
web: [www.zeren.kz](http://www.zeren.kz)





# В ЗАЩИТУ ЕДЫ

Так называется книга Майкла Поллана, американского писателя-публициста, активиста здорового питания. В этой работе он развенчивает миф о так называемой «здоровой еде» и «суперфудах». Витаминные коктейли, смузи, злаки и белковые батончики — все это не так полезно, как кажется. Питание не должно превращаться в процесс, где главное — следить за потреблением определенных веществ. Самое главное — сохранить здравый смысл. Вот несколько правил из книги Поллана.

## НЕ ОБЪЕДАЙТЕСЬ

Есть такое понятие, как «французский парадокс». Французы едят большое количество насыщенных жиров и вина, но умудряются оставаться стройными. Но у французов особое отношение к еде. Они, например, почти никогда не тратят время на перекус, едят чаще всего в компании и маленькими порциями, обходясь без добавок. К тому же на прием пищи они тратят намного больше времени, чем мы. Благодаря всем этим особенностям, французы в конечном счете потребляют мало калорий, но удовольствия и пользы от еды получают больше.

Исследователи сравнивали, как ведут себя посетители супермаркетов и ресторанов в Париже и Филадельфии.

Выяснилось, что французские порции не идут ни в какое сравнение с типичными американскими. В психологии есть понятие «искаженное восприятие единиц измерения» — люди думают, что какой бы маленькой или большой ни была порция, ее можно считать нормальной и съедать целиком. По его мнению, это может быть одной из причин, по которым французы более здоровые и стройные, нежели американцы. Разумный подход к питанию — качество еды важнее количества.

Американская система уже на протяжении ста лет прилагает огромные усилия, чтобы производить большое количество пищевых продуктов, тонны еды продаются по низкой цене. Конечно, найти настоящему хорошую еду можно и в американских магазинах, но общим принципом американской пищевой промышленности долго был слоган «Побольше и подешевле».

Но чем еда вкуснее и полезнее, тем больше за нее придется заплатить. Такая еда — это результат бережного выращивания определенных растений или животных без применения агрессивных химических веществ. Но она, к сожалению, не всем по карману. Но приобретая недорогие, зато натуральные продукты, вы выигрываете еще и в том плане, что объедаться такой пищей у вас не получится.

Принцип «ешьте не очень много» проносит большую пользу даже тем, у кого нет лишнего веса. Не раз было замечено, что при снижении калорийности рациона



у животных замедляется старение и увеличивается ожидаемая продолжительность жизни. По мнению некоторых ученых, снижение калорийности рациона может стать одним из самых эффективных способов профилактики рака. При переедании клетки, в том числе и раковые, активнее делятся, если есть меньше, то деление клеток замедлится. Отказ от обжорства замедляет процесс образования свободных радикалов, снижает интенсивность воспалительных процессов и уменьшает риск развития большинства «болезней западной цивилизации».

Поллан приводит пример жителей острова Окинава, где очень много долгожителей и людей с удивительно крепким здоровьем. Эти люди привыкли придерживаться принципа «прекращай есть, когда насытишься на 80%».

Но как узнать, в какой момент ты насытился именно на 80%? Для этого во время приема пищи придется уделять своим ощущениям и чувствам гораздо больше внимания. Человек обычно заканчивает есть не тогда, когда чувствует сытость, а когда что-то в окружающем пространстве визуально «сообщает», что пора заканчивать: упаковка или тарелка пустая, передача, которую человек смотрел, пока ел, подошла к концу. Поэтому важно обращать внимание на свои чувства.

## СТАРАЙТЕСЬ НЕ ЕСТЬ В ОДИНОЧКУ

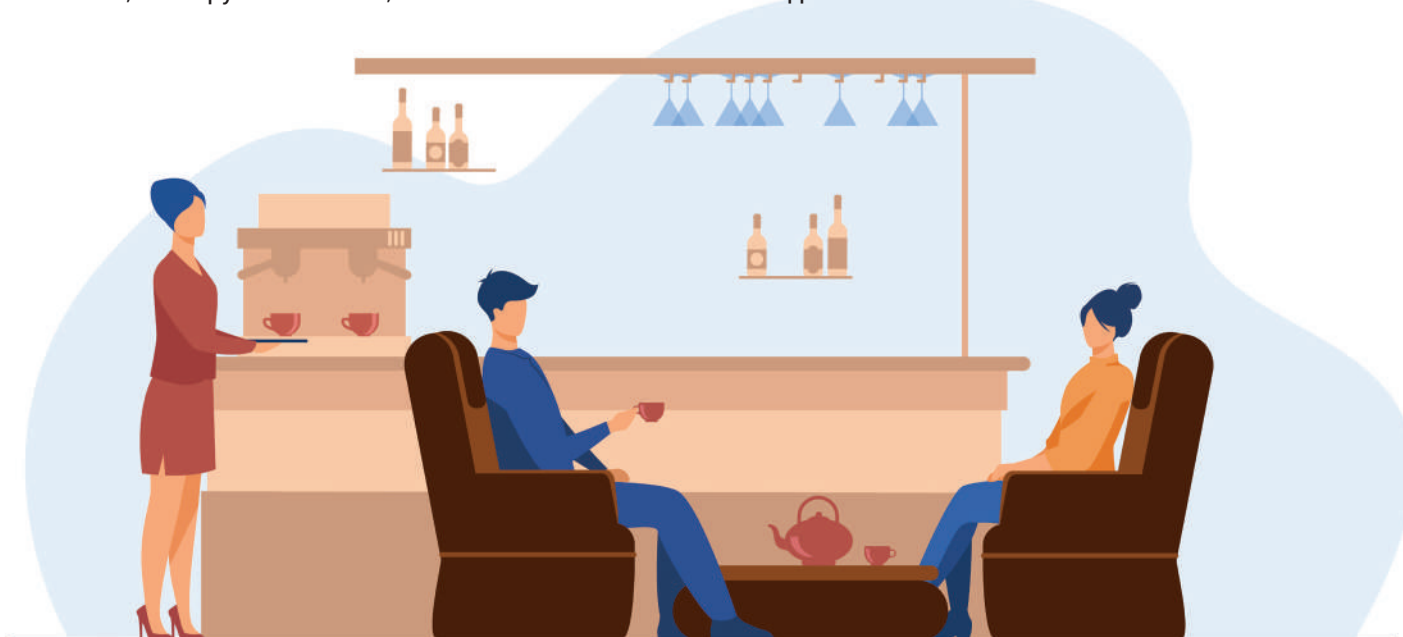
Когда человек, не склонный к перееданию, ест вместе с другими, он съедает больше. А вот тем, кто страдает от обжорства, коллективная трапеза помогает сдерживать свои порывы, ведь если рядом люди, которые на тебя смотрят, то уплетать за обе щеки немного неловко. Именно поэтому многие крупные производители с помощью рекламы побуждают нас есть перед телевизором или в машине. Когда ешь в одиночестве, и вокруг нет ничего, что могло бы тебя от-

влечь, непременно переешь. Совместная трапеза заставляет воспринимать еду не просто как топливо, которое надо бездумно залить в свой организм, а как одно из слагаемых значимого ритуала, позволяющего укрепить отношения между членами семьи, друзьями, коллегами.

## ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО

Не только потому, что так легче почувствовать, когда пора остановиться, а чтобы наслаждаться пищей; тогда нужно будет меньше еды, чтобы наесться. В 1980-е годы в Италии зародилось движение Slow Food (медленная еда). Его сторонники считали, что «умение спокойно наслаждаться некоторыми материальными аспектами повседневной жизни позволяет защитить себя от пагубного влияния безумия современного мира». Slow Food было создано, когда в Италию впервые начали завозить американский фастфуд. Цель — напомнить людям, что настоящую пользу еда приносит лишь при условии, что ее едят вместе с другими людьми и не очень быстро. Сторонники Slow Food согласны с тем, что качество еды должно быть важнее ее количества, и продвигают эту идею, воспитывая в людях вкус к хорошей, натуральной пище.

Еще одно правило Поллана звучит так: «Не ешьте то, что не посчитала бы съедобным ваша прабабушка». Сельское хозяйство значительно продвинулось с тех пор, как родилась ваша прабабушка. Появилось множество химических добавок, которые усиливают вкус и продлевают срок хранения продуктов. И хотя такие добавки не обязательно вредят, всё же старайтесь их избегать. И одно из главных правил здорового питания — готовьте сами, а не покупайте замороженные и расфасованные блюда. Можете даже есть вредную пищу, если приготовите её сами. Нет ничего страшного в том, чтобы съесть иногда кусочек торта, главное — не делать этого слишком часто.





# ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПИЩА ДЛЯ БОЛЕЗНЕЙ

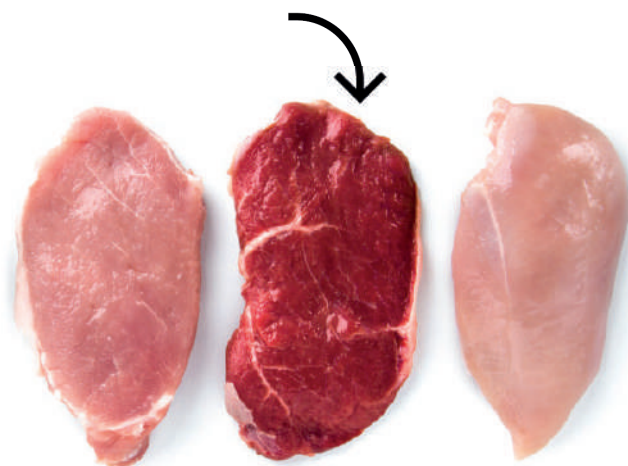
Ученые, занимающиеся исследованием норм питания, считают, что около 20% всех заболеваний онкологией имеют связь с наличием у человека избыточного веса, низким уровнем физической нагрузки, неправильным питанием, а также повышенным количеством употребляемых спиртных напитков.

Доказать прямую зависимость соблюдения диеты и возникновения злокачественных новообразований очень сложно, такие исследования должны быть длительными. Кроме того, нельзя пренебрегать фактом, что разные семьи употребляют различные продукты и блюда, при этом процессы и способы их приготовления также могут отличаться. Но даже в процессе недолгих исследований было установлено наличие взаимосвязи диеты и её способности повышать или снижать риск развития злокачественных новообразований. Информацию о таких исследованиях распространили специалисты Международного медицинского центра, город Хайфа, Израиль.



## ОБРАБОТАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Эксперимент, который проводился на протяжении 2018 года, объединил данные, полученные от 100 000 добровольцев. В результате доказано существование связи между увеличением на 10% заболеваемостью некоторыми видами онкологии и употреблением ультраобработанной продукции. Авторы эксперимента рассматривали такие продукты: хлеб и хлебобулочные изделия в упаковках, закуски со сладким или соленым вкусом в упаковках, лимонады и вода с газом, сладкие напитки, мясная переработанная продукция, в том числе фрикадельки и хот-доги в упаковках, суп и лапша быстрого приготовления, продукция, содержащая гидрогенизированные масла, модифицированный крахмал и белковые изоляты.



## МЯСО КРАСНЫХ СОРТОВ

Доказано, что существуют сорта мяса, способные повысить вероятность возникновения онкологии. Авторами исследования было выдвинуто предположение — если постоянно употреблять переработанное мясо, возрастает риск возникновения злокачественных новообразований в мочевом пузыре. По данным информации, полученной в ходе исследований в Американском институте исследования онкологических заболеваний, при регулярном употреблении данных видов мяса и мясной продукции растет и вероятность возникновения рака желудка и кишечника.

Такую опасность представляют практически все виды обработанного мяса: готовая нарезка, колбасы, ветчина, хот-доги и другие мясных деликатесов. Ученые сделали вывод — если в вашем еженедельном рационе содержится свыше 500 г красных сортов, то риск развития злокачественных новообразований толстого кишечника и прямой кишки значительно увеличивается.



## АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

Собран ряд убедительных доказательств — если употреблять превышающие норму дозы алкогольных напитков, увеличивается вероятность возникновения раковых опухолей. При таком употреблении алкогольной продукции значительно повышается риск злокачественных новообразований в полости рта, в горле, в пищеводе, в молочных железах, увеличивается риск возникновения колоректальных опухолей.

Эксперты не пришли к единому мнению, почему это происходит. Выдвинуты предположения о том, что вещества химического состава алкогольных напитков способны повреждать клетки ДНК, либо они могут ослаблять возможности организма по обработке и поглощению питательных веществ.



Специалисты Американского института исследования онкологических заболеваний утверждают, что вред от употребления алкогольных напитков значительно возрастает, если сочетать их с курением.

## ЛИШНИЙ ВЕС

Если показатели веса укладываются в нормы здоровой массы тела, человек уменьшает риск развития нескольких видов раковых опухолей. Наличие излишней массы тела или ожирения в любой степени значительно влияют на здоровье, так же действуют сахарный диабет II типа и кардиологические заболевания.

**Наличие лишнего веса способно являться предрасполагающим фактором для онкологических заболеваний по следующим причинам:**

- Происходит повышение количества инсулина и фактора повышения инсулина-1.
- Из-за ожирения в организме образуются очаги хронических воспалительных процессов.
- Вследствие повышения количества жировых клеток тело увеличивает количество вырабатываемого эстрогена.
- Из-за большого числа жировых клеток изменяются обменные процессы в организме, связанные с образованием и распространением раковых клеток.

Люди, имеющие избыточный вес, находятся в зоне риска по следующим видам онкологии: молочных желез, желчного пузыря, колоректальных опухолей, новообразований в пищеводе, в поджелудочной железе, почках, предстательной железе, шейке матки, тканях эндометрия и яичников.

## ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Одним из эффективных факторов по профилактике онкологических заболеваний является соблюдение диеты с высоким содержанием овощей и фруктов. Несмотря на то, что специалисты до сих пор не смогли обнаружить истинных причин этого, они предполагают, что благодаря фитонутриентам, которые содержатся в данных продуктах, происходят следующие положительные процессы:

- Изменяется количество вырабатываемых гормонов, в том числе эстрогена, способного стать причиной некоторых видов опухолей.
- Замедляется процесс роста и распространения опухолевых клеток.
- Снижается вероятность развития воспалительных процессов, приводящих к возникновению опухолей и иным патологиям.
- Уменьшается уровень негативного воздействия окислителей, изменяющих структуру клеток нашей ДНК.

Конечно, смена рациона питания не способна оградить вас от всех типов злокачественных новообразований, однако, при введении в него достаточного количества овощей и фруктов с высоким содержанием питательных веществ, вы сможете избежать некоторых видов онкологии.

Врачами рекомендовано увеличить в рационе количество следующих продуктов: яблоки, горох, бобовые, ежевика и малина, черника и клюква, морковь, чеснок, вишня, виноград. Полезен перец чили и зелёные листовые овощи, в том числе шпинат и разные виды капусты. Специалисты подчёркивают пользу кофе и чая, грейпфрута и грецких орехов, семян льна, цельных зёрен коричневого риса, овсянки, ячменя, проса и хлеба из них.

Большинство вышеперечисленных продуктов обладают высоким содержанием клетчатки, благодаря которой поддерживаются процессы нормального пищеварения, а также снижается вероятность возникновения злокачественных новообразований толстого кишечника.





# ТРЕНДЫ ПИТАНИЯ - 2024



## ЕДА – БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО ЭНЕРГИЯ

Оценивать еду строго с точки зрения количества калорий или веса белков, жиров или углеводов — неправильная стратегия. Важно учитывать и качественные характеристики конкретного продукта. Он может содержать полезные витамины и микроэлементы, жирные кислоты и антиоксиданты. А ещё еда должна быть хорошим источником питания для микробиоты кишечника. Микробиота кишечника — это микроорганизмы, которые живут в желудочно-кишечном тракте в содружестве с человеком. Кишечник человека содержит в среднем около 50 триллионов микроорганизмов, это больше, чем все количество клеток в организме. Эти

Мало что вызывает так много споров, как вопросы питания. Десятилетиями шельмовали кофе, объявляли врагом жир, потом выяснилось, что кофе — отличный антиоксидант, а жиры очень даже полезны. И тенденции в питании появляются и исчезают каждый год: то вдруг чудодейственными объявят ягоды годжи или смузи, то все радостно пьют перепелиные яйца. Каковы тренды в питании в 2024 году?

бактерии кишечника питаются клетчаткой и пищевыми волокнами, сложными углеводами, которые не перерабатываются нашим организмом, но расщепляются бактериями кишечника. Микробиота помогает поддерживать многие функции организма, и это не только работа желудочно-кишечного тракта. Ученые говорят о взаимосвязи между состоянием микробиоты и риском развития сахарного диабета 2 типа, атеросклероза, ожирения, язвенного колита, болезни Крона и многих других патологий.

**Суть тренда** — осознанно выбирать еду, не думать о том, что нужно исключить из рациона, а о том, что можно добавить.

## ЖИРЫ — ЭТО НЕ ВРАГИ

**Жиры** — это важная составляющая здорового рациона, не стоит переходить исключительно на обезжиренные продукты.

Жиры делают продукты вкуснее

и хорошо насыщают — это может помочь уменьшить порции и не переедать. Главное — соблюдать баланс: меньше насыщенных, больше ненасыщенных. Насыщенные жиры содержатся в молоке, сыре, сливочном масле, мясе. Ненасыщенные — в орехах, семечках, авокадо.

Отдельно стоит отметить незаменимые жирные кислоты. Известные всем кислоты Омега-3 и Омега-6 играют важную роль в функционировании сердечно-сосудистой и нервной систем.

## БОЛЬШЕ РАСТИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

К растительным продуктам относятся не только фрукты и овощи, но и ягоды, зелень, специи, приправы, травы, зерновые, бобовые, орехи и семечки. Все эти продукты — отличный источник питательных веществ. Рацион, который включает большое количество растительных продуктов, связан с более низким риском







сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний, а также способствуют общему физическому здоровью.

Полифенолы и пищевые волокна, которые содержатся в растениях — одни из самых важных нутриентов для микробиоты кишечника. Разные виды бактерий питаются разными видами волокон. Чем больше разных растений включает диета, тем больше разных типов полезных бактерий смогут получить питание, размножиться и поддержать организм через свою активность в кишечнике.



## УСТОЙЧИВОЕ ПИТАНИЕ, УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ

В последнее время большое внимание уделяется вопросам устойчивого и экологичного питания. Идея в том, чтобы человек учи-

тывал не только питательность и сбалансированность блюд в своём рационе, но и экологический след, который выращивание, переработка и приготовление этих блюд оставляет планете.



## Вот главные рекомендации этого тренда:

- Выбирать местные и сезонные продукты. Это позволит снизить затраты на их перевозку и хранение.



- Переходить на источники растительного белка: бобовые, тофу, микрозелень. На производство таких продуктов требуется значительно меньше ресурсов, чем на производство продуктов животного происхождения.

- Между ультрапереработанным продуктом цельным стоит как можно чаще выбирать второе.

## ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

Ферментированные продукты — это квашеная капуста, молочнокислые продукты и некоторые другие, которые получаются в результате процесса микробной ферментации.

Эти продукты подвергаются воздействию различных бактерий, в результате чего получаются новые по вкусовым качествам и свойствам продукты.

Процесс ферментирования известен с давних времен. Молоко под влиянием молочнокислых бактерий превращается в йогурт, кефир, айран или другие молочнокислые продукты.



Паста мисо — это сквашенные с помощью бактерий соевые бобы, рис или пшеница. Кимчи, чайный гриб, соевый соус, квас — все это ферментированные продукты, важная часть рациона во многих культурах. Их придумали, чтобы дольше хранить сезонные продукты,







а сейчас ферментированные продукты стали полезными для здоровья суперфудами, которые рекомендуется регулярно добавлять в свой рацион.

По сравнению с обычными продуктами ферментированные лучше перевариваются, содержат больше полезных короткоцепочечных жирных кислот, биологически активных пептидов, витаминов и антиоксидантов.

Ферментированные продукты — отличный источник полезных бактерий. Попадая в кишечник, эти бактерии образуют так называемый «транзитный микробиом». Это значит, что они задерживаются в кишечнике только на некоторое время. Но за это время они успевают сделать много полезного: конкурировать за ресурсы с болезнетворными микроорганизмами (патогенами) и лишить их какого-то количества пищи, выработать полезные вещества и поспособствовать стабильности иммунной системы организма.

Людам, непривычным к ферментированной еде, поначалу стоит употреблять ее в умеренных количествах.

## СБАЛАНСИРОВАННЫЕ ДИЕТЫ

Центр внимания смещается с радикальных диет вроде кето и палео на более гибкие: например, средиземноморскую диету. Это

система питания, практикуемая в странах Средиземноморья, таких как Италия, Испания, Греция и юг Франции. Она сочетает умеренность и разнообразие продуктов с особым образом жизни: приготовление пищи, физические нагрузки, разделение удовольствий от еды.

Главный упор в средиземноморской диете делается на цельнозерновые продукты, неограниченное количество фруктов и овощей, оливковое масло, бобовые и масличные культуры. Вместо сахара используют мед. В рацион входят полезные животные белки из рыбы, морепродуктов, домаш-

ней птицы и небольшого количества красного мяса, а также продукты из козьего и овечьего молока. Важным условием является сочетание высокой физической активности с ограничением калорий от 1800 до 2500 в день.

И самое главное в построении рациона — иметь подход исследователя (self-experiment). Изучать — что работает именно для вас. Лучшая система питания — та, которую вы построили для себя сами, опираясь на свои вкусы, потребности, привычки и самочувствие при том или ином типе питания.





# 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](mailto: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](mailto:astana@mytailor.ru)

г. Атырау,  
тел.: +7 777 2218374

[www.mytailor.kz](http://www.mytailor.kz)

Мужская одежда  
ручной работы из лучших  
итальянских  
и английских тканей.



# ШКОЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ

**Школьные болезни — это нарушения жизнедеятельности ребенка или подростка, которые возникают в результате воздействия неблагоприятных факторов образовательной среды. К школьным болезням относятся болезни костно-мышечной системы, близорукость, психические расстройства и расстройства поведения.**



Для малыша с 1 года до 2 лет по-Несомненными лидерами являются патологии опорно-двигательного аппарата. Почти 80% школьников страдает от той или иной формы искривления позвоночника.

Второе место — явные или скрытые неврозы, сопровождающиеся тревожностью, депрессией, резкими перепадами настроения, бессонницей. Очень распространены патологии зрительной системы, особенно часто встречается близорукость, немного реже — астигматизм.

На четвертом месте стоят болезни желудочно-кишечного тракта — к распространенным заболеваниям причисляют гастрит и гастроудоденит. В число школьных болезней также входят патологии ЛОР-органов и ОРЗ и ОРВИ.

## ПРИЧИНЫ ШКОЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- переутомление вследствие чрезмерных нагрузок;
- плохое освещение классов;
- несоответствие габаритов мебели росту ребенка;
- длительное сидение в неправильной позе;
- недостаток двигательной активности;
- нарушение режима питания и перекусы на ходу;
- плохие бытовые условия;

- неблагоприятная психологическая атмосфера в семье;
- частые стрессы.

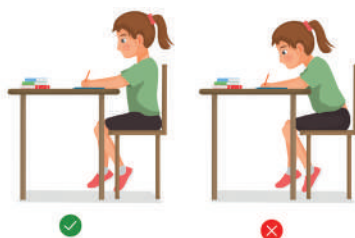
## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Соблюдать режим дня, чередовать труд и отдых, регулярно рационально питаться, сидеть за партой в правильной позе. Большое значение имеют физические упражнения, не торопитесь брать ребёнку справку «от физкультуре». На школьных уроках от физкультуры нет олимпийских перегрузок, а пользу они приносят несомненную.

Важное значение для профилактики болезней имеют школьные медосмотры и создание спокойной атмосферы в доме. Но не стоит сильно переживать за своего ребенка и стараться изолировать его от общества, создавая парниковые условия. Напротив, необходимо закалять его и укреплять иммунную систему.

## ГДЕ УЧИТЬ УРОКИ

Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено освещение. Оптимальное соотношение высоты стола и стула высчитывается так: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа), ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол в



тазобедренном и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку.

**Систематически проверяйте зрение ребенка у окулиста и выполняйте его советы. Если назначены очки, приучите его ими пользоваться.**

## ПРАВИЛА РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

- Расстояние до монитора должно быть не менее 0,5 м, желательно располагать его на уровне глаз;
- Периодически нужно переводить взгляд на удаленный объект, мигать каждые 3-5 секунд;
- Через каждые 20 минут делать 2-3 минутные перерывы и проводить гимнастику для глаз.

## СИМПТОМЫ ПЕРЕГРУЗКИ:

- Ребенок стал стремительно худеть, ухудшился аппетит.
- У ребенка стабильно плохое настроение и признаки депрессии: повышенная утомляемость, слабость, потеря интереса к занятиям.
- Появились плохие привычки, например, постоянно грызть ногти — явный признак стрессового состояния. Также это может быть скрежет зубами во сне, ночные кошмары, синяки под глазами, подергивание века, легкое заикание.
- Категорически испортилось поведение ребенка на уроках — плохо слушает учителя, задирает одноклассников, не проявляет никакого интереса.

Чтобы уберечь ребенка от неврозов, необходимо реально оценить и по возможности уменьшить физическую и эмоциональную нагрузку, возможно, ценой отказа от дополнительных занятий. Нужно обеспечить приятную и спокойную атмосферу, а при необходимости обратиться к специалисту, начав с психолога.



international  
business  
center

*Бизнес с видом на будущее*

> ИНВЕСТИЦИИ

> УПРАВЛЕНИЕ

> ПАРТНЕРСТВО

> АНАЛИЗ РЫНКА



# Дают ли энергетики ЭНЕРГИЮ?

**Энергетики — безалкогольные напитки, предназначенные взбодрить человека и повысить его физическую или умственную работоспособность. Они вызывают временный прилив сил и возбуждение нервной системы. Напитки имеют схожий состав — вода, сахар, кофеин, минералы, витамины и растительные стимуляторы.**

## КОФЕИН

Кофеин — это самый распространенный стимулятор нервной системы. Мы употребляем его с детства — в форме чая, кофе, шоколада, какао и напитков. В небольших дозировках кофеин полезен для организма, он действительно помогает сконцентрироваться, снизить усталость и взбодриться. Правда, ненадолго: через пару часов после энергетика или кофе усталость вернется. Согласно некоторым исследованиям, умеренное употребление кофеина полезно для сердца — например, снижает риск развития сердечной недостаточности.

Есть несколько групп риска, которым кофеин или вовсе противопоказан, или рекомендуется в гораздо меньшем количестве: это беременные, кормящие матери, пожилые, страдающие от расстройств психики, болезней сердечно-сосудистой и нервной систем.

В энергетических напитках кофеина 50–100 мг на 100 мл. Так, в порции эспрессо содержится около 60–80 мг кофеина, в чашке фильтр-кофе — 90–110 мг. Если энергетик содержит 100 мг кофеина в порции, то это в 8 раз больше, чем обычная порция кофе. В день для взрослых рекомендовано употребление не более 400 мг, для подростков от 12 до 18 лет — 100 мг. То есть это не норма, а предельно допустимая дневная дозировка. Ударные дозы кофеина могут привести к серьезным пробле-

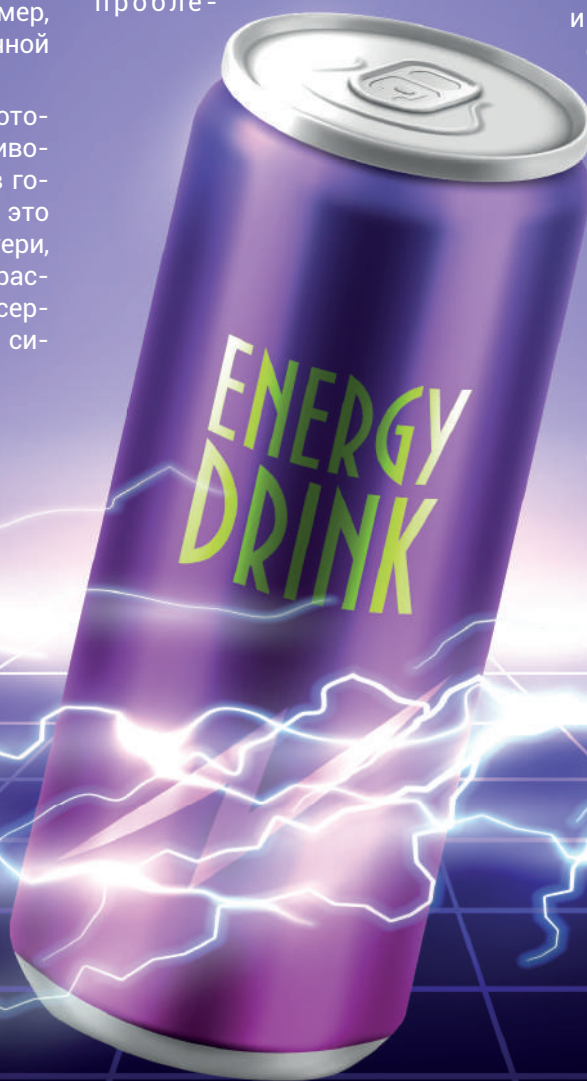
мам с сердцем, а его комбинация с углекислым газом и сахаром опасна для желудка и печени.

Американская академия педиатрии рекомендует не давать несовершеннолетним кофеин вообще. Однако считается, что, если они будут изредка потреблять до 45 мг кофеина в составе газировки или шоколада, это не нанесет им серьезного вреда.

Тут есть такая поправка — реакция на кофеин индивидуальна и зависит не только от возраста и состояния здоровья человека, но и от генетики. К тому же медики считают, что кофеин лучше получать вместе с натуральными кофейными напитками

## САХАР

Не менее важный компонент энергетика — сахар. Когда человек получает большую дозу простых углеводов, он испытывает прилив бодрости. В случае с энергетиками этот эффект дополняет и усиливает стимулирующее действие кофеина.





Сахара в банке энергетического напитка очень много: емкость 500 грамм содержит до 60 г сахара, это 12 чайных ложек. Всемирная организация здравоохранения рекомендует потреблять в сутки не более 50 грамм сахара. Поэтому после банки бодрящего напитка лучше отказаться от десертов на весь день.

Сахар дает «быструю» энергию, которая быстро заканчивается, а после появляется чувство голода. Если употреблять эти напитки каждый день и не по одной банке, то диабет и другие опасные заболевания в будущем неминуемы.

### ДРУГИЕ КОМПОНЕНТЫ

В составе подавляющего большинства энергетиков присутствуют две аминокислоты — L-карнитин и таурин.

**L-КАРНИТИН** — это аминокислота, которая участвует в энергетическом обмене и транспортирует жирные кислоты в митохондрии клеток, чтобы они могли сжигаться для получения энергии. Также он выводит из клеток токсичные соединения. Большинство людей получают достаточно L-карнитина из пищи.

**ТАУРИН** содержится во всех клетках организма и выполняет в них множество функций: защищает от окисления, участвует в энергетическом обмене, модуляции генов, гомеостазе и осморегуляции. Таурин полезен для глаз, почек, сердечно-сосудистой и нервной систем. Но наш организм сам вырабатывает таурин, а также получает его из еды — в основном рыбы, мяса и яиц. Дефицит таурина может возникнуть у недоношенных детей, людей с сердечной и почечной недостаточностью, диабетиков и веганов, но все остальные получают его в необходимых количествах.

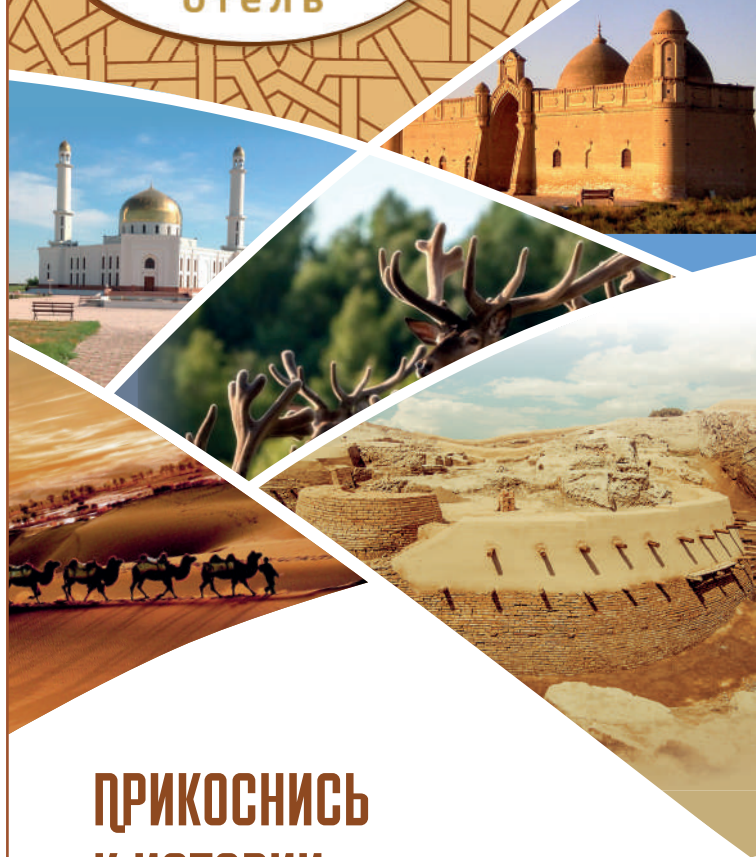
Энергетик, как и любой стимулятор, истощает нервную систему и может вызвать привыкание. Врачи никому не рекомендуют не употреблять энергетики в принципе. Предельно допустимая норма для взрослого здорового человека — банка напитка в день и не регулярно.

**Если вам необходим кофеин, то кофе или чай без сахара — гораздо более предпочтительный способ получить его, чем энергетики. Есть способы взбодриться и без кофеина: пейте воду, принимайте витамины (по рекомендации врача) и занимайтесь спортом.**



## АРЫСТАНБАБ

[www.aristanbaba.kz](http://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



# КАК ВЫБРАТЬ КОВРИК ДЛЯ СПОРТА

Коврик для йоги и других видов спорта — немудреное приспособление, но от его удобства будет зависеть — комфортно ли вам выполнять упражнения с упором на локти и колени, делать складку на пресс, сохранять равновесие и не скользить. Из-за разницы в составе и технологиях изготовления две модели из одного и того же материала могут сильно отличаться по прочности, запаху и противоскользящим свойствам. Коврики для занятий спортом выпускают из разных материалов.

## ПОЛИВИНИЛХЛОРИД

Один из самых популярных вариантов. Большинство дешёвых ковров изготовлено именно из ПВХ, хотя встречаются и дорогие модели. Даже дешёвые коврики могут обеспечивать неплохое сцепление с полом, так что изделие не будет двигаться вместе с вами во время выполнения упражнений. Следите, чтобы было хорошее сцепления с руками, ведь если ладони вспотеют, они начнут скользить по поверхности. В первую очередь это может помешать тем, кто собирается заниматься йогой. Вместо того чтобы толкать ладонями пол, вы будете пытаться удерживать руки и ноги на месте. Кроме

того, такие модели не особенно долговечны — при регулярной и интенсивной практике они могут начать осыпаться.

## ПЕНОПОЛИЭТИЛЕН

Из этого материала делают туристические коврики, так называемые «пенки». Использовать для тренировок их можно, например, если вы собираетесь сделать зарядку на природе или качать пресс на полу. Но вот для йоги и домашнего фитнеса такие модели не особо хороши. По ним сильно скользят ладони, кроме того, модели из пенополиэтилена имеют плохое сцепление с гладкой поверхностью, коврик будет двигаться вместе с вами.

## ТЕРМОПЛАСТИЧНЫЙ ЭЛАСТОМЕР

К преимуществам таких изделий можно отнести хорошее сопротивление скольжению, по таким коврикам не едут даже влажные ладони и ноги в носках, изделия



плотно ложатся на пол. Но такие коврики часто бывают недолговечными — на них остаются царапины от ногтей или твёрдых предметов.

## КАУЧУК

Каучук — материал природного происхождения, который делают из сока бразильской гевеи. Такие изделия достаточно дороги. Как правило, коврики из этого материала плотно ложатся на пол и хорошо противостоят скольжению, а также не растягиваются во вре-





мя выполнения поз в йоге. Кроме того, каучуковые модели нередко дополняются специальными покрытиями, например из джута или хлопка, что делает их приятными на ощупь.



### СИНТЕТИЧЕСКИЙ КАУЧУК

Такие коврики часто можно встретить в тренажёрных залах. Они плотные, имеют хорошее сцепление с полом и выдерживают значительные нагрузки. Они подойдут для занятий фитнесом и пилатесом, не будут двигаться по гладкому полу и загигаться. Для йоги они не особенно хороши, поскольку часто имеют большую толщину, чем нужно для хорошего баланса и устойчивости. Кроме того, такие изделия часто довольно тяжёлые и не особенно гибкие, носить их с собой будет неудобно.

### МИКРОФИБРА

Коврики приятные на ощупь и часто имеют красивый рисунок, но верхний слой делает их более скользкими. Из плюсов покрытия — на нём не появляются заломы и царапины от ногтей, оно не осыпается.

### ПРОБКА

Пробковое покрытие приятно ощущается и хорошо противостоит скольжению. Как правило, такие модели довольно плотные, они не растягиваются и не заворачиваются по краям.



Качественные изделия с пробковым покрытием служат долго, но у некоторых дешёвых моделей верхний слой может отходить кусками или осыпаться.

### ПОЛИУРЕТАН

Покрытие из полиуретана обеспечивает хорошее сцепление рук с ковриком. Это может стать отличным выбором для людей с влажными ладонями и стопами.

### КАК ПОДОБРАТЬ ТОЛЩИНУ КОВРИКА

Коврики для йоги, как правило, достаточно тонкие, чтобы вы лучше чувствовали опору. Коврики для фитнеса толще и мягче. Самые толстые коврики подойдут для пилатеса. Если вы планируете за-

подъёмов ног. Чтобы позвоночник и тазобедренные суставы не болели, лучше выбрать коврик толщиной 1,2–1,8 см.

Во время занятий фитнесом, если вы испытываете дискомфорт в спине во время скручиваний или не можете стоять на коленях и локтях на твёрдой поверхности, лучше выберите коврик толщиной 1,5–2 см. Такие модели также подойдут тем, кто собирается заниматься на твёрдом покрытии, например, кафеле. Толстый коврик защитит ваши суставы от боли, а пол — от повреждений спортивными снарядами.

Большинство ковриков для йоги и фитнеса 173–183 см длиной и 61–68 см шириной. Если ваш рост



ниматься на улице, тоже выбирайте коврик потоньше, чтобы не чувствовать холод от земли.

В йоге много упражнений на баланс, которые лучше делать на плоской и твёрдой поверхности. Поэтому для таких занятий лучше выбрать коврик толщиной 0,4–0,6 см. Если у вас чувствительные к твёрдой поверхности суставы, вам больно стоять на коленях и локтях, а также перекачиваться на спину, рассмотрите вариант потоньше — 0,8–1 см.

Пилатес включает много движений на спине, перекачиваний и

превышает 180 см, лучше взять модель 200–220 см в длину и 80 см в ширину. Для йоги, если вы новичок, разметка может помочь выстраивать симметричные позы.





# ГЛАВНОЕ — БАЛАНС

Упражнения на баланс – отличный способ не только гибкость тела и координацию. Кроме того, такие упреждения помогут проработать мелкие группы мышц, до которых с помощью простого фитнеса не добраться. Для упражнения на баланс необходимо специальное оборудование – балансирующее снаряжение, которое помогает усложнить обычные движения и сделать тренировку более интенсивной.

Разберемся подробнее в том, как тренироваться с разным типом оборудования.



## ПОЛУСФЕРА BOSU

BOSU — резиновая полусфера, установленная на жесткую пластиковую основу. Название BOSU происходит от английского both sides up (обе стороны вверх). Это значит, что можно использовать как надувную резиновой полусферу, так и твердую пластиковую основу. Этот снаряд в 2000 году придумал американский фитнес-исследователь Дэвид Уэк.

Круглая сторона подходит как для аэробных тренировок, так и для силовых. Плоская сторона поможет выполнять упражнения на координацию и баланс. Необходимость сохранять равновесие усиливает общую нагрузку: выполняя упражнение на одну группу мышц, атлет невольно задействует и другие, чтобы удержать равновесие. BOSU заставляет работать внутренние мышцы-стабилизаторы, которые отдыхают

на большинстве тренировок. В частности, задействуются мелкие межпозвоночные мышцы, что помогает укрепить спину.

### Приседания

Встаньте на платформу, поставьте ноги на ширине плеч, сохраняя устойчивое положение. Опускайте таз до параллели с полом и медленно возвращайтесь в исходное положение. Если вам легко, можно взять в руки гантели.

### Повороты

Стоя на платформе, медленно перешагивайте ногами, поворачиваясь по часовой стрелке на 360 градусов. Повторите упражнение в обратную сторону.

### Планка

Вытяните руки и обопритесь на плоскую часть платформы, выравнивая тело в одну прямую линию. Втяните мышцы пресса, ягодиц и бедер, держите тело в тонусе, стараясь поймать баланс и зафиксироваться в этом положении. Задержитесь в положении планки на 30 секунд.

### Выпады

Поставьте стопу на центр полусферы, сделайте

упор на пятку. Нога на полу опирается на носок. Выполняйте приседания, опуская таз по вертикали. Подберите такое расстояние между стопами, чтобы в нижней точке ноги были согнуты под прямым углом. Для усложнения можно использовать гантели. Количество повторов — 20–25 на каждую ногу.

### Гиперэкстензия

Лягте животом на полусферу, ногами упритесь в пол. Легкий вариант — сложите ладони под лоб, усложненный — выпрямите руки вперед. Втяните живот. Поднимайте корпус, не опуская голову вниз: шея должна продолжать линию позвоночника. Повторите не менее 15 раз.

## БАЛАНСИРОВОЧНАЯ ПОДУШКА

Это круглый резиновый диск диаметром около 30 см, заполненный воздухом. Одна из поверхностей тренажера обычно рельефная — за счет небольших выступаю-



щих шипов она массирует ступни или ладони, улучшая микроциркуляцию крови. Подушка отлично подойдет для профилактики плоскостопия, для укрепления суставов и связок. Тренажер более устойчив, потому подходит для новичков.

### Разминка для суставов

Встаньте на подушку, ноги на ширине плеч, при этом слегка согнуты в коленях, мышцы спины и пресс подтянуты, плечи не напряжены. Слегка согните корпус, отведя таз назад. В этом положении совершайте круговые движения коленями, по часовой, а потом – против часовой стрелки.

### Наклоны на одной ноге

Встаньте одной ногой на балансировочный диск, чуть согните колено. Наклоняйтесь вниз и старайтесь коснуться пальцами пола, при этом отводя заднюю ногу параллельно полу. Повторите упражнение с другой ногой.



## БАЛАНС БОРД

Балансировочная доска представляет собой плоскую круглую платформу, установленную на специальной ножке, создающей нестабильность. В 1953 году американский предприниматель и пилот Стэнли Уошберн-младший подал патент на Bongo Board, впоследствии ставший баланс бордом. Доски быстро стали популярными среди лыжников и серферов, для тренировок в межсезонье. Сегодня его повсеместно используют для упражнений на координацию и баланс. С его помощью можно усложнить такие упражнения как присед, наклоны корпуса, отжимания. В начале за-



нятий лучше использовать для подстраховки стул.

### Баланс на одной ноге

Встаньте на диск. Вытяните левую ногу вперед и попытайтесь удержать равновесие, опираясь лишь на правую ногу. Задержитесь в таком положении. Повторите с другой ногой.

### Отжимания

Опуститесь на колени. Руки вытяните на ширине плеч и упритесь ими в диск, приподнимите корпус и вытяните его в одну прямую линию – от коленей до макушки. Затем согните руки в локтях и опустите туловище вниз, поднимитесь в исходную позицию. Сделайте 2-3 подхода по 5 отжиманий. Для усложнения упражнения выполняйте его с прямыми ногами.

### Выпады

Встаньте перед диском, ноги вместе, руки на бедрах. Сделайте шаг правой ногой вперед и поставьте ступню на диск, согнув ногу в колене под прямым углом, спина

прямая. Зафиксируйте это положение на 5-10 секунд и вернитесь в исходную позицию. Повторите движение с левой ногой. Выполните 10-12 выпадов.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Подберите комфортную обувь. Ни в коем случае не тренируйтесь без обуви, в чешках или носках. Кроссовки должны иметь нескользящую подошву и хорошо фиксировать пятку.
- Следите за техникой. Многие, стремясь удержать равновесие, забывают о технике исполнения движений. От такой тренировки немного пользы.
- Не торопитесь. У вас не получится, особенно в первое время, делать упражнения на балансировочных тренажерах с такой же скоростью или в том же количестве, как и на полу.
- Правильно выбирайте отягощение. Во время работы с балансировочными тренажерами лучше всего брать гантели меньшие по весу, чем те, с которыми вы привыкли работать на полу. В самом начале лучше отказаться от отягощения.

Пока специалисты не рассматривают упражнения на баланс как основное спортивное направление. Но такие занятия внесут разнообразие в привычные тренировки и помогут укрепить вестибулярный аппарат.





# У МЕНЯ НА ТЕБЯ АЛЛЕРГИЯ!

**Фраза в заголовке означает – мне сложно тебя выносить. Это относительно новое устойчивое выражение в языке, молодое, как и сама наука аллергология.**

До второй половины XX века термином «аллергия» часто подменялось понимание анафилаксии, приписывая её к свойствам иммунитета, а не изменённой иммунной реактивности. А термин «аллергия» стал употребляться в нарицательном смысле — для обозначения отрицательного отношения к чему-либо или к кому-либо.

## ИЗУЧЕНИЕ И НАБЛЮДЕНИЕ

Тысячелетиями врачи пытались понять, почему человек внезапно начинает чихать и кашлять, покрываться сыпью, хотя минуту назад был здоров. Первые упоминания о аллергии можно встретить в летописях, датированных около 4 тысяч лет до нашей эры — в древних египетских папирусах можно найти историю о фараоне Мензесе, который умер от укуса пчелы. Еще один древний документ рассказывает трагическую историю Британникуса — сына римского императора Клавдия, который страдал от аллергии на лошадей, покрываясь страшной сыпью. А лошади тогда были повсюду, и Британникус боялся выйти из дворца.

Римский философ Лукреций, наблюдая за людьми, которые заболевали по неизвестной причине, однажды сказал: «То, что еда для одних, яд для других». А иранский врач Разес, живший в 865-932 гг.,



написал трактат с названием «Причины «коризы» — болезни, которая возникает весной, когда розы отдают свой аромат». Через 200 лет врачи медицинской школы в итальянском Салерно также сделали осторожные выводы о том, что определенные растения могут вызывать аллергию, приводящую

к насморкам и астме, и описали симптомы в трактате «Салернский кодекс здоровья».

Дошла до наших дней и такая не-весёлая легенда. В XIII веке король Генри Третий поел клубники перед встречей с придворным, а потом покрывался сыпью. И король приказал казнить придворного, решив, что тот наслал на него проклятье.

Врачи эпохи Ренессанса начали делать открытия. Например, в 1552 году итальянский врач Джероламо Кардано был призван в Эдинбург к





архиепископу Джону Гамильтону. Архиепископ был уверен в том, что страдает от туберкулеза, но Кардано, наблюдая за ним, назначил тому диету, физические упражнения, холодный душ, покой и прогулки. И когда ничего не помогло, врач обратил внимание на постель Гамильтона. Матрас, одеяла и подушки были пуховыми. Кардано предложил пациенту поменять белье и спать на чистом шелке. И астма ушла, архиепископ выздоровел. Сейчас понятно, что у него была аллергия на пух.



Еще один итальянец, Леонардо Боталло, – первым в Европе описал симптомы сезонной аллергии: насморк, чихание, головную боль и сыпь. Боталло назвал новую болезнь «розовой лихорадкой», обвинив в ее возникновении розы. Розы, к слову, пострадали напрасно – эти цветы не распространяют пыльцу.

Неясность по поводу аллергии сохранялась вплоть до XIX века, когда была описана «сенная лихорадка» и сделаны выводы о воздействии среды на человека. Сделали это английские врачи Джон Босток и Чарльз Блэккли. Джон Босток с детства страдал от сезонных аллергий, и, став врачом, решил изучать собственную болезнь. В 1819 году он опубликовал свои наблюдения, где описал пыльцевую аллергию, его выводами можно пользоваться и сейчас. Чарльз Блэккли долго



полагал, что сенную лихорадку вызывает тепло – она начинается весной и уходит с холодами. Но однажды обратил внимание, что цветы, которые его дети приносили домой, вызывают у него насморки и прочие симптомы. Доктор стал ставить опыты на себе – втирал пыльцу в глаза и кожу, это были первые аллерготесты. Выводы он описал в труде «Записки Блэккли».

Сегодня существует несколько видов кожных проб.

Скарификационные – на внутреннюю поверхность предплечий наносят по каплям растворы раздражителей, после чего царапают кожу скарификатором. Реакция на аллерген может проявиться в первые 15-20 минут – вокруг ранок формируется папула с покраснением и отеком. Если она больше 2 мм, реакция считается положительной. Окончательные выводы можно делать только по прошествии 48 часов.

Аппликационные пробы проводят, не нарушая целостность кожи, используя при диагностике контактных дерматитов. Растворы с аллергенами наносят на межлопаточную область спины в виде полоски. Результаты проявляются в виде сыпи или покраснений.

Подкожные пробы – раствор с аллергеном вводится непосредственно под кожу с помощью шприца.

## НОВЫЕ ЗНАНИЯ

В XX веке изучение аллергии вышло на новый уровень, и открытия стали сыпаться одно за другим. Французский врач Шарль Рише, проводя в 1902 году опыты на собаках, придумал термин «анафилактический шок», а немецкий ученый Клеменс фон Пирке в 1906 году опубликовал работу, в которой не только верно предположил, что наша иммунная система вырабатывает антитела, но и детально описал способы вакцинации, гиперсенсиitivность. И именно Клеменс фон Пирке впервые в мире ввел в обиход термин «аллергия».

И, наконец, в 1967 году несколько групп ученых, работая отдельно, открыли «гамма Е иммуноглобулин», положив начало современной иммунологии и исследованиям аллергии.

На сегодняшний день известно более 20 тысяч аллергенов, наиболее знакомые из которых – пыльца растений, пищевые продукты, споры микроскопических грибов, клещи домашней пыли, шерсть и перхоть животных, яд насекомых, лекарства и красители.

Ожидается, что рынок лечения аллергии будет развиваться в нескольких ключевых областях.

**Цифровая медицина** – диагностика на основе искусственного интеллекта, телемедицина лечения аллергий, а также мобильные приложения для отслеживания и контроля симптомов.

**Персонализированная медицина** – в лечении аллергии наблюдается сдвиг в сторону персонализированной медицины, и ведущую роль в этом играет иммунотерапия.

**Клеточная терапия** – еще она стратегия борьбы с аллергией включает и редактирование клеток. Исследователи обнаружили тип В-клеток, которые «запоминают» аллергию и помогают бороться с токсинами и вирусами.





# ВЕЛИКИЕ ЛЕКАРСТВА

В арсенале современной медицины огромное количество различных лекарственных средств — созданные на основе натуральных веществ или синтетические, витамины или антибиотики, от головной боли, высокой температуры, расстройства желудка. Человечество уже давно выяснило, что определенные вещества так или иначе влияют на наше здоровье.

Фармакология, наука о лекарствах, появилась только в XIX веке. Но и до этого люди понимали, что определенные вещества хорошо действуют на больных. В Древнем Египте лечили с помощью мяты и подорожника, использовали печень и жир животных, готовили мази и отвары. В Древнем Шумере, за три с половиной тысячи лет до нашей эры, была создана первая фармакопея на глиняных табличках, которую составил лекарь по имени Лю-Лю. Когда таблички расшифровали, выяснилось, что лекарства в основном состоят из хлорида натрия, то есть обычной соли и нитрата калия — калиевой селитры. К ним добавлялись кора деревьев, травы, а также змеиную кожу или, например, черепаший панцирь.

В Древнем Китае был известен «Канон о корнях и травах», рассказывавший — какие средства применять при определенных бо-

лезнях. Гиппократ рекомендовал лечить людей при помощи меда и препаратов с растительными ингредиентами, а известный лекарь Древнего Рима Гален ценил настойки и сиропы, используя для их изготовления уксус и масла.

Авиценна, помимо отваров, мазей и лепешек, изготавливал пилюли, он считается основателем практики проверки эффективности лекарств на животных. Впрочем, он выбирал тех животных, которые болели свойственными и человеку болезнями.

Алхимия и астрология тоже повлияли на развитие фармакологии. Некоторые исследователи и лекари указывали на зависимость эффективности лекарств от положения планет и звезд на небосводе. В XVI веке врачи вновь обратились к природе. Химику и лекарю Парацельсу принадлежит прозрение: что многие болезни являются нарушением химического баланса в жизненных процессах. Понимая это, Парацельс пытался лечить больных соединениями металлов. К XVIII веку в арсенале лекарей появились новые растения, а также рога, копыта и другие части тел экзотических животных, которым нередко приписывали едва ли не чудотворные свойства/

Форму лекарств в виде таблетки создал британец Уильям Брокдон,

изобретатель и художник. Первым в таблетки был превращен гидрокарбонат калия, уменьшающий кислотность желудочного сока. Таблетки изготавливались прессованием: состав помещался в трубку и сдавливался ударами кувалды. Этот метод Брокдон изобрел, когда искал способ создания мягкого, но прочного грифеля. Однажды он по ошибке засыпал в трубку порошок, который принимал от проблем с желудком, и получил на выходе грифель из лекарства. Порезал — и получил таблетки. В 1844 Брокдон получил патент на свой способ.

В Древней Руси в случае болезни люди обращались к знахарям, травникам и волхвам, и те тоже использовали лечебные травы. В 1073 году появился «Изборник Святослава», в котором подробно рассказывалось о лечебных свойствах трав. производства лекарств.

С тех пор прошло века, было изобретено сотни лекарственных препаратов. И среди них те, которые буквально изменили мир.

## АСПИРИН

Первое болеутоляющее и противовоспалительное средство — раствор салициловой кислоты — синтезировал в 1829 году французский фармацевт Пьер-Жозеф Леру,

а сам товарный знак «аспирин» придумали специалисты компании «Байер» в 1899 году. Аспирин выгодно отличается от своих обе-



зболивающих и жаропонижающих «коллег» благотворным влиянием на состояние кровеносных сосудов, поддерживает работу сердца и предупреждает развитие инфаркта и инсульта.

Салициловая кислота (прототип аспирина), которую выделяли из коры ивы, очень хорошо снимала боль и жар, но вызывала тошноту, боль в животе и желудочные кровотечения. Но дальнейший процесс ацетилирования салициловой кислоты, в результате которого родился «байеровский» аспирин, смягчил взаимодействие кислоты со слизистой оболочкой желудка. Со временем появились еще более безопасные его формы.

## ЙОД

Открытие метода антисептики связано с именем Луи Пастера, который в 1863 году доказал, что заражение крови и нагноение ран связаны с микроорганизмами. Первым антисептиком был раствор карболовой кислоты, потом был придуман спиртовой раствор анилинового красителя, извест-



ный в СССР как зеленка, а в 1888 году в медицинской практике стали применять раствор йода.

## ИНСУЛИН

Способ получения инсулина искусственным путем открыл в 1920 году канадский ученый Фредерик Бантинг, и с тех пор больные сахарным диабетом получили шанс выжить. Открытие инсулина и положила начало столетию революционных инноваций в лечении сахарного диабета, спасших с тех пор несчетное количество жизней.



С тех пор формула лекарства усовершенствуется — базальные инсулины, вводимые раз в неделю, глюкозочувствительные и кардиоошащительные инсулины, пероральные препараты нового поколения — эти и другие усилия приближают победу над сахарным диабетом.

## ПЕНИЦИЛЛИН

Первый антибиотик был открыт в 1928 году бактериологом Александром Флемингом, за что ему всегда будет благодарно человечество: пенициллин спас миллионы жизней.

Сегодня известно несколько тысяч разнообразных натуральных и синтетических веществ, применяемых в качестве антибиотиков, однако все они объединены в 16 крупных классов. Но из известных антибиотиков используется не более 5%. Большинство из ранее открытых антибиотиков стали бесполезны из-за антибиотикорезистентности, то есть сопротивления микроорганизмов к антибиотикам.

## ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

Самому современному виду контрацепции мир обязан Маргарет



Сэнгер, основательнице «Американской лиги по контролю рождаемости», которая вместе с физиологом Грегори Пинкусом и гинекологом Джоном Роком в 1939 году начала первые опыты по влиянию гормонов эстрогена и прогестерона на организм женщины. С этого дня женщины получили относительно безопасную возможность контролировать количество беременностей.



## СИЛДЕНАФИЛ (ВИАГРА)

За открытие свойств силденафила — вещества, которое улучшает эректильную функцию, — медики Роберт Ферчготт, Луис Игнарро и Ферид Мурад в 1998 году получили Нобелевскую премию. Миру это вещество больше известно как виагра — слово образовано от слияния латинского vigor (сила) и названия водопада Ниагара.

А иногда лекарственные вещества влияют не только на здравоохранение, но и на экономику. Так, например, случилось с БАДами, биологически активными добавками к пище. Идея прибавлять к обычному рациону добавки, содержащие в себе необходимые для здоровья минералы, пришла в голову к американскому химику Карлу Ренборгу в 1927 году. Сегодня это процветающий бизнес.





«MEDIKER» — это надежная казахстанская компания, которая предлагает своим клиентам высокопрофессиональное медицинское обслуживание и отличный сервис. Мы строим свою работу на принципах уважения, беспристрастности, честности, эффективности, заботы и доверия. Компания осознает свою социальную ответственность, служит интересам общества и государства, выполняет все данные обязательства перед клиентами и партнерами.

**БОЛЕЕ 20 лет** на рынке **24/7** 365 дней в году  
квалифицированная медицинская помощь



**24**  
медицинских  
центра

**500 000**  
застрахованных и  
прикрепленных  
пациентов в год

**700 000 м²**  
общая площадь  
клиник

**2**  
НОВЫХ МЦ  
В ГОД



**32**  
M32 DENTAL CLINIC  
Сеть  
стоматологических  
клиник

**MEDIKER  
ASSISTANCE**  
Услуги  
медицинского  
ассистанса в рамках  
ДМС

**MEDIKER  
HEALTHCARE**  
Медицинский  
туризм



**8 800 080 76 76**  
**@mediker.healthcare**  
**www.mediker.kz**

**AIMED**  
Непрерывное  
профессиональное  
развитие

**MEDIKER  
INDUSTRIAL**  
Медицина  
на  
производстве

**MEDILAB**  
Поставка  
медицинского  
оборудования