

№1 (60) март, 2025



MEDIKER

25 лет с заботой о Вас!

**РОЛЬ
КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННОГО
СЕРВИСА**

**КАЗАХСТАНСКОЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЕ —
ЗАДАЧИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

**РЕПРОДУКТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ**





№1 (60) март, 2025

Издатель:
ИП «Energy Focus»

Авторы:

Дина Трухина,
Татьяна Ким,
Гаухар Анапина,
Карлыгаш Аскарова

Дизайн и верстка
Наталя Ли

Иллюстратор
Данияр Кдыров

Журнал зарегистрирован
Министерством культуры и информации
Республики Казахстан, Комитет
информации и архивов.

Свидетельство:
KZ27VPY00103139 от 10.10.2024
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 Gerona»
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.
e-mail: energyfocus1@mail.ru

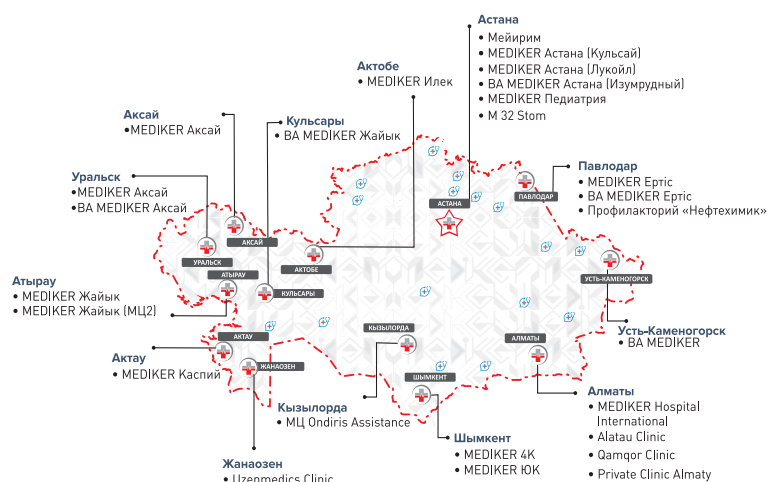


Содержание

- 6** 25 лет заботы о здоровье: путь «MEDIKER» к лидерству
- 8** Новости
- 10** Роль клиентоориентированного сервиса в укреплении бренда
- 14** «Медикер Илек» — день открытых дверей по профилактике и выявлению онкологических заболеваний
- 16** Пропалс гениталий — пути решения важных женских проблем
- 18** Онконастороженность в работе врача ПМСП
- 20** Здоровье, культура и традиции — неотъемлемая часть полноценной счастливой жизни
- 22** Рак шейки матки – профилактика спасает жизни!
- 26** Казахстанское здравоохранение — задачи и перспективы
- 28** Пересадка сердца и проблемы донорства



- 32** Всемирный день иммунитета
- 34** Лор-болезни: когда идти к врачу и чем опасно самолечение?
- 36** Репродуктивное здоровье
- 40** Что должно быть в домашней аптечке?
- 42** Осознанное потребление
- 44** Тревога и ее неочевидные причины
- 47** Мифы и правда о седине
- 48** Витамины – как не перестараться
- 50** Здоровое питание без мифов
- 52** Как закончить учебный год и не потерять здоровье
- 54** Весенняя аллергия у детей
- 56** Опасные сети
- 60** Вакцинация – лучшее средство профилактики



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



MEDIKER

Дорогие коллеги, партнеры и друзья!

В 2025 году мы отмечаем знаменательную дату – 25-летие компании «Медикер». За четверть века наш коллектив прошел впечатляющий путь, став не просто частью системы здравоохранения Казахстана, а ее неотъемлемым элементом, устанавливающим стандарты качества, надежности и профессионализма в медицинских услугах.

С момента основания в 2000 году в Алматы «Медикер» уверенно развивался, открывая новые медицинские центры, расширяя спектр услуг и внедряя передовые технологии. Сегодня в нашей сети 25 медицинских центров, более 600 медицинских пунктов и представительства во всех регионах Казахстана. Это результат нашего общего труда, высоких стандартов работы и стремления сделать качественную медицину доступной каждому.

Наша компания всегда делает акцент на профессиональном развитии сотрудников. В «Медикер» работают лучшие специалисты, которые проходят обучение и повышение квалификации как в Казахстане, так и за рубежом. Благодаря этому мы предоставляем медицинские услуги, соответствующие современным международным стандартам.

Мы гордимся нашим вкладом в промышленную медицину, «Медикер» активно сотрудничает с крупными предприятиями, проводя медицинские осмотры и помогая снижать риски профессиональных заболеваний. Наш медицинский ассистанс объединяет сотни партнерских организаций, обеспечивая доступ к качественной медицине даже в самых удаленных уголках страны.

Благодаря труду, преданности делу и желанию меняться к лучшему мы добились значительных высот. Уверена, что впереди нас ждут новые свершения, расширение горизонтов и укрепление позиций лидера в сфере частной медицины.

Сердечно поздравляю вас с юбилеем, желаю крепкого здоровья, благополучия и новых достижений!

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

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



АБОНЕМЕНТНАЯ КАРТА



CALL-ЦЕНТР
8 800 080 76 76

e-mail: healthclub@mediker.kz



@mediker.healthcare



www.mediker.kz



25 ЛЕТ ЗАБОТЫ О ЗДОРОВЬЕ: ПУТЬ «MEDIKER» К ЛИДЕРСТВУ

В этом году компания «MEDIKER» отмечает важную веху в своей истории – 25 лет непрерывного развития, инноваций и заботы о здоровье людей. За четверть века «MEDIKER» не просто стала ведущей компанией на рынке коммерческой, страховой и промышленной медицины Казахстана, но и сформировала новый стандарт оказания медицинских услуг. Этот путь был наполнен вызовами, достижениями и постоянным стремлением к совершенству.

ОТ ПЕРВЫХ ШАГОВ К НАЦИОНАЛЬНОМУ ПРИЗНАНИЮ

Основанная в 2000 году в Алматы, компания быстро заняла прочные позиции в сфере медицинского обслуживания. За эти годы «MEDIKER» вырос в мощную сеть, включающую 25 медицинских центров, 600 медицинских пунктов и представительства во всех регионах страны. Сегодня это не просто медицинский оператор, а стратегический партнер государства и общества, активно развивающий

инфраструктуру здравоохранения Казахстана.

Развитие компании сопровождалось постоянными инвестициями в новые технологии, повышение квалификации персонала и расширение спектра услуг. Одним из значимых достижений стал запуск сети госпиталей и специализированных клиник, среди которых **Mediker Hospital International в Алматы, «Мейірім» в Астане и «Жайык Hospital» в Атырау.** Эти центры оснащены современным оборудованием и обеспечивают полный цикл медицинской помощи, от диагностики до реабилитации.

ИННОВАЦИИ НА СЛУЖБЕ ЗДОРОВЬЯ

«MEDIKER» неизменно следует принципу комплексного подхода к медицинскому обслуживанию. Компания активно внедряет цифровые технологии, позволяя пациентам получать доступ к услугам дистанционно. **Единый колл-центр, телемедицина, мобильное приложение Mediker** – все это делает медицинские услуги более доступными и удобными для пациентов.

Современные медицинские технологии позволяют проводить диаг-





ностику на самом высоком уровне. «MEDIKER» применяет передовые методы, включая лабораторные исследования, высокоточные КТ и МРТ, а также телемедицинские консультации ведущих специалистов. Таким образом, пациенты могут оперативно получать квалифицированную помощь, не выходя из дома, что особенно важно в условиях стремительно меняющегося ритма жизни.

Благодаря внедрению персонализированной медицины, каждый пациент получает индивидуальный подход, а система мониторинга здоровья снижает риски развития хронических заболеваний. Развита система медицинского ассистанса охватывает более 600 партнерских организаций и позволяет оперативно организовывать лечение даже в самых удаленных уголках страны.

СОЦИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И МЕЖДУНАРОДНОЕ ПРИЗНАНИЕ

За годы работы «MEDIKER» не только утвердил себя как лидер в частной медицине, но и стал важным социальным игроком. Компания является активным участником глобального договора ООН, а также официальным членом International Hospital Federation. В 2023 году «MEDIKER» в Лиссабоне стал финалистом престижной международной премии Seddiqi Holding Excellence Award for Corporate Social Responsibility с проектом: Innovating



as a way to increase access and equity in health services. Компания представила проект внедрения и реализации собственных инновационных продуктов для расширения доступности и равенства предоставления медицинских услуг населению.

Национальные награды также свидетельствуют о признании: компания стала лауреатом премии «Алтын Сапа» за высокое качество услуг и получила сертификацию ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001, что подтверждает соответствие международным стандартам качества, безопасности и экологии.

Компания активно участвует в благотворительных и социальных инициативах, поддерживает программы профилактики заболеваний, а также разрабатывает и реализует проекты по охране здоровья работников крупных промышленных предприятий. «MEDIKER» оказывает содействие в организации корпоративных программ медицинского страхования, помогая бизнесу обеспечивать сотрудников высококачественными медицинскими услугами.

Ежегодно компания «MEDIKER» в рамках программы социальной поддержки выделяет гранты на обучение по медицинским специальностям абитуриентам из числа уязвимых слоев населения. Так талантливые ребята могут осуществить свою мечту стать врачом.

ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ

Празднуя 25-летие, «MEDIKER» не останавливается на достигнутом. В планах компании — дальнейшее развитие сети клиник, внедрение новых методов диагностики и лечения, расширение программ профилактики здоровья. Особое внимание уделяется внедрению искусственного интеллекта в медицину, что позволит повысить точность диагностики и персонализировать лечение.

Главная цель остается неизменной — обеспечение доступной, качественной и безопасной медицины для каждого. В ближайшие годы компания планирует расширить спектр телемедицинских услуг, интегрировать цифровые платформы с ведущими мировыми медицинскими центрами и предложить пациентам новые программы реабилитации и профилактики заболеваний.

Четверть века назад «MEDIKER» начал свой путь с амбициозной цели — создать медицинскую систему нового уровня. Сегодня это не просто успешная компания, а настоящий бренд, символизирующий заботу о здоровье, профессионализм и надежность.

С юбилеем, «MEDIKER»! Вперед — к новым достижениям!



Инициативы для улучшения лекарственного обеспечения

В Казахстане реализуются важные инициативы для улучшения лекарственного обеспечения. Единым дистрибьютором уже в январе закуплено 1 581 наименование лекарственных средств и медицинских изделий, что составляет 91,5 % от годового плана. Заключено 689 долгосрочных договоров на 188,3 млрд тенге на поставку лекарственных средств, 117 прямых контрактов на 70 млрд тенге, 21 прямых контрактов на 12,6 млрд тенге.

Одновременно проводится актуализация Перечня лекарственных средств и изделий для бесплатного и льготного обеспечения граждан с определёнными заболеваниями. Основой для изменений стал международный опыт, а акцент сделан на пациентоориентированный подход, что повысит доступность и эффективность лечения пациентов.



Питание в школах

Комитет санитарно-эпидемиологического контроля Минздрава РК совместно с ведущими профильными экспертами разработал типовое перспективное меню для организаций образования.

В меню учтены возраст и физиологические потребности детей, калораж, сезонность. Учтены рекомендации ВОЗ по уменьшению сахара и соли для снижения риска развития ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний. К примеру, для организаций, где дети пребывают круглосуточно, содержание сахара и соли уменьшилось. Основное меню включает в себя мясные, рыбные и овощные блюда, салаты из свежих овощей и напитки с низким содержанием сахара. В рацион включены молоко низкой жирности, кисломолочные продукты с пробиотиками и увеличено количество овощей и фруктов.

Программа оценки знаний специалистов родовспоможения

В Казахстане запустили программу оценки знаний врачей службы родовспоможения. Программа стартовала на базе Национального центра независимой экзаменации. Целью тестирования и тренингов является развитие ключевых навыков и совершенствование профессиональных компетенций специалистов в области оказания медицинской помощи матерям и новорожденным. Сформирована команда тренеров, состоящая из высококвалифицированных экспертов и представителей профильных медицинских ассоциаций. Этот подход способствует повышению уровня безопасности пациентов и внедрению лучших практик в перинатальной медицине.



Вакцина против рака

Ученые из Центра имени Гамалеи (Россия) заявили, что успешно провели испытания препарата, направленного против всех видов рака, на мышах с искусственно вызванной меланомой. В эксперименте участвовали две группы грызунов: одни получали новую вакцину, а другие – нет. В результате мыши, не получившие вакцину, погибли через 19-22 дня после появления опухоли. В то время как привитые мыши выжили, и на 15-й день их опухоли были значительно меньше по сравнению с контрольной группой. Эти результаты свидетельствуют о потенциале нового препарата в борьбе с раковыми заболеваниями.



Против деменции

Австралийские ученые разработали препарат, способный остановить разрушение клеток мозга и предотвратить деменцию. Испытания проходили пока на животных. Новый препарат, названный ALPHA-003, защищает микротрубочки – ключевые структуры клеток мозга, разрушение которых приводит к гибели нейронов. Это очень важное направление для всего мира. В настоящее время в мире насчитывается более 55 миллионов человек с деменцией, и каждый год происходит почти 10 миллионов новых случаев деменции. Эксперты отмечают факт, что эта болезнь прогрессирует и молодеет.

В Туркестанской области впервые проведена трансплантация печени

Первая операция по пересадке печени в Туркестанской области прошла под руководством специалистов НЦХ им Сызганова.

У 48-летней пациентки была диагностирована вирусная этиология цирроза печени класса В с множеством осложнений. Донором стала 19-летняя дочь пациентки. Операция проведена на базе Туркестанской областной клиники под руководством академика Б. Баймаханова, в команде врачей работали анестезиологи В. Мутагиров и М. Жумабекова, хирурги М. Досханов, С. Тилеуов, Ж. Оспан и другие специалисты. Первая трансплантация печени в истории Туркестанской области открывает новые возможности для развития трансплантологии в регионе.



Сдай кровь – спаси жизни

В Астане открылся новый пункт сдачи крови - теперь на правом берегу. Донорский пункт Научно-производственного центра трансфузиологии расположен в филиале городской поликлиники №2 по адресу — ул. А. Молдагуловой, 33. Жителям правого берега не придется ехать на левый берег в Центр крови, а пациенты поликлиники смогут сдавать кровь прямо на месте.

Открытие пункта поможет обеспечить медицинские учреждения безопасными компонентами крови и повысить осведомленность горожан о важности донорства. Донорская кровь жизненно необходима при тяжелых травмах, операциях, заболеваниях и других экстренных состояниях. Одна донация крови может спасти до трех жизней!

РОЛЬ КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННОГО СЕРВИСА В УКРЕПЛЕНИИ БРЕНДА



Ценность любого бренда заключается в стремлении сделать жизнь людей лучше. Основа 25-летней истории успеха Компании Медикер – это ориентированность на потребности клиентов и предоставление лучших услуг. Сила нашего бренда – в знании того, чего хотят потребители и в стремлении соответствовать их ожиданиям.

Поддержка успешности бренда и высокой конкурентоспособности требует постоянного развития и инвестиций в знания, а знания, как известно, это деньги будущего. И лучшее, что сегодня делает Компания Медикер – это инвестиции в развитие человеческого капитала через обучение, заботу и служение людям.

Сегодня в сознании потребителя бренд клиники – это не только качественные услуги и технологии. Бренд в медицине ассоциируется, в первую очередь, с высокой клиен-

тоориентированностью, умением адаптироваться к предпочтениям клиентов, чтобы удовлетворить их с максимальной пользой.

В условиях нарастающей конкуренции на рынке медицинских услуг клиентоориентированность становится самым эффективным и доступным способом для привлечения пациентов, улучшения клинических результатов и, в целом, самым экономичным и малозатратным путем к увеличению прибыли.

По данным Deloitte, клиентоориентированные компании на 60% прибыльнее тех, что не фокусируются на клиентах.

По статистике Forbes, 97% потребителей отмечают влияние качественного сервиса на лояльность к бизнесу.

Основу клиентоориентированности, в первую очередь, составляют интересы клиентов. Определение «клиентоориентированность» ввел Л. Берри как «завоевание клиентов, поддержание и укрепление взаимоотношений с ними».

Сегодня этот термин трактуется больше как инструмент маркетинга, используемый для управления взаимоотношениями с клиентами, главной целью которого является получение

устойчивой прибыли в долгосрочном периоде.

Несмотря на то, что многие клиники понимают преимущества такого подхода, достижение этого на практике требует от них не только повышения гибкости предлагаемых ими услуг, но и изменений, которые улучшают понимание предпочтений и ожиданий пациентов. Этим обеспечивается ценность не только медицинских услуг, но и потребностей пациентов.

Как правило, эти изменения носят инновационный характер и зачастую требуют смены идеологии организации, организационно-управленческих перемен, получения персоналом новых компетенций и, естественно, не всегда этот процесс встречает поддержку в коллективах. В этой связи, особенно важным является позиция руководства медицинской организации в данном вопросе.

Опыт показывает, что путь к клиентоориентированности начинается с ответственности руководителей клиники/компании за последовательность решений и приверженности к этому проекту.



Чем выше приверженность руководителя – тем выше вероятность успеха!

Поэтому только там, где клиентоориентированность становится одним из главных стратегических приоритетов компании, т.н. «корпоративной религией или философией», при безусловной приверженности высшего руководства этому процессу, ежедневного поддержания этого процесса со стороны персонала – возможно достичь высокого позиционирования бренда на рынке, стать более конкурентоспособным и завоевать признание пациентов.

При внедрении клиентоориентированного подхода эксперты рекомендуют сконцентрироваться на следующих основных моментах:

1. ИЗМЕНЕНИЕ ИДЕОЛОГИИ И МЕНЕДЖМЕНТА ОРГАНИЗАЦИИ

В первую очередь, это пересмотр стратегии развития, корпоративной политики и политики в области качества, формирование системы ценностей, задающих фокус на пациента; внедрение корпоративной культуры, транслирующей клиентоориентированность, как главную ценность компании.

С позиции менеджмента - это внедрение новых стандартов и процедурных регламентов, пересмотр бизнес-процессов с ориентацией на привлечение и удержание пациентов.

2. ИЗУЧЕНИЕ ОЖИДАНИЙ ПАЦИЕНТОВ И ПОСТОЯННАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Эксперты отмечают, что изучение ожиданий пациентов имеет решающее значение в улучшении сервиса и качества помощи, подборе востребованных диагностических и лечебных услуг, развития персонала.

Чтобы получить инсайты для улучшения услуг нужно слушать и слышать клиентов/пациентов: про-

водить анкетирование, опросы (customer development интервью), поддерживать обратную связь из различных источников (отзывы,

Еще одна из важных задач – удержание клиентов.



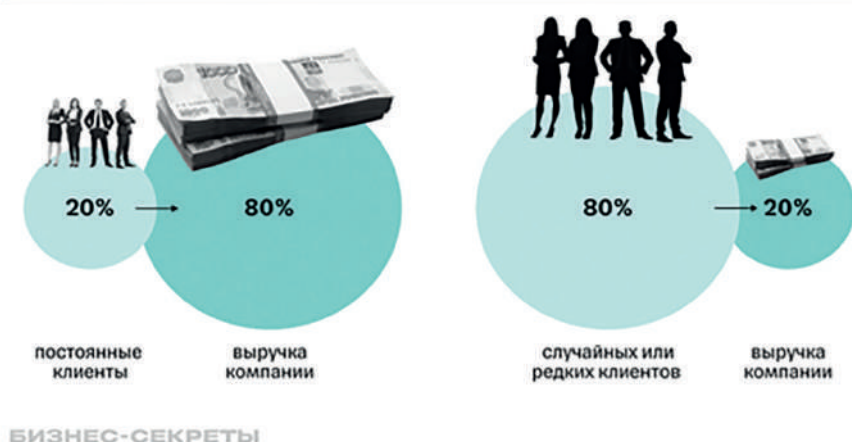
обращения, жалобы, ссылки и упоминание бренда в соцсетях и т.д.). Первое, что рекомендуют сделать - определить исходный показатель клиентоориентированности:

- количество оттока пациентов;
- количество пациентов, пришедших по рекомендации;
- количество (сокращение) жалоб;
- улучшение PR-фона (отзывы);
- оценка NPS-показателя (NET PROMOTER SCORE) — это индекс потребительской лояльности*, готовность рекомендовать вашу компанию.

Это процесс, которому обычно не уделяют должного внимания. Задача клиентоориентированного подхода в итоге – превратить всех клиентов в постоянных потребителей своих услуг с растущим средним чеком, готовых рекомендовать компанию другим людям.

Данные исследований консалтинговой компании Invesp показывают, что, привлечение новых клиентов обходится в 5 раз дороже, чем удержание старых. А сохранение 5% клиентов может увеличить прибыль до 95%.

Как закон Парето работает в бизнесе



Рост NPS является одним из самых важных показателей клиентоориентированности.

Как правило, качество работы с постоянной клиентской базой дает больший доход (зачастую

клиенты предпочитают получать все диагностические и лечебные процедуры в одном месте).

Согласно статистике Gartner, 80% прибыли компании генерирует 20% клиентов — на них и стоит сконцентрироваться.

Еще одним из важных моментов специалисты считают умение превзойти ожидания и вызвать восторг у пациентов – т.н. «wow-эффект», благодаря которому пациенты будут возвращаться снова и быть своего рода «сарафанным радио».

Этому способствует проактивный и персонализированный подход.

Проактивность в медицине – возможность предугадать различные моменты, которые могут возникнуть у клиента в процессе получения им услуги, что позволяет не только превзойти ожидания пациента, но и нивелировать возможные негативные ситуации.

Таким образом, если пациент эмоционально вовлечен, он автоматически становится приверженцем этой компании, возможно даже «амбассадором бренда».

3. КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННЫЕ СОТРУДНИКИ И ЭФФЕКТИВНЫЕ КОММУНИКАЦИИ

Компании становятся клиентоориентированными, когда клиентоориентированны сотрудники.

Американский эксперт по организационному управлению Стивен Кови писал: «Всегда обращайтесь со своими сотрудниками так, как вы хотите, чтоб они обращались с вашими лучшими клиентами». Благодарные сотрудники – лучшие поставщики клиентоориентированного сервиса. Поэтому постоянная мотивация, поощрение лояльных специалистов, различные программы поддержки персонала, возможность обучения – могут стать существенным вкладом в рост клиентоориентированности компании.

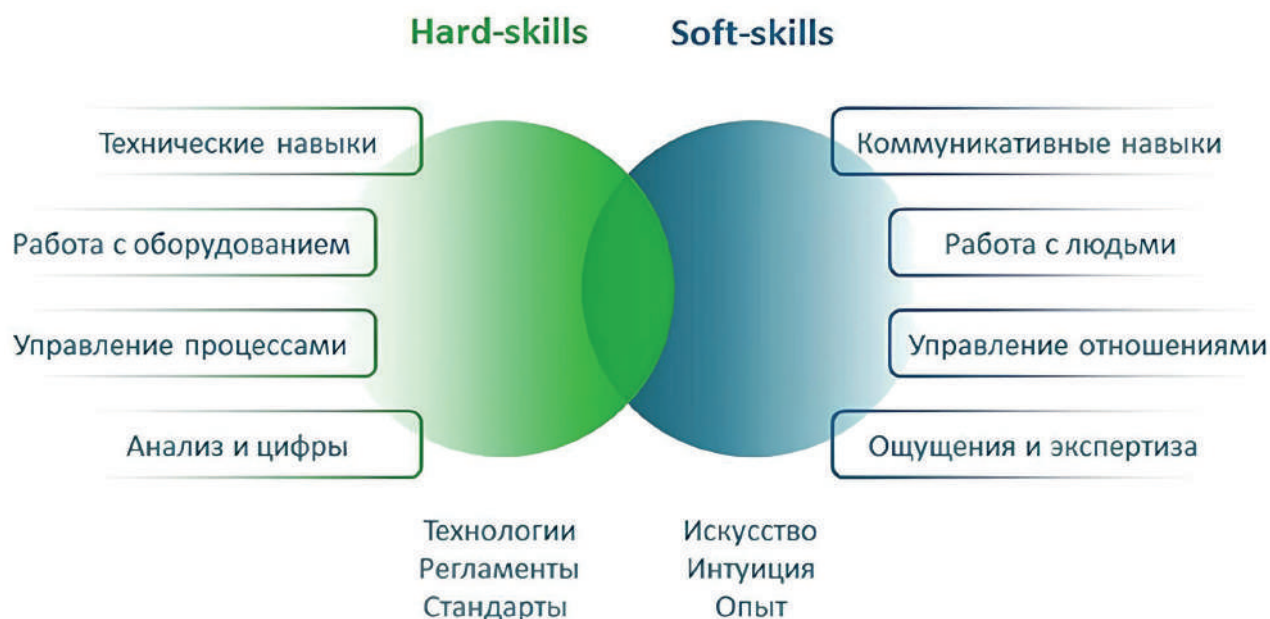
При этом, по наблюдениям экспертов, при стимулировании сотрудников в процессе внедрения и поддержания клиентоориентированного сервиса не работают штрафы и наказания. В качестве эффективных приемов рекомендуют разбор положительных отзывов (отрицательные и так разбираются), немониторизированные поощрения за положительные отзывы; проведение регулярных акций по типу «лицо клиники/бренда», стимулирование развития бренда врача и т.д.

Исследования показывают, что на выбор пациентом клиники в 90% влияет квалификация врача. Соответственно, в медицине зачастую HR – бренд для пациента перевешивает бренд клиники. В понятии «квалификация врача» пациенты в 33% подразумевают человечность, вежливость, уважение к пациенту.

Клиентоориентированность в медицине имеет свою специфику – сегодня люди идут в клинику не только за технологиями, удобствами, комфортом – пациенты нуждаются в эффективных коммуникациях, основанных на доверии и близости. Пациенты хотят видеть во враче не только высококвалифицированного специалиста, но и эмпатичную личность, сочувствующего, терпимого, страдающего человека.

Таким образом, помимо общих операционных вопросов (ресурсы, условия, материально-техническая база, технологии) для создания эффективной клиентоориентированной системы в медицинской организации, которая подразумевает общую командную работу, есть сфера, которая зависит непосредственно от взаимоотношений (коммуникаций) между врачом и пациентом.

Согласно данным консалтинговой компании Patient Engagement HIT, жалобы на некачественное лечение



составляют 21% от общего числа жалоб, в то время как жалобы на плохую коммуникацию – 44% (!). Пациент не всегда может объективно оценить профессионализм врача и качество лечения. При этом он точно оценит доброжелательное отношение к себе, заботу и внимание со стороны всего медицинского персонала. И, как правило, чаще пациенты подают в суд не из-за некачественного лечения, а из-за плохого сервиса /коммуникаций!

Сегодня эффективная коммуникация является ключевым аспектом клиентоориентированного подхода, в основе ее - выстраивание отношений с пациентом, результатом которой являются не только партнерские отношения, но и лучшие результаты для их здоровья.

Понимание того, что сегодня помимо Hard skills (узкие профессиональные навыки, которые нужны для решения конкретных задач в повседневной работе) особую актуальность приобретают т.н. Soft skills (надпрофессиональные навыки (гибкие), которые помогают решать жизненные задачи и работать с другими людьми), заставляет все больше уделять внимание обучению персонала клиник навыкам эффективных коммуникаций и повышению эмоционального интеллекта, уровень которого, по мнению ученых из Гарварда, Стэнфорда и Фонда Карнеги, является более надежным критерием успеха, чем опыт работы и уровень IQ, а также помогает быть более стрессоустойчивым и выстраивать успешные коммуникации с окружающими. Высокий уровень эмоционального интеллекта также снижает интенсивность негативных эмоций и уменьшает риск развития профессионального выгорания.

Высказывание Бенджамина Франклина о том, что инвестиции в знания приносят лучшие дивиденды, в данном случае, является как никогда актуальным.

Эффективные коммуникации называют краеугольным камнем клиентоориентированности. Там, где не уделяется должного внимания их развитию и поддержанию - они становятся т.н. камнем преткновения в процессе внедрения клиентоориентированного сервиса, соответственно, препятствуют развитию конкурентоспособности компании.

Таким образом, если строить бренд вокруг сильного сервиса увеличивается количество постоянных лояльных клиентов и снижается их отток, запускается эффект «сарафанного радио», что служит более эффективной рекламой услуг, формируется коллектив единомышленников, растет их профессионализм, повышается качество услуг, что в итоге дает тот уровень заботы и уважения, качества медицинской помощи, к которому стремится потребитель медицинских услуг.

**Айгуль Кайратовна Каптагаева,
доктор медицинских наук, PhD, Директор
международного центра профессионального
развития «Аймед»**



MEDIKER INDUSTRIAL



**ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ И УСЛОВИЙ
ТРУДА РАБОТНИКОВ
ПРОИЗВОДСТВА**

Служба продаж:

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

www.medikerindustrial.kz

«МЕДИКЕР ИЛЕК»

— ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ВЫЯВЛЕНИЮ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



**Мая Сагадиновна
Алибекова**

Врач-онколог, маммолог
МЦ «Mediker Ilek»

Мая Сагадиновна, почему пациенты боятся профилактических осмотров, и как объяснить, что в этом нет ничего страшного или болезненного?

Хороший вопрос. Изначально пациент приходит к врачу-терапевту с какой-то проблемой. И часто необходимо просто исключить онкологию, чтобы потом работать с пациентом. Поэтому, когда есть какой-то признак, врачи отправляют пациентов ко мне на консультацию. Это могут быть просто увеличенные лимфоузлы или доброкачественные новообразования.

Врач собирает анамнез и жалобы пациента — узнает о наследственности, хронических заболеваниях, образе жизни, интересуется даже неспецифическими жалобами, такими как утомляемость, ноч-

В поликлинике ТОО «Медикер Илек» прошел день открытых дверей по профилактике и раннему выявлению онкологических заболеваний с консультацией специалиста: врача онколога-маммолога. В рамках Дня открытых дверей пациенты могли получить информацию о современных методах диагностики и лечения онкологических заболеваний, а также задать врачу-онкологу вопросы на актуальные темы в онкологии.

Врач-онколог, маммолог МЦ «Mediker Ilek» Мая Алибекова рассказала о важных темах, связанных с ранней диагностикой заболевания.

ная потливость или беспричинное повышение температуры. Затем проходит осмотр пациента. Это совершенно безболезненно.

Иногда пациента может не беспокоить что-то конкретное, он может просто ощущать общее недомогание. Но именно врач с помощью анамнеза и осмотра может выявить жалобы пациента, которые он сам не считает важными

На основе всей полученной информации врач понимает, как ему действовать дальше, нужно ли проводить дополнительные обследования. Например, никто сразу не назначит магнитно-резонансную томографию (МРТ), компьютерную томографию (КТ) или тем более гастро- и колоноскопию, которая у многих пациентов вызывает страх.

Если мы выявляем какое-либо новообразование, мы выполняем пункцию. Многие пациенты боятся этой процедуры, но я объясняю, что она сопоставима по ощущениям с обычной внутримышечной инъекцией.

Страх у пациентов может возникнуть из-за отсутствия досто-



верной информации. Многие не знают, где прочитать эту информацию, каким источникам можно доверять, а каким не стоит.

Что должно насторожить, как вовремя заметить изменения?

Если какой-то симптом не уходит продолжительное время — это первый сигнал. Например, головная боль, которая длится больше недели. Потом могут появляться другие симптомы: тошнота, выделение крови при кашле или изменение цвета мочи. Еще один из возможных признаков онкологии: когда долго держится субфебрильная температура (37–37,9 °C). Все перечисленное — повод обратиться к врачу, даже если больше ничего не беспокоит. Конечно,

СКАЧИВАЙТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ MEDIKER



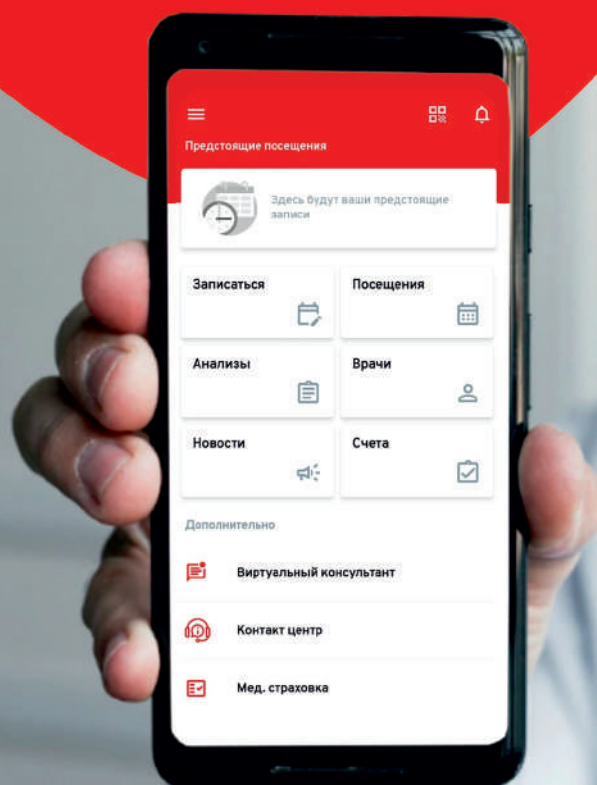
такие симптомы не всегда указывают на злокачественную опухоль, но провериться все равно стоит.

Есть ли средства профилактики от онкологических заболеваний? Какие бывают факторы риска?

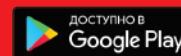
Здоровому человеку нужно прежде всего не мешать организму быть здоровым — то есть избегать факторов риска. Алкоголь, вредные производства, стресс, вредная еда, отсутствие физической активности, хронические воспаления или постоянная ретравматизация — все это увеличивает риски заболеть разными видами рака.

Нельзя назвать универсальные симптомы рака, так как они зависят от его локализации и типа. Так, симптомы опухоли в мозге могут быть похожи на психические отклонения, а рак кожи способен прикидываться родинкой. Поэтому стоит быть внимательнее к себе, к работе своего организма.

Вместе мы делаем шаг к здоровому будущему!



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





ПРОЛАПС ГЕНИТАЛИЙ

— ПУТИ РЕШЕНИЯ ВАЖНЫХ ЖЕНСКИХ ПРОБЛЕМ



Марина Мухадиновна Гериева

кандидат медицинских наук, врач акушер-гинеколог высшей категории

Очень часто женщины замалчивают свои проблемы и обращаются к гинекологу, когда выход из ситуации — только оперативное лечение. Близкая подруга, сестра порой являются единственными хранительницами секрета. Патологию относят к числу наиболее неприятных в гинекологической практике. Ведь выпадение матки и влагалища пагубно влияет на качество жизни — нарушается мочеиспускание, снижается работоспособность, беспокоят дискомфорт в области тазового дна и болезненные ощущения при половом акте.

Опущение (пролапс) матки — это смещение органа по условной влагалищной оси вниз вплоть до ее полного выпадения наружу. Маточный пролапс у женщин может быть обнаружен в любом возрасте, но более чем в 50% случаев эта патология диагностируется после 50 лет в связи с менопаузой. Не стоит счи-

тать эту патологию возрастной. Да, более подвержены пролапсу гениталий женщины после 50 лет из-за естественного ослабления мышц. Однако и в репродуктивном возрасте можно столкнуться с такой проблемой. Эта распространенная проблема, особенно у женщин, переживших роды. По некоторым данным, порядка 10% женщин до менопаузы нуждаются в лечении по причине опущения влагалища. Опущение не происходит внезапно, а идет постепенно: от легкого смещения влагалища книзу до полного опущения за пределы половой щели. С лечением не медлят — начинают при первых признаках патологии, поскольку на начальном этапе можно обойтись консервативной терапией.

Основным фактором является ослабление мышц тазового дна, передней брюшной стенки. Мышцы перестают удерживать органы в правильном положении, что становится причиной смещения. Процесс проходит в разном темпе, на него влияют образ жизни женщины, наличие травмирующих факторов, например, сложной физической работы, которая ведет к естественному снижению тонуса мышц.

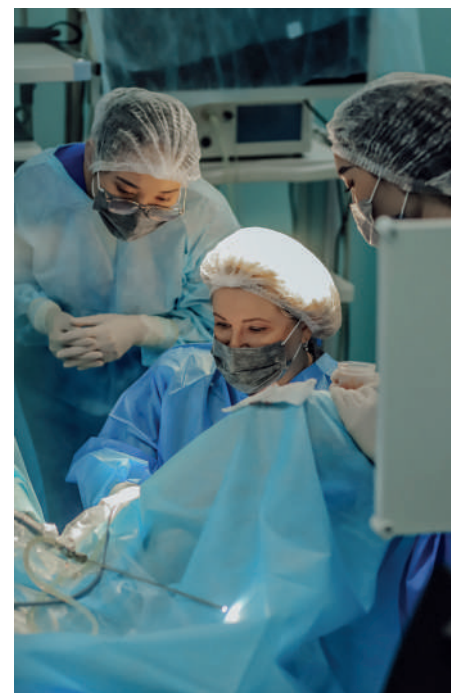
Почему происходит ослабление мышц:

- гормональные сбои, дефицит эстрогена, прогестерона, зачастую связано с возрастными изменениями;
- осложненные роды — с разрывом стенок влагалища, длительным течением и т.д.;
- хирургические вмешательства на органах брюшной полости;
- многоплодные беременности (из-за повышенного давления на тазовое дно во время вынашивания детей);
- резкие колебания веса (и прибавка, и снижение массы тела отрицатель-

но отражается на тонусе мышц);

- ожирение — мышцам тазового дна становится сложно держать избыточный вес, и они постепенно ослабевают;
- низкая активность, «сидячий» образ жизни;
- нарушения в работе кишечника и мочевого пузыря;
- наследственная предрасположенность.

Есть четыре стадии патологии, которые отличаются степенью опущения влагалища. Самая легкая — первая: вагина чуть смещена, дискомфорт небольшой. Женщина чувствует распирание в области тазового дна, болезненность во время половой близости. Симптомы часто игнорируются, что приводит к постепенному прогрессированию болезни. На четвертой стадии влагалище смещается вниз и выпадает из половой щели полностью, доставляя женщине много неприятностей.



На начальной стадии женщину беспокоит лишь незначительный дискомфорт при ходьбе и во время интимной близости, возможно непроизвольное мочеиспускание при напряжении (например, кашле или поднятии тяжестей).

По мере развития патологии прогрессирует и симптоматика. Что может беспокоить:

- боли внизу живота;
- запоры и затрудненное мочеиспускание, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря;
- сухость во влагалище;
- синдром «широкого влагалища» (половая щель не смыкается полностью);
- болезненность в области интимных органов при смехе, чихании, физических нагрузках и даже простом сидении.

Для уточнения степени патологии, выявления причин опущения влагалища, а также наличия осложнений доктор собирает анамнез пациентки и назначает инструментальные исследования:

- УЗИ половых органов;
- вагиноскопия при наличии язв и иных поражений слизистой стенок влагалища;
- урофлоуметрия, если нарушено мочеиспускание;
- ректоскопия при запорах или недержании кала.

Лечение может варьироваться в зависимости от степени опущения и симптомов. Вот несколько подходов которые мы предлагаем в инновационном многопрофильном медицинском центре Mediker Hospital International.

КОНСЕРВАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Физиотерапия — специальные упражнения, направленные на укрепление тазовых мышц в Mediker Hospital International таким решением стал аппарат для укрепления мышц малого таза.



Через специальное кресло высокочастотные электромагнитные импульсы воздействуют на мышцы, заставляя их сокращаться 10 тысяч раз в минуту, укрепляя и приводя их в тонус, что улучшает интимное здоровье.

Пессарии — это устройства, которые вводятся во влагалище и поддерживают органы в нормальном положении. Коррекция образа жизни — снижение веса, избегание тяжелых физических нагрузок и контроль за запорами. Медикаментозное лечение: гормональные препараты для укрепления тканей влагалища и улучшения тонуса мышц, особенно если есть изменения, связанные с менопаузой.

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

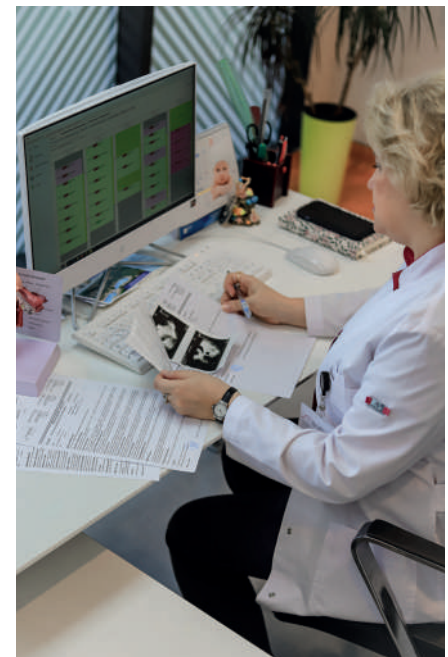
В случае пролапса 3-4 стадии, которое не поддается лечению консервативными методами, может быть рекомендована операция. В Mediker Hospital International операции выполняются лапароскопическим и влагалищным доступом, их цель восстановление анатомического положения матки и стенок влагалища.

Вот некоторые виды оперативного лечения:

- Кольпоперинео-леваторопластика (пластика собственными тканями);

- Передняя кольпоррафия;
- Перинеолеваторопластика;
- Операции с использованием «сетчатых имплантов»;
- Коррекция недержания мочи (слинговые операции);
- LS промонтофиксация;
- LS операция по Дюбассону и др.

Пластические операции влагалищным доступом отличаются большими вариациями с использованием и без MESH-технологий, и важным моментом является индивидуальный подход и восстановление «архитектуры тазового дна» с использованием всех современных подходов и методик. Оперативное так же может проводится с целью устранения «стрессового недержания мочи».



Как не пропустить начало болезни и можно ли ее предотвратить? Почему важно укреплять мышцы и не допускать снижение тонуса? Что делать, если уже диагностировано опущение влагалища и матки? Какая операция оптимальна в вашем случае? Нужно ли использовать «сетчатые импланты»? На все эти вопросы мы сможем не только ответить, но и подобрать оптимальный индивидуальный план лечения.

ОНКОНАСТОРОЖЕННОСТЬ В РАБОТЕ ВРАЧА ПМСП



Онкологические заболевания остаются одним из лидирующих факторов летальности и стойкой утери трудоспособности населения. В последнее десятилетие наблюдается как рост онкопатологии в процентном и количественном отношении в расчете на душу населения, так и омоложение заболеваемости. О том, как важно выявить онкологическое заболевание на ранней стадии, рассказывают специалисты клиники «Медикер-Астана».



Научные разработки и практические методы лечения на сегодняшний день позволяют эффективно бороться с раком на ранних стадиях, достигая значительного клинического эффекта и даже полного избавления от болезни. Запущенные стадии характеризуются наличием метастазов (вторичных очагов опухоли вне первичного органа), прорастанием опухоли в соседние органы и ткани. Лечение запущенных форм требует значительно больших усилий – оперативное лечение, химиотерапия, местная лучевая или радиоизотопная терапия, коррекция сопутствующих осложнений, обезболивающая терапия. Это влечет за собой увеличение расходов на медикаменты, лечение, не говоря о потере трудоспособности. Поэтому основной задачей докторов первичного звена здравоохранения является выявление онкологических за-

болеваний на ранних стадиях.

У нас в стране имеются утвержденные министерством здравоохранения онкоскрининги по раку



шейки матки, толстого кишечника, молочной железы, где четко расписан алгоритм проведения и целевая группа населения по возрастам. Из бюджетных скринингов исключены скрининги на рак простаты, рак пищевода и желудка, которые не стали менее актуальными, на их долю приходится наибольший процент случа-

Исследования для выявления рака на ранней стадии

Возраст	Исследование	Как часто
18 – 64	Цитологическое исследование мазка с шейки матки	раз в 3 года
40 – 75	Маммография	раз в 2 года
45, 50, 55, 60, 64	Уровень ПСА в крови (простат-специфический антиген)	раз в 1 год
40 – 64	Анализ кала на скрытую кровь	раз в 2 года
65 – 75	Анализ кала на скрытую кровь	раз в 1 год
с 45 лет	ЭГДС (осмотр пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки)	раз в 1 год
до 39	Диспансеризация	раз в 3 года
после 40	Диспансеризация	раз в 1 год

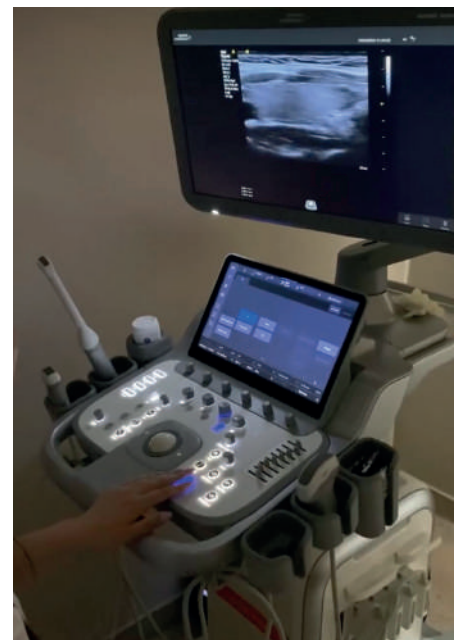
ев, выявляемых на поздних стадиях. Не секрет, что в общении с пациентами врачом используются шаблонные вопросы по типу – что беспокоит, когда обратили на это внимание и так далее, а с внедрением электронных амбулаторных карт опрос превратился в рутинное заполнение граф, чаще с использованием готового шаблона. Это бесспорно необходимо, позволяет структурированно заполнять медицинскую документацию, экономит время, но заметно снижается качество приема. Здесь надо отдать должное кафедральным сотрудникам, которые при осмотре пациента не зажаты выделенным временем приема, у них отсутствует шаблонный подход, и задаваемые вопросы и качество осмотра, внимание на незначительных казалось бы факторах позволяют установить точный диагноз.

Приведу клинический случай из практики – обратился пациент К., 1968 г.р., ежегодно проходящий профосмотр и необходимые скрининги, без физических жалоб. Причина об-

ращения – наличие высокого лейкоцитоза крови на фоне нормального СОЭ. Гематологом патология исключена, хирург и терапевт не находят причины изменений в анализе крови. Рентген грудной клетки без патологии, признаки бронхита, УЗИ – образование надпочечника, деформация и уплотнение ЧЛС обеих почек. Направлен к урологу с изменениями в ОАМ лейкоциты 5-7. При осмотре живот правильной формы, симметричный, симптом поколачивания отрицателен с обеих сторон, при бимануальной пальпации почек боль, отдающая в околопупочную область. С учетом локальной картины, принимая во внимание образование надпочечника и необходимость установить причину лейкоцитоза (гнойно-деструктивный процесс?), решено назначить КТ органов брюшной полости и забрюшинного пространства с контрастированием, на котором выявлено образование с нечеткими границами неправильной формы, обильно кровоснабженное с неоднородной

структурой (гипернефрома), не выходящая за пределы капсулы почек. Оперирован в городском онкоцентре, клинически здоров.

Второй случай – обратилась пациентка Ш, 1959 года рождения, с неправильным диагнозом «Ушиб правой почки, мягких тканей поясничной области слева» – женщина споткнулась и упала правым боком на бордюр. После проведенных контрольных анализов и УЗИ патология почек исключена, но при прохождении УЗИ больная повторно, на ровном полу, без видимых причин споткнулась и упала. С учетом повторного падения направлена в сопровождении медицинской сестры на сидячей каталке к невропатологу, в дальнейшем при обследовании выявлена опухоль головного мозга малых размеров.



Первым с пациентом сталкивается врач поликлиники, и от его внимательности и клинического мышления зависит ранняя и точная диагностика не только профильных заболеваний, но и грозных онкологических. Поэтому правильный сбор информации и тщательный осмотр могут продлить, а кому-то и спасти, жизнь. Ранее за выявление рака на ранней стадии врачи поликлиники получали премии, что служило хорошей мотивацией.

ЗДОРОВЬЕ, КУЛЬТУРА И ТРАДИЦИИ



— НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ
ПОЛНОЦЕННОЙ СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

14 марта в Казахстане отмечают Көрісу күні – день, когда люди встречаются, обнимаются и дарят друг другу тепло. Этот праздник символизирует приход весны, пробуждение природы и обновление. В MEDIKER International Hospital он тоже стал днем радостных встреч: здесь открылась выставка картин художника Досбола Касымова.

Его работы созданы специально для ежегодного календаря MEDIKER, который в 2025 году посвящен теме «Достояние нации». Картины передают красоту казахстанского культурного наследия и показывают людей, чьи достижения вдохновляют земляков и соотечественников.

Медицина и искусство, на первый взгляд, принадлежат разным мирам, но на самом деле они тесно связаны. Искусство – это источник вдохновения, которое помогает людям обрести душевное равновесие, а медицина – это забота о теле, позволяющая жить полноценной жизнью. Врачи помогают обрести здоровье и полноту жизни.



ни, а художники — увидеть красоту даже в непростые моменты. Исследования показывают, что искусство положительно влияет на эмоциональное состояние, снижает уровень стресса и даже способствует более быстрому восстановлению после болезней. Именно поэтому в MEDIKER мы верим, что гармония тела и души — важный шаг к здоровью. Картины, музыка, теплые встречи — всё это наполняет человека силами, не менее важными, чем медицинская помощь. И Көрісу күні — это не только праздник встреч, но и напоминание о важности душевного равновесия и гармонии. Особую атмосферу встречи подчеркнуло участие народной артистки Казахстана



Розы Рымбаевой. Ее присутствие придало мероприятию теплую и душевную нотку, объединив искусство, музыку и искренние эмоции.

Гости познакомились с историей Группы компаний MEDIKER, которой в этом году исполняется 25 лет. За эти годы MEDIKER стал символом заботы о здоровье казахстанцев — как весна наполняет мир светом, так и медицина помогает людям жить полной жизнью.

Этот день еще раз напомнил: здоровье, культура и традиции — неотъемлемая часть полноценной, счастливой жизни. Пусть весеннее тепло и забота друг о друге остаются с нами круглый год!

РАК ШЕЙКИ МАТКИ – ПРОФИЛАКТИКА СПАСАЕТ ЖИЗНИ!



Рак шейки матки (РШМ) – одно из самых распространенных онкологических заболеваний среди женщин. В структуре онкопатологий среди женщин рак шейки матки занимает второе место после рака молочной железы. Однако своевременная профилактика и диагностика позволяют значительно снизить риск его развития.



Рак шейки матки – это онкологический процесс, при котором в области шейки матки диагностируется злокачественная опухоль. Основная причина развития рака шейки матки – вирус папилломы человека, который передаётся половым путём.

Важными методами предупреждения заболевания являются вакцинация против вируса папилломы человека (ВПЧ) и регулярный цитологический скрининг.

Вакцинация наиболее эффективна до начала половой жизни, поэтому её рекомендуют проводить подросткам – девочкам с 11 лет. На сегодняшний день вакцина против ВПЧ используется в 135 странах мира, вакцинация проводится бесплатно, в рамках национальных программ.

Клинические исследования доказали, что вакцинация снижает риск заражения ВПЧ и развития предраковых состояний на 90%. Вакцины безопасны и хорошо переносятся, возможны лишь небольшие местные реакции.

Цитологический скрининг, или ПАП-тест (мазок по Папаниколау) – это исследование, позволяющее выявить

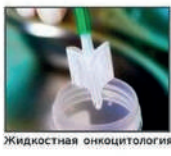
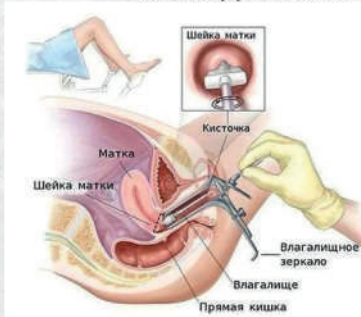
предраковые изменения клеток шейки матки на ранних стадиях.

Каждая женщина в возрасте от 30 до 70 лет один раз в 4 года может пройти скрининг на рак шейки матки. Скрининг можно пройти в своей поликлинике по прикреплению абсолютно бесплатно.



К какому врачу обратиться?

Диагноз РШМ ставят только на основании гистологического исследования ткани.



Простая онкоцитология

Жидкостная онкоцитология

Как правило, этому предшествуют:

- взятие мазка на простую или жидкостную онкоцитологию (ПАП-тест);
- анализ на вирус папилломы человека, проводимый методом ПЦР;
- гинекологический осмотр с кольпоскопией;
- биопсия шейки матки и/или выскабливание цервикального канала

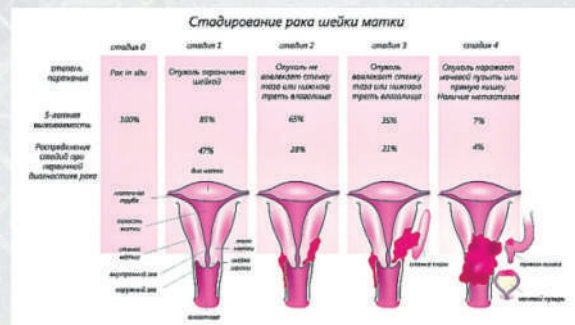


Симптомы рака шейки матки

- кровянистые выделения из половых путей в любом возрасте
- вагинальное кровотечение после полового акта, между менструациями или после менопаузы
- обильные водянистые кровянистые выделения из влагалища, которые имеют неприятный запах
- боли внизу живота, тазовая боль, боль в нижней части спины, боль во время полового акта
- необъяснимые новые симптомы



Стадирование рака шейки матки



Диагноз РШМ устанавливается только на основании результатов патолого-анатомического исследования биопсийного (операционного материала).

Регулярное участие в программах скрининга и своевременная вакцинация против ВПЧ позволяют значительно снизить заболеваемость и смертность от рака шейки матки. К сожалению, низкий уровень осведомлённости и нежелание проходить обследование остаются серьёзной проблемой. Поэтому необходимо информировать женщин и подростков о важности профилактики рака шейки матки. В нашей республике с 5 по 31 января 2025 года проводились мероприятия, посвященные Месяцнику повышения осведомленности о раке шейки матки.

Медицинский центр «Mediker Yertis» города Павлодар принял участие в важном мероприятии и провёл День открытых дверей для студентов и преподавателей НАО «Торайгыров университета».

Врач акушер-гинеколог Сарсенова Ажар Гомаровна, врач общей практики Иманбаев Дамир Анатольевич, врач хирург-онколог Ильясов Ельдар Рашитович, а также заведующая поликлиникой Бунина Елена Владимировна провели лекцию, разъяснили основные моменты проведения цитологического скрининга, привели клинические примеры, ответили на вопросы аудитории. В рамках Дня открытых дверей были проведены консультативные приемы.



КАЗАХСТАНСКОЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

— ЗАДАЧИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Современная медицина развивается стремительно, и вопросы здравоохранения остаются в центре общественного внимания. Внедрение новых технологий, повышение доступности медицинских услуг и реформирование системы финансирования – ключевые приоритеты, которые определяют вектор развития отрасли. О стратегиях, приоритетах и перспективах нам рассказали специалисты Министерства здравоохранения.



Какие ключевые инициативы и изменения в системе общественного здравоохранения намечены в Казахстане на 2025 год?

Министерством здравоохранения Республики Казахстан внедрен ряд новых программ и инициатив, которые способствуют улучшению здоровья населения, позволяют повысить доступность и качество медицинских услуг.

В целях усиления пропаганды здорового образа жизни среди населения продолжится работа, направленная на профилактику факторов риска неинфекционных заболеваний: усиление мер по снижению потребления табака и алкоголя, по регулированию акцизной политики в отношении данной продукции; мониторинг исполнения законодательства в отношении оборота табачных изделий, в том числе вейпов; повышение уровня физической активности граждан;

содействие здоровому питанию (снижение потребления соли, сахара, исключение трансжиров).

В настоящее время на обсуждении вопрос разработки стандарта школьного питания, а также введения акциза на сахаросодержащие напитки. Кроме того, пересматриваются нормативы по деятельности молодежных центров здоровья, в целях улучшения охраны репродуктивного здоровья подростков и молодежи.

Планируется дальнейшая информационно-разъяснительная работа среди населения по пропаганде здорового образа жизни.

Увеличилось ли финансирование здравоохранения в 2025 году? Какие направления получили наибольшую поддержку?

Бюджет сферы здравоохранения на 2025 год поддержан на сумму 2583,7 млрд. тенге. Для обеспечения доступности и качества медицинской помощи населению особое внимание уделяется развитию Первичной медико-санитарной помощи (ПМСП), как одному из ключевых инструментов в охране здоровья населения. С целью перезагрузки работы первичного звена и ориентации на нужды пациента проведена ревизия свыше 630 отраслевых приказов, включая стандарты, подго-

товлено порядка 360 поправок в Кодексы и Законы, обновлены 36 нормативно-правовых актов.

В 2024 году в поликлиниках и стационарах проведена оптимизация диагностических процедур в соответствии с международными стандартами, пересмотрен порядок получения направлений к узким специалистам, устранена необходимость многократного обращения к врачам общей практики. При этом доступность графиков для самозаписи к врачам общей практики увеличилась с 20% до 90%.

Разработан новый алгоритм совместной работы врача общей практики и профильных специалистов, что обеспечит мультидисциплинарный подход к динамическому наблюдению пациентов с хроническими заболеваниями.

На стационарном уровне выстроена многоуровневая система оказания медицинской помощи, позволяющая применять высокоэффективные технологии. В прошлом году в круглосуточных стационарах пролечено 3,4 млн. пациентов, проведено 1,1 млн. оперативных вмешательств.

Успешно внедряются стационарозамещающие технологии, в том числе по хирургическому профилю. Ежегодно около 65 тыс. оперативных вмешательств на амбулаторном уровне.

Продолжает развиваться высокотехнологическая помощь, в 2024 году проведено 23 тыс. операций с объемом финансирования 85 млрд. тенге.



В целях рационального и эффективного использования коечных ресурсов с учетом дефицита/профицита коек разработана методика плано-нормативного числа коек, на основании которой утверждены объемы стационарной помощи в плане закупа на 2025 год.

Реализуется Комплексный план по борьбе с онкологическими заболеваниями на 2023 -2027 годы, в рамках которого предусмотрены мероприятия по усилению материально-технической базы онкологических центров, улучшение лекарственного обеспечения и повышению квалификации специалистов данной службы. В стране функционирует 9 ПЭТ/КТ центров для диагностики и контроля лечения онкологических заболеваний. В 2025-2026 годах в рамках инвестпроекта планируется открыть подобные центры в 5 регионах.



Какие новые цифровые технологии и сервисы были интегрированы в систему здравоохранения? Как они повлияют на работу медицинских учреждений и доступность услуг для пациентов?

В рамках цифровизации здравоохранения продолжается масштабная работа по созданию единой цифровой инфраструктуры, внедряются новые подходы для удобства пациентов и эффективности работы медицинского персонала.

Реализуется проект по внедрению единой системы оплаты медицинской помощи, который уже проходит тестирование в пилотных регионах. Создано Единое хранилище медицинских данных, которое станет основой для цифрового здравоохранения.

В Казахстане функционируют 17 государственных информационных систем Министерства здравоохранения, а также более 20 медицинских информационных систем на рынке. Эти системы ежегодно обрабатывают данные о более 400 миллионов медицинских услуг, которые оказывают почти 2 тысячи медицинских организаций. Электронной системой охвачены 422 тысяч медицинских работников и более 20 миллионов граждан.

Одним из ключевых новшеств является внедрение механизма цифровой идентификации пациентов. В 2024 году проект был успешно запущен в Астане и поэтапно масштабируется по всей стране.

Кроме того, посредством сервиса «Социальный кошелек» пациенты, используя QR-код, получили 1,7 млн. лекарственных средств. В настоящее время этот проект масштабируется во все государственные медицинские организации.

Для удобства граждан 8 видов медицинских справок переводятся с бумажного носителя в электронный формат, включая медицинские книжки и больничные листы.

Кроме того, активно внедряются такие инновации, как использование искусственного интеллекта для ранней диагностики инсультов и рака легких, что позволяет повысить точность диагностики и своевременность лечения и приведет к значительной экономии бюджетных средств.

Как изменится доступность медицинских услуг для населения, особенно в сельских и удалённых регионах?

Для обеспечения доступности квалифицированной медицинской помощи населению, в том числе на селе в 2024 году медицинскими организациями страны оказано 3 249 818 дистанционных медицинских услуг, из них сельскому населению 1 541 755 услуг.

В стране созданы и реализуются несколько пилотных проектов, основанных на применении информационно-коммуникационных технологий для предоставления дистанционных медуслуг.

Дистанционные медицинские решения с аудиовизуальным контактом и телемедицинской сетью с подключенным медицинским оборудованием охватывают 145 медицинских организаций по республике.



В рамках поручения Главы государства в настоящее время продолжается реализация национального проекта по модернизации сельского здравоохранения. Нацпроект предусматривает строительство недостающих врачебных амбулаторий, фельдшерско-акушерских пунктов (ФАПы), медицинских пунктов в тех населенных пунктах, где их вообще не было или они устарели морально и физически.

Всего Нацпроектом предусмотрено строительство 655 объектов ПМСП, из которых в настоящее время завершено строительство 460 объектов, из них 99 объектов завершено в 2023 году и 361 объект в 2024 году.

В 2025 году планируется завершить строительство оставшихся 195 объектов ПМСП в сельской местности.

В новых сельских врачебных амбулаториях, фельдшерско-акушерских и медицинских пунктах открыты дневные стационары, оказываются услуги физиотерапии, функционируют лабораторные кабинеты, где можно сдать анализы, не выезжая за пределы района.

Кроме того, в 200 аулах, где ранее отсутствовали медицинские объекты, построены современные объекты ПМСП.

Во всех объектах ПМСП предусмотрены компьютерная и медицинская техника для организации телемедицинских консультаций с ведущими врачами областных и республиканских клиник.

В рамках Нацпроекта идет также обновление и оснащение сельских медицинских организаций современным оборудованием, включая аппараты для диагностики, лабораторные устройства, а также системы для телемедицины. Это позволит сельским жителям получать качественные медицинские услуги, не выезжая за пределы села.

В минувшем 2024 году много обсуждений вызвали новые правила работы службы скорой медицинской помощи. Что изменилось для граждан с введением этих правил?

С целью улучшения своевременного оказания скорой и неотложной медицинской помощи населению будет проведена децентрализация финансирования службы. Децентрализация



финансирования службы предполагает передачу финансирования скорой медицинской помощи в местный бюджет. Это позволит обеспечить укрепление материально-технической базы службы скорой медицинской помощи, в том числе оснащение санитарного автотранспорта и обеспечение кадрами.

Также, в прошлом году, для обеспечения координации деятельности в области экстренной медицины и медицинской авиации в городе Астана открыт Национальный центр экстренной медицины.

2025 год был объявлен годом повышения квалификации, каких специалистов это затронет и какие возможности для этого получают медицинские работники?

Качество подготовки медицинских кадров является основой для обеспечения качественной медицинской помощи. Для обеспечения системы здравоохранения квалифицированными врачебными кадрами в республике функционируют 8 медицинских ВУЗов, 7 медицинских факультетов, а также 17 научно-исследовательских институтов и научных центров.

В рамках повышения качества медицинских услуг, оказываемых населению Министерством 2025 год объявлен годом повышения квалификации специалистов ПМСП (ВОП, СМР).

Разработан проект Плана повышения специалистов первичной медико-санитарной помощи (ПМСП) (ВОП, медсестра).

Обучение включает 12 модулей на период адаптации 3 года (в среднем по 4 модуля в год с учетом результатов независимой оценки знаний и навыков):

1. Изучение нормативно-правовой базы; цифровые компетенции врачей; ПУЗы;
2. Анемический синдром; Профилактика инсульта;
3. Неотложная медицинская помощь в работе ВОП;
4. Педиатрия;
5. Актуальные вопросы хирургических болезней; Боль в спине и сустава в практике ВОП;
6. Диагностика и лечение заболеваний гепатобилиарной системы в практике врача. Клиническая картина, диагно-

стика и лечение: панкреатиты, гастриты, язвенная болезнь;

7. Онкологическая настороженность и ранняя диагностика онкозаболеваний в работе врача ПМСП;
8. Организация медицинской помощи при инфекционных заболеваниях;
9. Оказание акушерско-гинекологической помощи в условиях АПП;
10. Факторы риска и ранее выявление сердечно-сосудистых, эндокринных и нефрологических заболеваний;
11. Особенности ведения пациентов старших возрастных групп;
12. Оказание медицинской реабилитации в условиях АПП.
13. Образовательные программы будут разрабатываться 8 ВУЗами, слушатели будут закреплены по принципу регионализации (2504 ВОП, 3516 СМР ПМСП).

План повышения квалификаций СМР «Сестринское дело».

Длительность обучения предусматривает 6 модулей на 2 года (по 2-3 модуля в год, на выбор слушателя):

1. Подготовка пациентов и первичная интерпретация лабораторных и инструментальных исследований (эндоскопия, ЭКГ, УЗИ);
2. Патронаж беременных, родильниц, новорожденных и детей до 5 лет, в том числе в рамках универсально-прогрессивной модели;
3. Оказание неотложной помощи при ОКС и других состояниях, угрожающих жизни (профилактика, диагностика);
4. Цифровые компетенции медицинских сестер (ННЦРЗ);
5. Организация сестринского дела на уровне ПМСП (ННЦРЗ);
6. Работа медсестры в реализации ПУЗ (ННЦРЗ).

Образовательные программы будут разрабатываться ВМК, слушатели будут закреплены по принципу регионализации. Длительность обучения по каждому модулю составит от 1-3 недель. Прохождение обучения будет на клинических базах высших медицинских колледжей (22).





ПЕРЕСАДКА СЕРДЦА И ПРОБЛЕМЫ ДОНОРСТВА

В НИИ кардиологии и внутренних болезней успешно выполнена вторая трансплантация сердца. Сложнейшая операция длительностью 6 часов была проведена совместно с University Medical Center под руководством талантливого кардиохирурга Юрия Пя.

Донором органов стал 45-летний мужчина из Алматинской области, у которого врачи констатировали смерть головного мозга. Благодаря согласию его родных были спасены жизни четырех человек, в том числе 43-летнего мужчины с тяжелым заболеванием сердца «дилатационная кардиомиопатия, (токсическая)», причиной которого стало чрезмерное употребление энергетических напитков в течение 5 лет, что привело к терминальной стадии сердечной недостаточности, невосприимчивой к медикаментозной терапии.

Пациента беспокоили чувство нехватки воздуха и одышка при незначительной физической нагрузке, в ходьбе и в покое, усиление одышки в положении лежа, быстрая утомляемость и общая слабость. Ухудшение самочувствия начал отмечать с декабря 2023 года. Наследственность отягощена по материнской линии – ишемическая болезнь сердца и острый инфаркт миокарда.

— В нашей стране уровень развития кардиохирургии и кардиореанимации позволяет получать положительный исход операций по пересадке сердца. Мы признательны команде УМС под руководством Юрия Владимировича за помощь и поддержку. Операции по пересадке органов требуют высокой квалификации медперсонала, — говорит председатель правления НИИ кардиологии и внутренних болезней Марат Пашимов.

Марат Орумбасарович благодарен и родным донора: «Добровольное согласие на донорство, готовность людей к спасению человеческой жизни является примером гуманности и милосердия. Благородный жест пожертвования родных донора, давших согласие на изъятие органов, вызывает уважение. Донорство органов — это весомый вклад в здоровье общества».

— Состояние пациента соответствует тяжести перенесенной операции. Динамика ста-



бильная. Ему повезло, нашелся донор. Очередность в трансплантологии выстраивает судьба. Кто-то может ждать годами, а кто-то не так долго. Все зависит от наличия подходящего донора. Большинство пациентов, к сожалению, умирают, не дождавшись пересадки. Продолжительность жизни без пересадки сердца невелика. Серьезные сердечные заболевания быстро прогрессируют и требуют экстренного лечения, — подчеркивает руководитель клиники.

Заведующий отделением кардиохирургии института Рустем Тулеутаев отмечает: «Трансплантация сердца является одной из сложнейших операций, однако приобретенный нами опыт, навыки и техническое оснащение нашей клиники позволяет выполнять их на высоком уровне».

Были пересажены также и другие органы донора. Почки пересажены 17-летнему пациенту из области Жетысу в Национальном научном центре им. А. Сызганова и 18-летнему пациенту



донорство рассматривается как высшее проявление альтруизма и продолжение жизни через других людей. Поэтому медицинская общественность и руководители отрасли постоянно привлекают внимание к этой важной проблеме.

Министр здравоохранения Акмарал Алыназарова провела встречу с главой Духовного управления мусульман Казахстана, Верховным муфтием Казахстана Наурызбаем Кажы Таганулы. Основной темой встречи стали вопросы повышения осведомленности населения по вопросам донорства

из Астаны в University Medical Center, легкие трансплантированы 43-летнему пациенту из Костанайской области, также в UMC была сделана кератопластика роговиц двум реципиентам.

За последние 10 лет в области трансплантологии в республике совершён совершен значительный прогресс к уровню мировых стандартов. Каждому гражданину страны стали доступны сложнейшие дорогостоящие операции по пересадке органов, пациенты после трансплантации получают пожизненную терапию бесплатно за счет государства.

Для обеспечения такого уровня медпомощи в стране действует профильный Республиканский центр, который координирует работу 7 центров трансплантации, более 40 донорских организаций, оказывающих медицинские услуги для подготовки донора после смерти, также в 5 регионах функционируют типологические лаборатории, где определяется иммунологическая совместимость донора и реципиента, проинформировала глава ведомства.

За последние 5 лет в Казахстане было проведено 1005 операций по пересадке органов, в 2024 году — 250 трансплантаций органов. Однако, несмотря на достигнутый потенциал службы, на сегодня в листе ожидания трансплантации донорских органов находятся 4117 человек, в том числе 96 детей. По состоянию на 10 января 2025 года в листе ожидания на пересадку сердца в Казахстане стоят 140 взрослых и 5 детей.

Программа посмертного донорства чрезвычайно важна. Один донор может спасти до восьми жизней и помочь десяткам пациентов. В некоторых культурах посмертное



органов и вакцинации. Обращаясь к представителям духовенства, министр подчеркнула роль религиозных лидеров в разъяснении среди местных общин, в мечетях вопросов посмертного донорства, это поможет людям принять осознанное и ответственное решение.

Лидером в развитии посмертного донорства в мире является Испания, показатель в расчете на 1 миллион человек составил 49,38, Беларусь из бывших государств СНГ показывает наилучшие результаты -25,26, Иран (мусульманское государство) -12,57. В Казахстане по подсчетам Глобального фонда Всемирной организации здравоохранения данный показатель составляет всего 0,36.

Также в ходе беседы министр здравоохранения подчеркнула, что вакцинация является одним из приоритетных направлений в сфере здравоохранения страны. Однако в последние годы наблюдается растущая тенденция отказа от прививок как в Казахстане, так и по всему миру, что способствует увеличению числа неиммунизированных людей и регистрации всплеск инфекционных заболеваний среди непривитых граждан. Минздрав Казахстана планирует усилить сотрудничество с Духовным управлением мусульман Казахстана.



ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ИММУНИТЕТА

Каждый год 1 марта отмечается Всемирный день иммунитета – значимая дата, которая напоминает о важности здоровья и необходимости заботы о нашем защитном барьере – иммунной системе. Этот день был учреждён по инициативе Всемирной организации здравоохранения в 2002 году. Его цель – привлечь внимание к роли иммунитета, проблемам иммунодефицитов и профилактике заболеваний.

ЧТО ТАКОЕ ИММУНИТЕТ

Иммунитет – это совокупность механизмов, с помощью которых организм защищает себя от вирусов, бактерий, грибов и других потенциально опасных агентов. Он делится на врождённый и приобретённый.

- Врождённый иммунитет действует как первая линия защиты и не зависит от конкретного возбудителя. Это, например, кожа, слизистые оболочки, клетки-фаги и белки крови.

- Приобретённый иммунитет формируется в течение жизни при контакте с инфекциями или в результате вакцинации. Этот вид иммунитета специфичен и запоминает «врагов», чтобы быстро справляться с ними в будущем.

Иммунная система – это сложный механизм. В теле человека работают 6 органов, каждый из которых отвечает за свою работу иммунитета. Кишечник защищает от вирусов и бактерий, костный мозг отвечает за реакцию иммунной системы на заболевание, лимфатические узлы обезвреживают проникшие в кровь бактерии, селезёнка очищает кровь, тимус (вилочковая железа) вычисляет врагов иммунитета, миндалины – охрана от вирусов и бактерий.

ИСТОРИЯ И ЗНАЧЕНИЕ ИММУНИТЕТА

Термин «иммунитет» происходит от латинского слова «immunitas»-, что означает «освобождение» или «за-

щита». Первые научные представления об иммунитете появились ещё в древние времена. В V веке до нашей эры Гиппократ упоминал о способности организма бороться с болезнями. Прорыв произошёл в конце XVIII века, когда английский врач Эдвард Дженнер создал первую вакцину против оспы, введя человеку слабый штамм вируса коровьей оспы. Эксперимент доказал, что организм может вырабатывать защиту против болезней.

Во второй половине XIX века Луи Пастер и Илья Мечников заложили основы современной иммунологии. Мечников открыл явление фагоцитоза – поглощения патогенов клетками крови, что подтвердило существование активной защитной системы организма. Эти исследования позволили понять, насколько здоровье человека и его иммунитет взаимосвязаны.

КАК УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ?

В современном мире мы сталкиваемся с загрязнением окружающей среды, стрессами, малоподвижным образом жизни, что негативно влияет на здоровье. Вот несколько советов, которые помогут укрепить защитные силы организма:

Вакцинация

Профилактические прививки – один из самых эффективных способов предотвратить инфекционные заболевания.

Сбалансированное питание

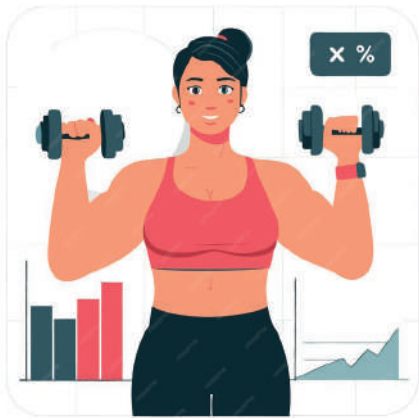
Рацион должен быть богат белками, витаминами и минералами. Включайте в меню свежие овощи и фрукты, богатые антиоксидантами, а также продукты, содержащие омега-3 жирные кислоты (рыба, орехи). Цинк (орехи, семена тыквы) и витамин D (рыба, яйца, солнеч-



ный свет) особенно важны для иммунитета.

Физическая активность

Регулярные умеренные физиче-



ские нагрузки стимулируют кровообращение и работу лимфатической системы, способствуя выведению токсинов. Подойдет плавание, йога и даже простая ходьба.

Полноценный сон

Во время сна иммунная система восстанавливается. Для взрослого человека рекомендуется спать не менее 7–8 часов в сутки.

Управление стрессом

Хронический стресс ослабляет иммунитет. Методы релаксации, такие как медитация, дыхательные упражнения и времяпрепровождение на природе, помогают справиться с нервным напряжением. Кратковременный стресс не страшен иммунитету, но вот длительное эмоциональное напряжение медленно разрушает иммунитет.

Без вредных привычек

Курение и злоупотребление алкоголем подавляют иммунную систему. Отказ от них способствует укреплению здоровья.



МИФЫ ОБ ИММУНИТЕТЕ

Сегодня на рынке представлено множество так называемых «иммуномодуляторов», которые обещают мгновенное усиление иммунитета. Однако большинство из них не имеют научной доказательной базы. Особенно это касается средств, предлагаемых народными целителями. Иммунная система — сложная и саморегулирующаяся, неконтролируемое вмешательство, например, с помощью препаратов без назначения врача, может навредить.

Самостоятельное применение любых иммуностимуляторов — легко может нарушить равновесие, которое существует в нашем организме между клетками и микроорганизмами. Это же утверждение относится и к антибиотикам, которые при бездумном применении убивают и плохое, и хорошее. Если вы подозреваете проблемы с иммунитетом, обратитесь к специалисту.

ФАКТЫ ОБ ИММУНИТЕТЕ

Физиологический иммунодефицит — о состоянии, с которым каждому из нас пришлось столкнуться. Так называют периоды жизни, в которые организм более чувствителен к инфекциям. Это дети от рождения до 6 лет, до момента формирования их иммунитета, подростки 12–13 лет, так как гормональный всплеск отражается и на иммунитете. Существует иммунодефицит беременных — необходимое ослабление иммунитета для вынашивания плода, а у людей старше 65 лет иммунитет снижается в связи с замедлением обменных процессов.

Аллергия — это гиперреакция иммунитета на различные вещества (аллергены). Формирование аллергии связывают с наследственностью и изменением экологии, чем и объясняется такой рост заболеваемости в XXI веке. Наиболее распространенными аллергенами являются пыльца деревьев, клещи домашней пыли и белок коровьего молока.

При рождении ребенка первый и самый главный иммуномодулятор — **материнское молоко**, в котором содержится все, что необходимо для формирования клеток иммунной системы. Ни одна смесь по силе не сравнится с грудным молоком.

Чистота важна для иммунитета, но не чрезмерная стерильность, которую особенно пытаются соблюсти молодые мамы. Организм малыша в таком случае не учится бороться с бактериями и вирусами и становится беззащитным.

Беззащитным делает организм, особенно детский, **чрезмерное употребление сладких продуктов и напитков**, угнетая активность антител.

Плохая работа кишечника снижает защиту организма, так как около 70% иммунной системы находится в кишечнике.

Иммунитет — ваш верный защитник. Берегите его, и он будет служить вам долгие годы.

МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ В 2025 ГОДУ

Сколько будут платить казахстанцы за обязательное социальное медицинское страхование в 2025 году?

В 2025 году размер минимальной заработной платы в Казахстане останется на прежнем уровне, большинство платежей на ОСМС не изменится.

Основой для расчета взносов для самостоятельных плательщиков и индивидуальных предпринимателей является минимальная заработная плата. В 2025 году ее размер сохранится на том же уровне – 85 000 тенге. А значит, не изменятся и размеры взносов. Ставки для работодателей и работников тоже остаются прежними – 3 и 2 процента соответственно.

Изменится лишь размер единого платежа – с 21,5 до 23,8 процента, а также взносов государства за льготные категории населения – с 1,9 до 2 процентов от среднемесячной заработной платы, предшествующей двум годам текущего финансового года. Ее определяет уполномоченный орган в области государственной статистики.

ПРОВЕРИТЬ СТАТУС В СИСТЕМЕ ОСМС:

САЙТ ФОНДА СОЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ
MSQORY.KZ

TELEGRAM-БОТ

[HTTPS://T.ME/SAQTANDYRYBOT](https://t.me/saqTANDYRYBOT)

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

QOLDAU 24/7

МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

БАНКОВ ВТОРОГО УРОВНЯ

САЙТ ЭЛЕКТРОННОГО ПРАВИТЕЛЬСТВА

EGOV.KZ

ЧЕРЕЗ ГОСУДАРСТВЕННУЮ УСЛУГУ «ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ ОБ УЧАСТИИ В КАЧЕСТВЕ ПОТРЕБИТЕЛЯ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ И О ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ СУММАХ ОТЧИСЛЕНИЙ И (ИЛИ) ВЗНОСОВ В СИСТЕМЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО СОЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ».

МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ В 2025 ГОДУ

3% ОТЧИСЛЕНИЯ РАБОТОДАТЕЛЕЙ
– ОТ НАЧИСЛЕННОГО ДОХОДА РАБОТНИКА

2% ВЗНОСЫ РАБОТНИКОВ
– ОТ ДОХОДА

23,8% ПЛАТЕЛЬЩИКИ ЕДИНОГО ПЛАТЕЖА
ОТ ФОНДА ОПЛАТЫ ТРУДА

2% ВЗНОСЫ ФИЗИЧЕСКИХ ЛИЦ, РАБОТАЮЩИХ
ПО ДОГОВОРАМ ГПХ
– ОТ ДОХОДА

5950тг ВЗНОСЫ ИП, ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЧАСТНОЙ ПРАКТИКОЙ
– 5% ОТ 1,4-КРАТНОГО РАЗМЕРА МЗП, УСТАНОВЛЕННОЙ НА СООТВЕТСТВУЮЩИЙ ФИНАНСОВЫЙ ГОД ЗАКОНОМ О РЕСПУБЛИКАНСКОМ БЮДЖЕТЕ

4250тг ВЗНОСЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ПЛАТЕЛЬЩИКОВ
– (5% ОТ МЗП)

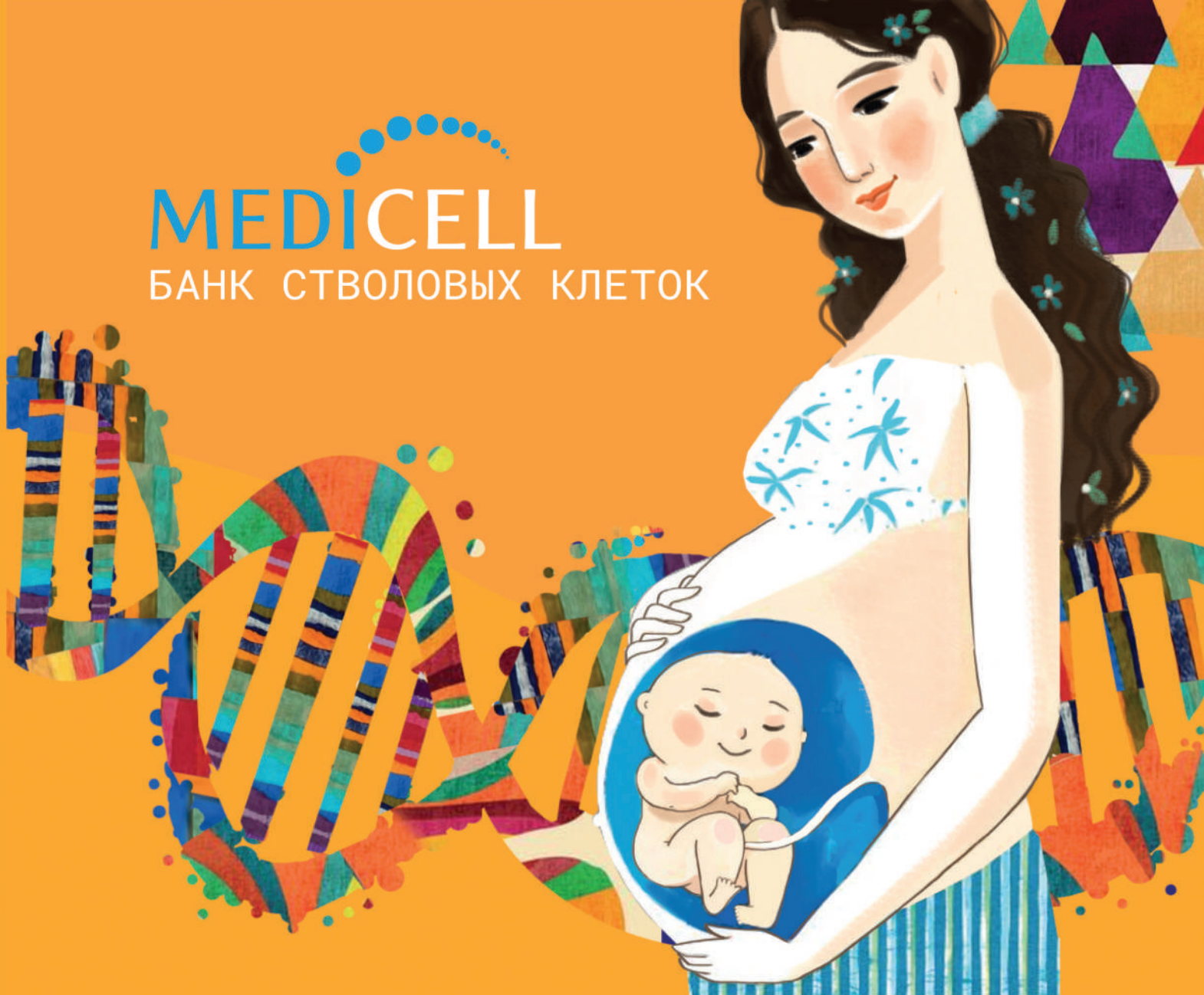
7285,9тг ВЗНОСЫ ГОСУДАРСТВА НА ОСМС
– 7285,9 ТЕНГЕ.

Оплатить взносы на ОСМС можно через Казпочту, кассы и мобильные приложения банков второго уровня, терминалы оплаты.

Застрахованных в системе ОСМС граждан трудоспособного возраста более 5 миллионов человек. С 2026 года 1 миллион казахстанцев трудоспособного возраста с низким уровнем дохода (категории D и E) смогут получать дополнительно медпомощь в пакете ОСМС за счет местных исполнительных органов.

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 **E-mail:** medicellbank@list.ru

ЛОР-БОЛЕЗНИ:

КОГДА ИДТИ К ВРАЧУ И ЧЕМ ОПАСНО САМОЛЕЧЕНИЕ?

Здоровье лор-органов играет важную роль в качестве жизни каждого человека. О самых частых заболеваниях, современных методах диагностики и лечения, а также о важных профилактических мерах рассказывает врач-оториноларинголог Мукагали Дарибаев.



Мукагали Дарибаев

врач-оториноларинголог

Как часто жители Казахстана обращаются к лор-врачам, с какими проблемами?

К врачу-оториноларингологу наиболее часто люди обращаются с проблемами заболеваний носа и носовых пазух. Это — затруднение носового дыхания, заложенность

носа, храп, гайморит. Довольно часто люди обращаются с жалобами на болезни внутреннего уха, такими как отит и его осложнения. В условиях Областной клинической больницы в Шымкенте мы ежедневно проводим около 6–8 операций на носу и ухе.

Влияют ли на здоровье ЛОР-органов факторы окружающей среды?

Да, факторы окружающей среды могут существенно влиять на здоровье уха, горла и носа. Пыль, смог, выхлопные газы, промышленные выбросы раздражают слизистую носа и горла, провоцируя хронические риниты, фарингиты и ларингиты. Аллергены — пыльца, шерсть животных, плесень и другие — вызывают аллергический ринит, отек слизистой, ухудшение носового дыхания.

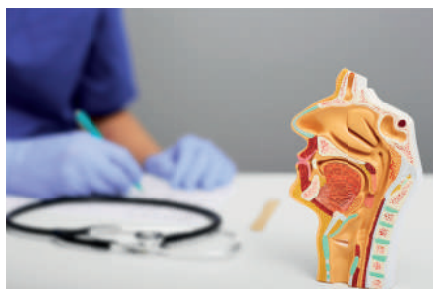
Холодный и влажный воздух снижает местный иммунитет, повышая риск ОРВИ, тонзиллита, гайморита. Загрязнённая вода и воздух способствуют распространению патогенных микроорганизмов, вызывающих синуситы, отиты, ангину. Длительное пребывание в общественных местах с высокой скученностью людей увеличивает риск заражения вирусами и бактериями. В Казахстане есть регионы, где работают шахты и заводы, загрязняющие атмосферу. Вдыхание паров агрессивных химических соединений может вызывать хронические риниты, фарингиты,

ларингиты, а также поражения голосовых связок. Постоянное раздражение, например, пылью, может повредить слизистую оболочку, вызвать сухость, корки в носу, что приводит к затруднённому дыханию и носовым кровотечениям. Поэтому шахтёрам и рабочим заводов важно носить респираторы, которые защищают дыхательные пути.



Какие современные технологии используются в диагностике и лечении лор-заболеваний в Казахстане?

В нашей республике, в том числе в нашем регионе, имеется всё необходимое современное оборудование для диагностики и лечения лор-заболеваний. Даже во многих районах есть лор-комбайны, позволяющие проводить эндоскопические осмотры, а также диагностические микроскопы, дающие 3–8-кратное увеличение при осмотре органов. Например, в нашей поликлинике в сурдологическом кабинете имеется акустическая звукоизолирующая камера для проведения аудиометрии. Это по-





зволяет с высокой точностью выявлять степень и тип снижения слуха. В Казахстане также используется метод оценки слуха КСВП (коротколатентные слуховые вызванные потенциалы) — это объективное исследование слуха у детей и взрослых в состоянии сна. Преимущество метода в том, что он не имеет возрастных ограничений, его можно применять даже у новорождённых и «особенных» детей.

Часто ли пациенты занимаются самолечением, и какие риски оно несёт?

К сожалению, в нашей практике до сих пор встречаются пациенты, которые предпочитают заниматься самолечением. Например, лечат гайморит огнём или травами. Гайморит — это воспаление гайморовой пазухи, расположенной в черепной коробке, под глазами. Воспаление может быстро распространиться на глаза или мозг, вызывая опасные осложнения. Если пациенты используют травяные свечи, это может спровоцировать аллергическую реакцию. А применение огня в области гайморовой пазухи способствует распространению воспаления и гноя в глаза

или мозг. Такие пациенты часто поступают в больницы с тяжёлыми осложнениями.

С какими сложными или редкими случаями в своей практике вы сталкивались и как удалось их решить?

В канун Нового года скорая помощь привезла 10-летнюю девочку с жалобами на слабость, сильные головные боли, отсутствие аппетита, гноетечение из уха, повышение температуры и рвоту. Из-за слабости она не могла ходить, не хватало сил даже плакать. Мы собрали консилиум и выставили диагноз: хронический гнойный средний отит, вторичный отогенный менингит. Девочку госпитализировали в реанимационное отделение. Пока пациентка получала интенсивную терапию, мы провели обследование, подтвердили диагноз и сразу после стабилизации состояния приступили к оперативному лечению. Была проведена операция за ухом — вскрытие и очистка уха от гноя. После операции девочка проходила лечение в течение 10 дней, после чего в удовлетворительном состоянии вернулась домой.

Какие профилактические меры стоит предпринимать людям, часто болеющим лор-заболеваниями?

Важно предпринимать следующие меры:

- Регулярное проветривание жилья, особенно помещений с обогревателями, чтобы избежать пересушивания воздуха.
- Промывание полости носа изотоническим раствором дважды в день (утром и после школы/детского сада) для профилактики ОРВИ.
- Профилактические осмотры, которые остаются самым эффективным методом охраны здоровья.

Существует казахская пословица: «Ауырып ем іздегенше, ауырмайтын жол ізде», что означает: «Лучше заниматься профилактикой, чем лечением».

Детям с частыми отитами необходимо проводить эндоскопию полости носа, чтобы проверить состояние аденоидов. Людям, чья работа связана с голосом (педагогам, дикторам, лекторам), следует проходить эндоскопическое обследование горла и носоглотки.

У курильщиков со стажем часто выявляются образования в лор-органах, которые на ранних стадиях протекают бессимптомно. С целью пропаганды профилактики здоровья мы снимаем ролики и ведём эфиры в Instagram и TikTok. Там можно получить больше информации о сохранении здоровья.



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



Репродуктивное здоровье – это важный аспект общего изменения человека, который затрагивает не только способность к зачатию, но и качество жизни в целом. Здоровье репродуктивной системы напрямую влияет на физическое, эмоциональное и социальное состояние. В данной статье мы обсудим, от чего зависит репродуктивное здоровье, как решить его проблемы и что делать, если они наступят.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, психического и физиологического изменения во всех аспектах, связанных с репродуктивной системой, ее явлениями и процессами. Оно предусматривает не только отсутствие нарушений, но и возможность безопасного получения потомства, а также право на доступ к современным средствам контрацепции, медицинской помощи и информации.

БЕСПЛОДИЕ: современная статистика

По данным ВОЗ, около 15% пар в мире сталкиваются с бесплодием. Это одна из шести супружеских пар. Причины бесплодия распределяются по такой примерной схеме:

40% случаев осложнений с женским заболеванием (например, отсутствие овуляции, непроходимость маточных труб, эндометриоз).

40% случаев вызваны мужскими заболеваниями (например, спермой низкого качества,

гормональными нарушениями).

20% случаев проявления с сочетанием факторов у обоих партнеров или видимых или необъяснимых.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Репродуктивное здоровье поддерживается под воздействием внешних факторов. Среди них можно выделить:

Физиологические особенности

У женщин это состояние половых органов, гормонального фона, регулярности менструального цикла и овуляции. У мужчин – качество спермы, проходимость семявыводящих путей и гормональный баланс.

Возраст

Женская фертильность понемногу начинает снижаться после 30 лет, а после 35 лет снижается резко. У мужчин репродуктивная функция сохраняется, однако после 40 лет наблюдаются изменения качества спермы.

Образ жизни

Нездоровое питание, курение, злоупотребление алкоголем, недостаток сна и физической активности отрицательно влияют на репродуктивную систему.

Хронические заболевания

Гормональные нарушения (например, синдром поликистозных яичников у женщин или гипогонадизм у мужчин), сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания и ожирение могут стать причиной проблем с зачатием.

Инфекции и воспалительные заболевания

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), например хламидиоз и гонорея, часто приводят к бесплодию.

Психологическое состояние

Постоянный стресс, депрессия и тревожность могут влиять на гормональный баланс, что ухудшает репродуктивные способности.

КАК ВЫЯВИТЬ ПРОБЛЕМЫ С РЕПРОДУКТИВНЫМ ЗДОРОВЬЕМ?

Симптомы проблем с репродуктивной функцией могут быть разными у мужчин и женщин:

У женщин:

- Нерегулярный или отсутствующий менструальный цикл.
- Болевой синдром в области малого таза.
- Невозможность зачать ребенка в течение 12 месяцев регулярной половой жизни без контрацепции.

У мужчин:

- Нарушения эрекции или эякуляции.
- Уменьшение объема спермы.
- Низкое либидо.
- Низкое качество сперматозоидов по результатам спермограммы.

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ БЕСПЛОДИЯ

Диагностика включает анализы крови на гормоны, спермограмму, ультразвуковые исследования органов малого таза, а также анализы на ИППП.



МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ

Гормональная стимуляция овуляции. У женщин с нарушениями овуляции применяются препараты, стимулирующие созревание яйцеклеток. Часто назначаются кломифен цитрат или гонадотропины.

Лечение гормональных нарушений. При гипотиреозе, гиперпролактинемии или синдроме поликистозных яичников корректируются уровни гормонов.

Терапия у мужчин — препараты, повышающие уровень тестостерона или улучшающие качество спермы, применяются при выявленных проблемах сперматогенеза.

Иногда применяют хирургическое лечение. У женщин лапароскопические операции применяются для устранения эндометриоза, удаления миом матки, восстановления проходимости маточных труб или лечения спаечного процесса. У мужчин с помощью хирургических операций лечат варикоцеле (варикозное расширение вен яичка) — это частая причина бесплодия.

Для лечения бесплодия также применяются ВРТ — вспомогательные репродуктивные технологии.

Инсеминация — введение спермы партнера или донора непосред-

ственно в полость матки. Метод используется при легких формах мужского бесплодия и в других случаях. Экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) — наиболее эффективный метод лечения бесплодия. Оплодотворение яйцеклетки проводится вне организма женщины, после чего эмбрион переносится в матку.

Интрацитоплазматическая инъекция сперматозоида (ИКСИ) — метод используется при тяжелых формах мужского бесплодия, сперматозоид вводится прямо в цитоплазму зрелой яйцеклетки.

Криоконсервация — это замораживание яйцеклеток, спермы или эмбрионов дает возможность сохра-

нить биологический материал для будущего использования.

Генная терапия и регенеративная медицина, генная инженерия ищут новые подходы, позволяющие корректировать генетические дефекты, связанные с бесплодием.

Современные методы лечения бесплодия дают надежду миллионам пар, позволяя им испытать радость родительства даже в сложных случаях.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ?

- Первый шаг — консультация у гинеколога, уролога или репродуктолога. Специалист проводит лечение и назначит лечение. Комплексная диагностика может выявить скрытые заболевания, такие как эндометриоз или инфекция. Врач назначит лечение, которое может включать гормональную терапию, хирургическое вмешательство или использование вспомогательных репродуктивных технологий, таких как экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО).
- Корректируйте образ жизни — отказ от вредных привычек, нормализация веса и сбалансированное питание обеспечивают восстановление репродуктивной функции.
- Очень важно сбалансированное питание, употребляйте больше продуктов, богатых витаминами А, С, Е, цинком и селеном, которые необходимы для здоровья половых органов. Большую роль имеет борьба с лишним весом и регулярная физическая активность. Умеренные физические нагрузки помогают поддерживать нормальный гормональный фон. Избегайте стрессов — используйте методы релаксации, такие как медитация или йога.
- Безусловно, стоит отказаться от вредных привычек, курение и алкоголь отрицательно влияют на качество спермы и овуляцию.

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ?

Домашняя аптечка — это основной помощник в экстренных ситуациях, будь то небольшая травма, внезапная головная боль или приступ аллергии. Чтобы не оказаться в ситуации, когда нужного лекарства нет под рукой, важно тщательно продумать состав аптечки и регулярно проверять наличие и срок годности медикаментов.

Как же правильно составить домашнюю аптечку, что в ней должно быть, для каких случаев применяются те или иные препараты?



СРЕДСТВА ДЛЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ И РАНАХ

- **Бактерицидные пластыри** помогут при небольших порезах, ссадинах или мозолях. Их удобно



использовать для быстрой защиты раны от загрязнения.

- **Эластичные бинты** пригодятся при растяжениях, вывихах или ушибах для временной фиксации повреждённого сустава.
- **Стерильные марлевые салфетки и бинты** нужны для перевязки ран, остановки кровотечений, а также для защиты раны от внешних загрязнений.

АНТИСЕПТИКИ

- **Перекись водорода** используется для промывания ран и дезинфекции. Она хорошо вспенивается и механически очищает поверхность раны. Перекись водорода эффективно очищает раны, но при глубоких порезах лучше использовать хлоргексидин, так как он не повреждает ткань и не вызывает ожогов.
- **Хлоргексидин** — более мягкое средство для антисептической обработки ран, которое не вызывает жжения. Это делает его особенно удобным для обработки ран у детей.



- **Мирамистин** — антисептик широкого спектра действия, который может использоваться для обработки ран, порезов, ожогов и даже слизистых оболочек.
- **Зеленка или йод:** используются для обработки небольших ран, ссадин или порезов, однако их не стоит применять на больших участках кожи, чтобы избежать ожогов.

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ И БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА

- **Парацетамол** — универсальное средство от боли и жара. Подходит для детей и взрослых.



- **Ибупрофен**, помимо жаропонижающего эффекта, обладает противовоспалительным действием, что полезно при болях в суставах или мышцах.
- **Аспирин** помогает снизить температуру и уменьшить боль, но его не рекомендуют детям до 12 лет.

СРЕДСТВА ОТ СИМПТОМОВ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

- **Спреи и пастилки для горла** помогают справиться с болью и першением в горле. Спреи с антисептиками хорошо дезинфицируют горло и снимают воспаление.
- **Капли для носа** сосудосуживающие облегчают дыхание при насморке, устраняя заложенность носа. Используйте сосудосуживающие капли не



более 3–5 дней подряд, чтобы не вызвать привыкание. Для детей предпочтительнее применять солевые растворы для промывания носа.

- **Отхаркивающие средства** (амброксол, ацетилцистеин) разжижают мокроту и облегчают её выведение при влажном кашле.

ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

- **Лоратадин, цетиризин, супрастин** помогут справиться с симптомами аллергии, такими как зуд, высыпания, отеки или насморк. Лоратадин и цетиризин относятся к препаратам нового поколения и не вызывают сонливости, что делает их удобными для дневного применения.
- **Гидрокортизоновая мазь** пригодится при кожных аллергических реакциях или укусах насекомых, снимая воспаление и зуд. Если у вас есть склонность к аллергии, держите в аптечке как таблетки, так и средства для наружного применения, такие как антигистаминные мази или гели.



СРЕДСТВА ПРИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫХ РАССТРОЙСТВАХ

- **Активированный уголь или энтеросгель** помогают вывести токсины и уменьшить симптомы интоксикации при пищевых отравлениях. При первых признаках отравления или кишечного расстройства принимайте сорбенты для вывода токсинов. Если симптомы сохраняются, обратитесь к врачу.



- **Лоперамид** используется для лечения диареи, эффективно замедляя перистальтику кишечника.
- **Смекта** — натуральный сорбент, который используется для устранения расстройств кишечника, особенно при диарее.
- **Пробиотики** восстанавливают микрофлору кишечника после лечения антибиотиками или пищевых расстройств.



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ СРЕДСТВА

- **Нитроглицерин** используется при приступах стенокардии, расширяя сосуды и улучшая кровоток.
- **Корвалол, валокордин** помогают при стрессе и сердцебиении, успокаивая нервную систему и нормализуя сердечный ритм.
- **Аспирин** применяется для разжижения крови при подозрении на инфаркт или тромбоз.

Все эти препараты применяются только по назначению врача, особенно если речь идет о сердечно-сосудистых заболеваниях. Людям с гипертонией также рекомендуется иметь тонометр для контроля артериального давления.

СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

- **Термометр для измерения температуры тела.** Электронные модели предпочтительнее, так как они быстрее и безопаснее ртутных аналогов.



- **Тонометр** необходим для измерения артериального давления, особенно для людей с гипертонией.
- **Глюкометр** понадобится диабетикам для регулярного контроля уровня сахара в крови.

ПРАВИЛО ХРАНЕНИЯ АПТЕЧКИ

- Проверяйте сроки годности всех препаратов и своевременно обновляйте аптечку.
- Держите аптечку в сухом и прохладном месте, недоступном для детей, и избегайте хранения рядом с источниками тепла.
- Регулярно пересматривайте состав аптечки, добавляя новые лекарства в зависимости от состояния здоровья членов семьи.
- Для домашней аптечки подойдут пластмассовые или металлические контейнеры с крышкой, чтобы туда не проникли свет и влага.
- Храните лекарства в оригинальной упаковке. Не стоит перекладывать лекарства в непредназначенные для этого пузырьки: на препарат начнут действовать свет и влага, можно легко забыть, что это за лекарство, будет тяжело следить за сроком годности препарата.
- Не выбрасывайте упаковку и инструкцию от лекарства — они содержат важную информацию о препарате: срок годности, режим дозирования, противопоказания и побочные эффекты.
- Обратите внимание, что обычно срок хранения указан для закрытой упаковки, а если препарат уже открыли, срок хранения меняется. Подробная информация об этом есть в инструкции.
- Если даете ребенку детские медикаменты, которые имеют приятный вкус, позаботьтесь о том, чтобы приятный вкус не ассоциировался у него с другими лекарствами. Пусть аптечка в вашем доме не привлекает его внимания! Не открывайте аптечку на виду у ребенка, не давайте ему играть с предметами из нее.

MEDTRAVEL

ЖУРНАЛ О МЕДИЦИНЕ И МЕДИЦИНСКОМ ТУРИЗМЕ

Стратегический партнер — Казахстанская ассоциация
медицинского туризма.

Тематика издания - сфера медицинских услуг, предлагаемых
как в Казахстане, так и за его пределами. Мы предоставляем
читателям обзоры ведущих клиник, интервью с
профессионалами, истории успеха пациентов.

Журнал ориентирован на широкий круг читателей -
туристических операторов, представителей клиник, санаториев
и курортов, поставщиков медоборудования и других
заинтересованных компаний как в Казахстане, так и за рубежом.

Мы предлагаем широкий выбор рекламных возможностей,
включая полностраничные объявления, рекламные модули,
специальные проекты и эксклюзивные интервью.
Вашу рекламу увидят ключевые участники рынка медицинских
услуг, а также потенциальные клиенты.

Тираж - 1000 экземпляров
печатной версии, что
гарантирует значительный
охват вашей целевой
аудитории. Кроме
того, издание будет
доступно в электронном
формате на платформах
информационных
партнеров.

Для обсуждения
вашей рекламной
кампании, разработки
индивидуального
предложения, которое
будет соответствовать
вашим целям и бюджету,
уточнения деталей
сотрудничества,
пожалуйста, свяжитесь
с нами по телефонам :



+7 701 715 75 67
+7 707 317 82 37
+7 777 281 07 04



greenpressreklama@gmail.com





ОСОЗНАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

Осознанное потребление – это подход к выбору и использованию товаров и услуг с учетом их воздействия на природу, общество и здоровье. Его суть в том, чтобы уменьшить негативное влияние повседневных действий на окружающую среду, сберечь ресурсы и создать более устойчивую модель потребления. В отличие от привычного подхода к покупкам, при котором человек ориентируется на удобство, стоимость или моду, осознанное потребление подразумевает взвешиванный подход: внимание к составу, происхождению товара, его долговечности и влиянию на экологию.

СОВЕТЫ ПО ЭКОЛОГИИ В БЫТУ ДЛЯ ОСОЗНАННОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ



Сократите использование одноразовых товаров

Пластиковые бутылки, пакеты, одноразовая посуда – всё это быстро превращается в мусор, загрязняющий океаны и природные территории. Замена таких предметов на многоразовые альтернативы – один из простых и эффективных шагов к осознанному потреблению. Используйте многоразовые сумки для покупок, бутылки для воды и металлические или бамбуковые трубочки вместо пластиковых.



Старайтесь выбирать товары с минимальной упаковкой

Большая часть упаковок – особенно пластиковых – либо не подлежит переработке, либо выбрасывается, создавая мусор. Выбирайте продукты с минимальной упаковкой или отдавайте предпочтение тем, что имеют перерабатываемую или биоразлагаемую упаковку. Можно также брать продукты на развес, используя свои контейнеры.

Отдавайте предпочтение местным и сезонным продуктам

Продукты, выращенные в вашем регионе, имеют более низкий углеродный след, так как на их транспортировку не тратится много энергии. Сезонные продукты выращиваются без избыточного использования теплиц, что также снижает нагрузку на природу. По возможности покупайте местные овощи и фрукты на фермерских рынках или у местных поставщиков.



Покупайте вещи, которые прослужат долго

Быстрая мода и дешевые, но низкосортные товары часто изнашиваются за короткий срок и отправляются на свалки. Покупая вещи, уделяйте внимание их качеству и долговечности. Лучше потратить больше средств на одну качественную вещь, чем часто покупать дешевые товары, которые быстро выходят из строя.

Избегайте химических средств для уборки и ухода за собой

Многие бытовые чистящие средства содержат агрессивные химикаты, которые могут быть вредны не только для природы, но и для здоровья. Используйте экологичные или домашние чистящие средства, например, уксус, соду и лимонный сок. Это безопаснее и дешевле.

Экономьте воду и энергию

Вода и энергия — это ресурсы, потребление которых также влияет на экологию. Простые действия, такие как установка экономичных

насадок на краны и душ, выключение воды при чистке зубов, выбор светодиодных ламп и отключение электроприборов, могут существенно сократить потребление ресурсов. Это не только снизит нагрузку на природу, но и сократит расходы на коммунальные услуги.

Используйте бытовую технику разумно

Покупка энергосберегающей техники (класс А и выше) позволяет существенно экономить энергию. Кроме того, важно не оставлять технику в режиме ожидания и использовать ее только по мере необходимости. Это снижает не только затраты, но и общее потребление электроэнергии.

Сортируйте отходы и отдавайте на переработку

Сортировка отходов — важная часть осознанного потребления. Мусор, разделенный по видам — пластик, бумага, стекло и металл, — можно отправить на переработку, уменьшив количество отходов на свалках. Ознакомьтесь с местными правилами сортировки и переработки, чтобы правильно утилизировать отходы.



Используйте экологичные транспортные средства

Пешеходные прогулки, езда на велосипеде или общественном транспорте помогают снизить выбросы углекислого газа в атмосферу. Если автомобиль — неизбежность, выбирайте модели с низким уровнем выбросов или гибридные, электрические варианты. Это важный шаг к сокращению загрязнения воздуха и улучшению качества окружающей среды.

Давайте вещам вторую жизнь

Прежде чем выбросить вещь, подумайте, можно ли использовать её повторно или отдать другим. Например, старую одежду можно отдать на благотворительность или переработку, а мебель — отдать на реставрацию или передать тем, кто в ней нуждается.



Осознанное потребление требует небольших изменений в повседневной жизни, но с каждым шагом вы вносите вклад в сохранение планеты. Используя эти советы, можно не только сократить экологический след, но и научиться лучше заботиться о ресурсах и окружающей среде.

ТРЕВОГА

И ЕЕ НЕОЧЕВИДНЫЕ ПРИЧИНЫ

Тревожность — это негативное эмоциональное состояние, сопровождающееся ожиданием неприятностей и тревоги по относительно незначительным поводам. Эксперты считают, что тревожными расстройствами страдают миллионы человек по всему миру. Если вы опаздываете на встречу или вам предстоит неприятная беседа, то ваше беспокойство вполне естественно. Но часто тревога накатывает без видимых причин. Однако причины этому есть, и часто они спрятаны в наших повседневных привычках. Как справиться с повседневными мелочами, которые могут вызывать беспокойство?



ПЕРЕБОР С КОФЕ

Мы часто не придаем значения лишней чашке кофе, но кофеин способен сделать организм напряженным и запустить реакцию «бей или беги». Чрезмерное употребление этого напитка может спровоцировать симптомы, схожие с тревожным расстройством. Переизбыток кофе может привести к временной тревоге, которая отличается от хронической формы, но лучше предостеречься от этого и не вести счет чашкам кофе на десятки.

КРУГОВОРОТ НОВОСТЕЙ

Круглосуточные новостные выпуски серьезно влияют на уровень стресса. Истории о насилии, войнах и конфликтах оставляют нас в состоянии тревоги и растерянности. Но не нужно полностью отказываться от новостей. Чтобы снизить эмоциональную нагрузку и сохранить спо-

койствие, можно ограничиться проверкой новостей один раз в день.



ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ

Сильная головная боль и тошнота — не единственные последствия чрезмерного употребления алкоголя. Избыток алкоголя является одним из основных триггеров тревожности, он может повлиять на мозг и сделать вас более восприимчивыми к тревожным расстройствам. Со вре-

менем при чрезмерном употреблении алкоголь может вызвать проблемы с настроением и когнитивными функциями. Алкоголь также нарушает сон, а лишение сна может повысить уровень тревожности.



ЛЕКАРСТВО

Если чувствуете тревогу, то возможно, дело в безрецептурном лекарстве, лежащем на вашей тумбочке. Важно читать состав препаратов. Седативные, антигистаминные препараты или декстрометорфан, который часто используется в средствах от кашля, могут вызывать беспокойство и общее ощущение нервозности.





ЖАЖДА

Недостаток воды в организме приводит не только к сухости во рту, но и к ухудшению настроения. Даже легкое обезвоживание может повлиять на эмоциональное состояние. Утоление жажды повышает уровень спокойствия и положительных эмоций.



НИЗКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ

Недоедание также может вызывать чувство тревоги. Когда люди испытывают стресс и беспокойство, они часто теряют аппетит, пропуск приема пищи снижает уровень сахара в крови, что усиливает тревожность и создает порочный круг.

НЕСБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН

Недостаток необходимых питательных веществ, особенно витаминов группы В, может негативно сказаться на вашем настроении и вызывать

тревогу без видимой причины. Диеты, лишенные говядины, курицы, листовой зелени, фруктов, орехов и яиц, могут привести к депрессии. Исследования показали, что люди, которые внезапно исключили эти продукты из рациона, часто испытывают беспокойство и раздражительность.



подходят к концу в предвкушении предстоящей рабочей недели. Разум начинает фокусироваться на отчетах, детских занятиях и длинном списке дел, помогая впасть в тревожное состояние.



ЖАРА

Сильный перегрев может сделать раздражительным любого. Жара



СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Слишком много времени, проведенного в социальных сетях, может стать причиной тревожности. Особенно это касается детей — чем больше времени они проводят за экранами, тем ярче проявляются у них симптомы тревожности и депрессии. Кроме того, большинство пользователей социальных сетей негативно сравнивают себя с другими, а также испытывают стресс при недоступности социальных сетей.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Конец выходных может повлиять на наше благополучие, люди часто испытывают беспокойство или «воскресную хандру», когда выходные

обезвоживает, истощает вашу энергию и разрушает способность концентрироваться. Изнуряющая температура также может ускорить ваше дыхание и частоту сердечных сокращений — такие симптомы напоминают паническую атаку. Необходимо найти место, где можно охладиться.

МНОГОЗАДАЧНОСТЬ

Избыточное планирование может привести к серьезному стрессу, который, в свою очередь, становится основой для тревожности. Важно быть честным с собой и окружающими относительно того, с чем вы на самом деле способны справиться и сколько времени вам потребуется для выполнения этих задач.



ПРОПУСК СПОРТЗАЛА

Пропуск занятия время от времени — не повод для паники. Но если человеку регулярно трудно придерживаться графика, это может испортить ваше настроение. А физическая активность улучшает психическое здоровье разными способами, включая потенциальное предотвращение симптомов депрессии и тревожности.

ОТСУТСТВИЕ ВОЗДУХА

Даже если вы очень любите сидеть дома, иногда полезно выйти на свежий воздух. Время, проведенное на природе, может увеличить физическую и умственную энергию, а солнечный свет снабжает нас витамином D, который помогает защититься от депрессии. Если вы долго сидите в помещении, хотя бы окружите себя растениями.



ХРОНИЧЕСКИЕ ОПОЗДАНИЯ

Неправильное распределение времени может негативно сказаться на вашем психическом здоровье.

Люди, которые хронически опаздывают, часто испытывают рассеянность и тревогу. Попробуйте планировать свои приходы на 15 минут раньше, независимо от того, собираетесь ли вы на поезд или на встречу с другом.



ВЫ НЕ ВЫСЫПАЕТЕСЬ

Это бесконечный цикл: стресс и беспокойство могут вызывать проблемы со сном, а недостаток сна, в свою очередь, усиливает тревогу. Хроническая бессонница может увеличить риск развития депрессии или тревожных расстройств. Чтобы подготовиться ко сну, попробуйте читать книгу, медитировать несколько минут или составить список дел на следующий день. Если

вы продолжаете испытывать трудности со сном или замечаете симптомы тревожного расстройства, обратитесь к специалисту, который поможет вам восстановить здоровый режим сна.

ШУМНЫЙ ГОРОД

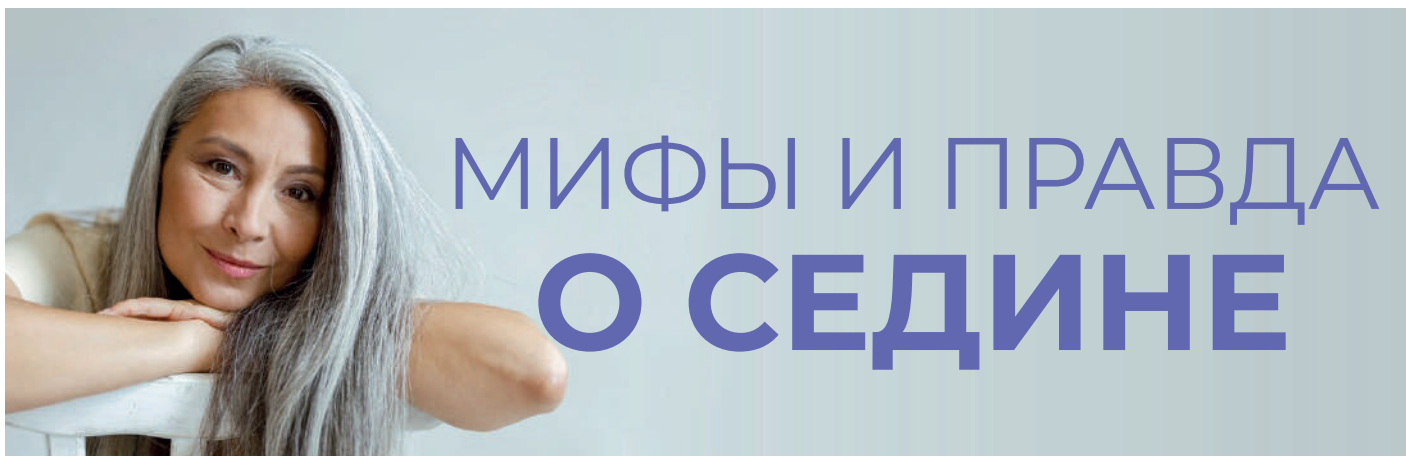
Даже если суета городской жизни не доставляет вам беспокойства, воздух, которым вы дышите, может быть причиной вашего повышенного стресса или дискомфорта. Люди, которые проживают на расстоянии от 50 до 200 метров от главной дороги, испытывают тревогу гораздо чаще, люди, живущие более чем в 200 метрах от этой дороги. Возможно, причина тут — загрязнение воздуха.



БЕСПОРЯДОК

Беспорядок в доме может показаться не такой уж большой проблемой, но на самом деле он может быть скрытым источником вашей тревожности. Беспорядок вызывает стресс, истощает и лишает возможности сосредоточиться и расслабиться, что может привести к тревожности.





МИФЫ И ПРАВДА О СЕДИНЕ

Седина – явление, с которым сталкивается большинство людей, но вокруг него существует множество мифов. Эти заблуждения часто усиливают тревогу, создавая ложные представления о причинах и последствиях появления седых волос. Давайте разберём наиболее популярные из них.

СЕДИНА – ЭТО ПРИЗНАК СТАРОСТИ

Часто считают, что седые волосы появляются только у пожилых людей. На самом деле седина – неотъемлемая часть естественного процесса старения, но её появление во многом зависит от генетики. Меланоциты, клетки, отвечающие за выработку меланина (пигмента, окрашивающего волосы), могут снижать свою активность из-за наследственных факторов. У некоторых людей седина появляется уже в 20 лет, и это вовсе не признак старости. Помимо генетики, раннее поседение может быть связано с дефицитом витаминов группы В, минералов (например, цинка и железа) или хроническими заболеваниями.

ИЗ-ЗА СТРЕССА МОЖНО МГНОВЕННО ПОСЕДЕТЬ

Истории о том, что герои трагедий становятся седыми за одну ночь, – это скорее художественный приём, чем реальность. Стресс действительно влияет на организм: выброс кортизола и адреналина может повлиять на работу меланоцитов. Однако мгновенное поседение невозможно. Скорее стресс усиливает уже начавшийся процесс потери пигментации.

КУРЕНИЕ УСКОРЯЕТ ПОЯВЛЕНИЕ СЕДИНЫ

А вот это похоже на правду. Никотин и токсины, содержащиеся в сигаретах, ухудшают кровообраще-

ние, лишая волосные фолликулы питания. Исследования показывают, что у курильщиков седина появляется раньше, чем у некурящих, а волосы становятся ломкими и тусклыми.

ОКРАШИВАНИЕ ВЫЗЫВАЕТ СЕДИНУ

Пигмент волоса не связан с его окрашиванием. Химические компоненты краски воздействуют на структуру волоса, но не влияют на работу меланоцитов. Однако агрессивные краски могут повреждать волосы, делая их более ломкими и склонными к выпадению.

СЕДИНУ МОЖНО ОСТАНОВИТЬ

Полностью предотвратить поседение невозможно, так как это естественный процесс. Тем не менее можно замедлить его прогрессирование, если причиной являются дефициты витаминов или заболевания. Правильное питание, здоровый образ жизни и своевременное лечение помогут сохранить цвет волос дольше.

СЕДЫЕ ВОЛОСЫ СЛОЖНЕЕ УКЛАДЫВАТЬ

Седина действительно меняет структуру волос: они становятся жёстче и менее эластичными. Это связано с уменьшением содержания меланина и природных масел. Однако современные средства для ухода и укладки помогают справиться с этой проблемой.

НЕДОСТАТОК ВИТАМИНА D ВЫЗЫВАЕТ СЕДИНУ

Хотя витамин D играет важную роль в здоровье волос и кожи, прямой связи между его дефицитом и появлением седины нет. Но его недостаток может усугублять общее состояние волос, делая их более тонкими и ломкими.

Появление седины – это естественный процесс, который нельзя полностью предотвратить. Важно помнить, что седина не должна быть причиной для беспокойства. Правильный уход, здоровый образ жизни и позитивное отношение помогут сохранить уверенность в себе, независимо от цвета волос.

Более того, седина сейчас в тренде, и многие люди, независимо от возраста, начинают не скрывать её, а наоборот – подчеркивать. Седые волосы становятся частью модных образов, и они могут выглядеть элегантно и стильно. В тренде также такие стили, как «серебристый блонд» или «платиновый серебристый» цвет. Это движение также связано с ориентированием на натуральность и принятие естественного внешнего вида. Многие знаменитости приняли седину и используют её как элемент своего уникального стиля. Так что, если вам нравится седина, можно даже не перекрашиваться.

ВИТАМИНЫ

– КАК НЕ ПЕРЕСТАРАТЬСЯ

С наступлением холодов приходит и пора простудных заболеваний. Стоит ли принимать витамин С для лечения и профилактики простуды и какие опасности это может в себе таить? Врачи предупреждают: отсутствие контроля в приёме различных витаминов и витаминных комплексов может быть крайне опасно для здоровья!

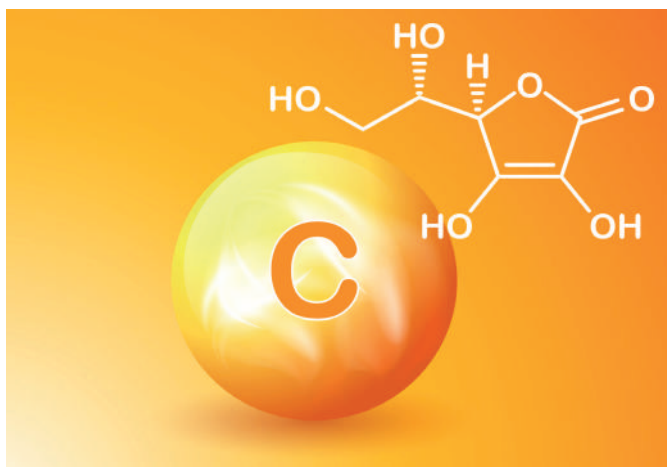
Среди населения распространено мнение о том, что для профилактики и лечения простуды следует употреблять витамин С. Распространению подобного мифа изначально способствовал лауреат Нобелевской премии по химии Лайнус Полинг. В конце 60-х годов XX века учёный-биохимик Ирвин Стоун, который первый использовал витамин С как консервант, узнав о том, что доктор Полинг простудился, порекомендовал ему принимать этот витамин в высокой дозировке. По мнению Стоуна, витамин С нужен человеческому организму в больших дозах. Полинг внял его советам и начал каждый день принимать аскорбиновую кислоту в очень высоких дозах. Принимая витамин С определенный период, он заметил, что количество и интенсивность простудных заболеваний, которыми он часто страдал последние годы, резко снизились.

Полинг посчитал, что именно витамин С помог вылечить его от простуд. После чего всерьёз занялся его популяризацией: начал писать книги, читать лекции и даже разработал целую новую научную концепцию о том, что большими дозами жизненно необходимых для организма человека минералов и витаминов можно лечить различные заболевания. Это направление он назвал ортомолекулярной медициной.

Подобные теории начали возникать еще задолго до Полинга, в начале XX века. Но большинство последовавших исследований быстро опровергали их. Довольно быстро учёные поняли, что это способно лишь вызвать гипervитаминоз, а не излечение от болезней. Но несмотря на это, до сих пор очень часто встречаются упоминания в сми и литературе о пользе больших доз витамина С.

Полинг был настолько уверен в своей теории, что основал в 1973 году Научный медицинский институт Лайнуса Полинга в Пало-Альто. Книги, издаваемые им, сформировали армию поклонников его теории о пользе приёма сверхвысоких доз витаминов для лечения заболеваний.

Но ни одна научная работа так и не подтвердила теории Полинга касательно пользы приёма витамина С. Было всего лишь одно исследование, которое доказало небольшой положительный эффект для профилактики простудных заболеваний при приёме витамина С в дозировке 0,5 г, а не 1-2 г или даже 10 г, как настоятельно советовал Полинг в своих книгах и лекциях. Было отмечено именно незначительное сни-



жение вероятности появления простуд, но без влияния на продолжительность течения уже возникшей болезни. Более того, учёные с осторожностью относятся к результатам этой работы, в связи с тем, что выборка была не очень значительная (всего 250 человек под конец исследования).

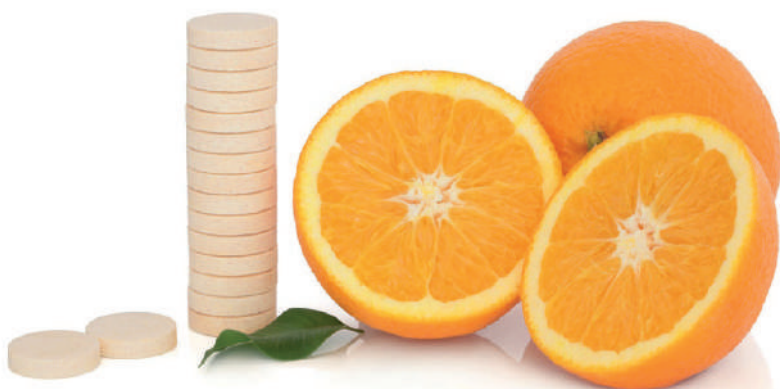
Таким же образом не было доказана польза от приёма больших доз витамина С и при лечении многих других серьезных заболеваний. Официальная ежедневная норма потребления аскорбиновой кислоты для взрослых составляет в пределах 75-90 миллиграмм на человека, а для детей – от 40 до 65 миллиграмм.

Витамин С при правильном питании поступает в организм из продуктов. Его много в брокколи, шиповнике, черной смородине, облепихе, лимонах и апельсинах.

Витамин С безусловно играет важную роль в организме человека. Небольшая нехватка витамина С обычно проявляется в появлении чувства вялости, повышении утомляемости и снижении иммунитета. Однако подобные симптомы могут свидетельствовать и о массе иных заболеваний или состояний человеческого организма. Обнаружив их у себя, не рекомендуется начинать принимать повышенные дозы аскорбиновой кислоты. Выявить авитаминоз может только специалист на основании обследования пациента.

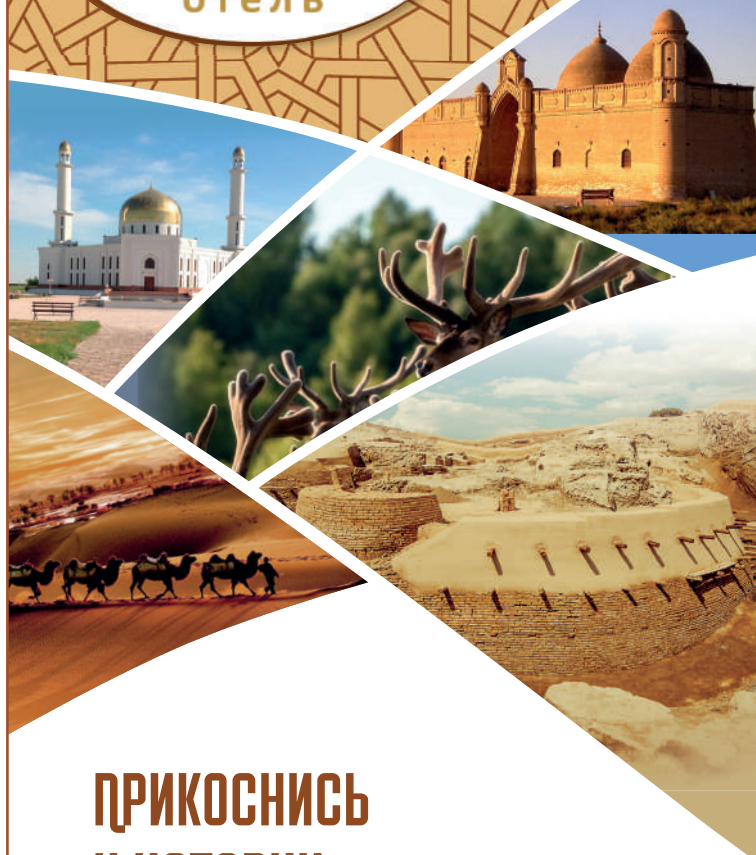
Неконтролируемый приём высоких доз витамина С может нанести ущерб организму. Если принимать его длительно и в больших дозах – это вызывает рост концентрации мочевой кислоты в моче, появление камней в почках, нарушает всасывание витамина В12, а также повышает концентрацию эстрогенов у женщин при приёме эстрогенных средств.

Бесконтрольный приём любых других витаминов способен причинить серьезный ущерб здоровью человека и даже способствовать развитию онкологических заболеваний. Например, избышек железа в определенном возрасте повышает риск появления болезней Паркинсона или Альцгеймера. Определять наличие дефицита или гипервитаминоза должен только квалифицированный врач, на основании осмотра слизистых, языка, кожи и результатов анализов.



АРЫСТАНБАБ

www.aristanbaba.kz



ПРИКОСНИСЬ К ИСТОРИИ...

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

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

тел.: +7 725 44 26 720

моб.: +7 776 31 11 333

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ БЕЗ МИФОВ

В обществе циркулируют буквально сотни теорий о правильном питании: что полезно, что вредно, что нельзя есть ни в коем случае, а что крайне важно и необходимо. Насколько много в этих теориях правды?

Диетология – это область знания, которая изучает вопросы питания человека, а чтобы стать врачом-диетологом, необходимо долго учиться. Чтобы правильно консультировать людей по вопросам выбора рациона питания, нужно систематическое образование, а не чтение статей в интернете или советы знакомых.

Чаще всего различные заблуждения рождаются из-за недостатка знаний. Например, существует мнение, что в сладких яблоках гораздо больше сахара, чем в кислых. Однако на самом деле количество сахара в них примерно одинаковое. Это заблуждение может привести к ошибочным решениям, например, кто-то может решить, что во время диеты можно есть больше кислых яблок.

Некоторые заблуждения могут причинить прямой вред здоровью. Например, широко известен совет не есть после шести часов вечера. Для здорового человека эта рекомендация не принесёт особого вреда, но тем, кто сидит на диете или страдает диабетом, она может навредить.



Ещё одно распространённое мнение – вредно пить воду во время еды. Для большинства здоровых людей этот совет не имеет значения, но для некоторых он может быть вредным. Например, при гастрите с повышенной кислотностью вода уменьшает дискомфорт, а при запорах – способствует улучшению стула. Также людям с дисфагией (нарушением глотания) вода во время еды необходима.

Существуют и ещё более вредные рекомендации. Например, утверждение, что энергетические и диетические батончики или натуральные соки полезны для здоровья. На самом деле батончики и соки содержат большое количество сахара и фруктозы, что может быть вредно для людей с лишним весом, диабетом или метаболическим синдромом.

Ещё один миф – очищение организма с помощью клизм. Это может привести к нарушению микрофлоры кишечника, а также к серьёзным осложнениям, таким как перфорация кишечника.

Ещё одно заблуждение касается спортивного питания. Многие тренеры, не обладающие знаниями в области диетологии, рекомендуют всем подряд увеличивать потребление белковых коктейлей. На самом деле такое питание необходимо только спортсменам, испытывающим серьёзные нагрузки – тем, кто занимается силовыми видами спорта или соревнованиями на выносливость (бег, велоспорт, триатлон). Тем, кто ходит в спортзал для поддержания формы, спортивное питание не нужно.

ЧТО ТАКОЕ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Единого варианта правильного питания не существует. Рацион должен подбираться индивидуально, с учётом состояния здоровья, образа жизни и результатов анализов. Это задача профессионального диетолога.

Однако есть общие принципы здорового питания:

- **Полезные жиры.** Для приготовления пищи рекомендуется использовать рафинированное масло, а в салатах – нерафинированное. Чтобы снизить калорийность блюд, можно использовать распылитель для масла. Следует избегать сильной обжарки. Источники полезных жиров: орехи, авокадо, семена.

- **Белки.** Источниками белка являются мясо птицы, рыба, яйца, а также цельнозерновые продукты, бобовые и орехи. При выборе го-



рис басмати, гречка, овсянка, цельные злаки, картофель, цельнозерновой хлеб, кукуруза, отруби.

- **Ограничение простых углеводов.** К ним относятся сахар, фруктоза, мёд, сиропы. Лучше потреблять больше овощей, так как в них меньше сахаров, чем во фруктах. При

ма калорий не превышена, поздний ужин не приведёт к набору веса.

Один из самых распространённых мифов – здоровое питание слишком дорогое. На самом деле основу рациона составляют доступные продукты: крупы, овощи, фрукты, яйца.

Здоровое питание – это баланс и умеренность, а не слепое следование популярным мифам.



вядины предпочтение стоит отдавать нежирным частям туши.

- **Сложные углеводы.** Они должны составлять примерно половину рациона. Полезные источники: цельнозерновые макаронные изделия,

этом цельные фрукты полезнее, чем свежевыжатые соки.

- **Развенчание мифа о приёме пищи после 18:00.** Важно не время приёма пищи, а её общее количество и состав. Если суточная нор-



КАК ЗАКОНЧИТЬ УЧЕБНЫЙ ГОД И НЕ ПОТЕРЯТЬ ЗДОРОВЬЕ

Учебный год подходит к концу, наступает период повышенных нагрузок. Контрольные, экзамены, зачёты – всё это требует усилий и концентрации. Но как помочь ребёнку сохранить здоровье и силы в это напряжённое время? Вот несколько советов для родителей.

ПИТАНИЕ: ТОПЛИВО ДЛЯ МОЗГА И ТЕЛА

Рацион ребёнка играет ключевую роль в его работоспособности. Важно обеспечить сбалансированное питание, богатое белками, сложными углеводами, полезными жирами и витаминами.



Завтрак обязателен. Овсянка, яйца, цельнозерновой хлеб, творог или йогурт дадут энергию на первую половину дня.

Обед должен включать белки и овощи. Курица, рыба, бобовые, зелень и цельнозерновые продукты помогут поддерживать уровень энергии. Полдник – полезный перекус. Орехи, сухофрукты, банан или натуральный йогурт лучше, чем сладости. Ужин – лёгкий, но питательный. Творог, запечённые овощи, омлет или тушёная рыба позволят восстановить силы без перегрузки пищеварения.

Режим питья. Вода необходима для концентрации и работы мозга, поэтому детям важно выпивать не менее полутора литров чистой воды в день.



Избегайте фастфуда и сладостей. Избыточное употребление сладкого приводит к резким скачкам уровня сахара в крови, что может вызывать усталость, раздражительность и снижение концентрации. Кроме того, избыток сахара увеличивает риск развития кариеса, ожирения и нарушений обмена веществ.

РЕЖИМ: БАЛАНС МЕЖДУ УЧЁБОЙ И ОТДЫХОМ

Чтобы справляться с нагрузками, школьник должен соблюдать режим дня.

Сон не менее 8–10 часов. Недосып снижает концентрацию и ухудшает память. Для хорошего сна важны проветренная комната, отсутствие гаджетов перед сном и соблюдение стабильного режима отхода ко сну. Недостаток сна может привести к ухудшению когнитивных способностей, снижению иммунитета и повышенной раздражительности.

Перерывы во время занятий. Каждые 30–40 минут полезно делать 5–10-минутные паузы: размяться, пройтись, сделать дыхательные упражнения.

Чередование нагрузок. После интенсивной умственной работы лучше переключиться на активность: прогулку, игру или физические упражнения.

Время на творчество. Рисование, музыка или рукоделие помогут переключиться и снять стресс.

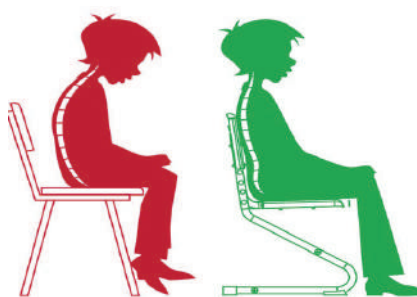
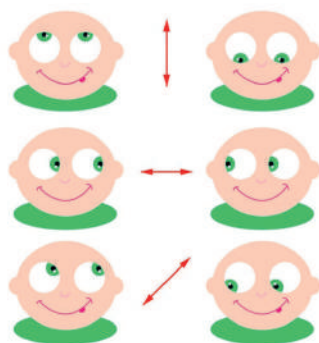
Физическая активность. Длительное сидение за уроками негативно сказывается на осанке, зрении и общем самочувствии. Для младших школьников полезны подвижные игры, прогулки,



катание на велосипеде или роликах. Старшеклассникам стоит включать в день хотя бы 30 минут физической нагрузки, которая поможет снять напряжение и поддержать тонус.

Гимнастика для глаз полезна всем:

простые упражнения (вращение глазами, моргание, фокусировка) помогут снизить утомление от работы с текстами и экранами.



Правильная осанка за столом. Рабочее место должно быть удобным, а стул — поддерживать спину.

Гаджеты: полезное и вредное влияние:

- Современные дети много времени проводят за экранами, но во время учёбы особенно важно контролировать цифровую нагрузку.
- Ограничьте использование гаджетов перед сном. Голубой свет экранов снижает выработку мелатонина, мешая засыпанию.
- Держите баланс между учёбой и развлечениями. Используйте гаджеты для обучения, но ограничивайте бесконтрольное потребление контента.
- Каждые 40–50 минут работы за компьютером полезно делать 10-минутный перерыв без экранов.
- Помните, что настроение влияет на восприятие. Родители должны помогать ребенку фильтровать контент, избегая стрессовых и агрессивных материалов.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ БЕЗ ПАНИКИ

Стресс перед экзаменами неизбежен, но его можно минимизировать.

Составьте план подготовки. Разбейте мате-

риал на части, повторяйте его регулярно, а не в последний день.



Используйте метод чередования. Меняйте темы, чтобы избежать утомления.

Научите ребёнка методам расслабления. Дыхательные упражнения, медитация, прогулки помогают снизить тревожность.

Помогите верить в себя. Поддерживайте ребёнка, не нагнетайте страх перед экзаменами.

Найдите оптимальный ритм подготовки. Работа в утренние часы эффективнее, чем ночные зубрёжки.

Расслабляющие практики перед экзаменами. Тёплый чай, дыхательные упражнения и позитивный настрой помогут снять напряжение.

Конец учебного года — это вызов не только для детей, но и для родителей. Поддерживайте этих правил и учебный год завершится без стресса!



ВЕСЕННЯЯ АЛЛЕРГИЯ У ДЕТЕЙ



Если у вашего ребенка аллергия, надеяться на то, что он «перерастет», не стоит. Но можно минимизировать риски и взять проблему под контроль. Особенно важно нормально пройти сезон цветения, время, самое опасное для больных аллергией.



АЛЛЕРГИЯ ВЕСНОЙ

Цветение и так называемое «пыление» деревьев — особенно березы, ольхи, орешника — самый тяжелый период для аллергиков. Затем наступает пора полевых и сорных трав. Пыльца усложняет жизнь аллергикам до октября. Но если у человека сенсibilизация (повышенная чувствительность) или аллергия только к одному виду аллергенов (например, к пыльце деревьев), то станет легче примерно во второй половине мая.

Такое состояние называется поллиноз — аллергическая реакция на цветение, от латинского pollen (пыльца). Также его называют сенной лихорадкой, пыльцевой астмой. Проявления — кашель, одышка, першение в горле, кожная сыпь. Многие люди часто не подозревают, что причиной насморка, простудного состояния может быть аллерген, и лечат ОРВИ.

ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИИ У ДЕТЕЙ

Профилактика аллергии у ребенка начинается задолго до его рождения. Для семей, где уже есть эта проблема (страдают бабушки и дедушки, старшие дети), вероятность того, что следующий ребенок появится тоже с аллергией, вырастает. Чтобы минимизировать риск, родители в момент зачатия должны быть здоровы, их хронические болезни — под контролем. Мама во время беременности должна уделять максимум внимания своему здоровью. Но самый ответственный момент наступает при рождении ребенка.

Прикладывание к груди сразу после рождения практикуется для того, чтобы иммунный ответ ребенка с

первых секунд жизни формировался правильно. Вакцинация в первые часы после рождения также делается, чтобы иммунный ответ ребенка был не проаллергическим, а нормальным противоинфекционным. У такого ребенка вероятность развития аллергии будет намного ниже. Чтобы защитить ребенка от аллергии, нужно выполнять все рекомендации педиатра, включая грудное вскармливание и вакцинацию.

Очень важно, чтобы при первых симптомах аллергии родители сразу обращались к врачу — педиатру, врачу-аллергологу. Раннее начало правильной терапии, в том числе аллерген-специфической иммунотерапии, позволяет достичь прекрасных результатов.



Есть теория, что чрезмерная чистоплотность родителей в первые годы жизни ребенка провоцирует развитие аллергии впоследствии. Микробиом (микроорганизмы в конкретной среде обитания) — важный компонент сегодняшнего понимания механизмов развития различных болезней и защиты от них. Нерациональное использование антибиотиков изменяет нормальный микробиом.

У взрослого человека аллергия сохраняется в течение всей жизни. Поэтому все усилия медиков сейчас направлены на раннюю диагностику и недопущение увеличения количества больных и тяжести заболевания.

В настоящее время хорошо разработана фармакотерапия, которая дает возможность купировать уже развившиеся симптомы. Аллергенспецифическая иммунотерапия снижает чувствительность к значимым ал-

лергенам, развивается толерантность к этим аллергенам, уходят симптомы, но сам иммунологический механизм остается.

Бывают случаи спонтанных ремиссий у детей и подростков, когда нет клинических проявлений астмы или других симптомов, но при обследовании (кожном тестировании, например) болезнь подтверждается. Так, бронхиальная астма может возникнуть спонтанно и даже при многолетней ремиссии нужно быть осторожным, потому что в определенных неблагоприятных условиях болезнь вернется. Как и любое хроническое заболевание, ее необходимо взять под контроль.

Аллергия — достаточно изученная болезнь, но невнимательное отношение к недугу может привести к сложным последствиям.



ВЕСЕННИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ АЛЛЕРГИКОВ

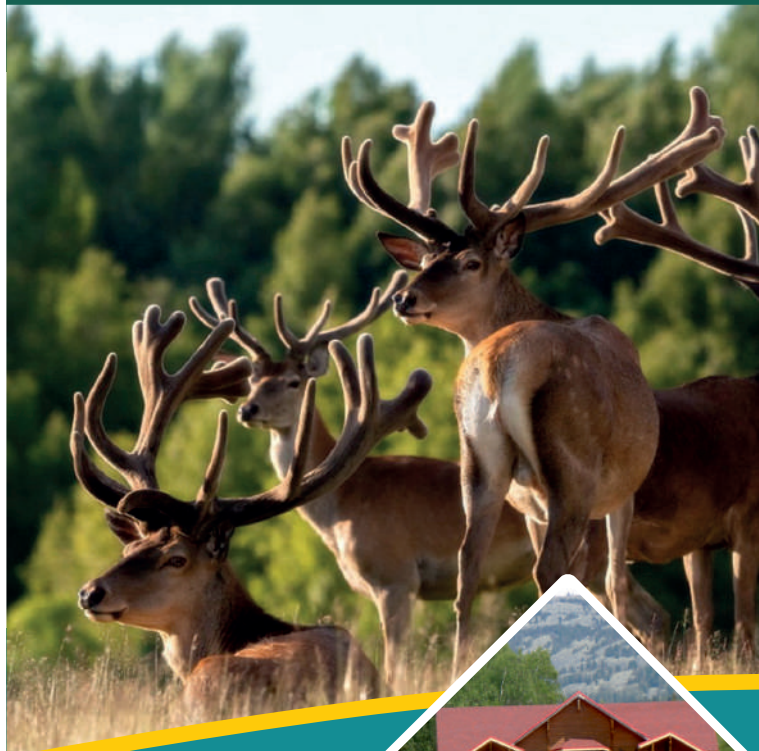
- Избегайте пребывания на улице утром и в первой половине дня, когда концентрация пыльцы в воздухе максимальна. Вечером или время после дождя пыльцы меньше.
- Носите солнцезащитные очки и головные уборы, чтобы минимизировать попадание пыльцы на лицо и глаза.
- Держите окна дома и в автомобиле закрытыми. Используйте кондиционеры с фильтрами, которые задерживают пыльцу.
- Установите дома очиститель воздуха с HEPA-фильтром, чтобы снизить количество аллергенов в помещении.
- После прогулок обязательно мойте лицо, промывайте нос солевым раствором и принимайте душ, чтобы смыть пыльцу с кожи и волос.
- Сразу после возвращения домой переодевайтесь и стирайте одежду, чтобы пыльца не оставалась на тканях.
- Сушите бельё в помещении или в сушильной машине, чтобы предотвратить оседание пыльцы на тканях.
- Проконсультируйтесь с врачом о приёме антигистаминных препаратов, чтобы снизить выраженность симптомов.

Если симптомы аллергии сильно ухудшают качество жизни, обратитесь к врачу-аллергологу.

Зона отдыха

"АКБУЛАК АЛТАЙ"

Пантолечение



Контакты:

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

e-mail: info@ibc.kz

МОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Спорт становится неотъемлемой частью жизни многих людей. Но если раньше популярностью пользовались только футбол, плавание или бег, то сегодня молодёжь всё чаще выбирает необычные, иногда даже экзотические виды физической активности. Разберёмся, какие из них полезны для здоровья, какие представляют опасность, а также дадим рекомендации, как выбрать спорт для регулярных занятий.

ЧТО ВЫБИРАЕТ МОЛОДЁЖЬ?

Кроссфит: вызов для выносливых

Кроссфит давно завоевал популярность благодаря своей универсальности. Это сочетание силовых и функциональных тренировок, кардио, гимнастики и даже лёгкой атлетики. Кроссфит-тренировки проходят в интенсивном темпе и подходят как мужчинам, так и женщинам.

ПРЕИМУЩЕСТВА: укрепляет все группы мышц, улучшает выносливость и координацию, создает эффект команды, что мотивирует человека

РИСКИ: высокий риск травм при неправильной технике, тяжелые



нагрузки на суставы и позвоночник.

Киберспорт: тренировка ума

Хотя киберспорт сложно назвать физической активностью, он стал настолько популярным среди молодёжи, что заслуживает упоминания. Игроки соревнуются в видеоиграх, развивая стратегическое мышление, скорость реакции и командный дух.

ПРЕИМУЩЕСТВА: укрепляет когнитивные навыки, даёт возможность социализации.

РИСКИ: недостаток физической активности, высокая нагрузка на глаза и позвоночник.

Йога в гамаках

Этот вид йоги выполняется с использованием специального гамака. Упражнения включают рас-



тяжку, расслабление и элементы акробатики.

ПРЕИМУЩЕСТВА: улучшает гибкость и осанку, снимает стресс.

РИСКИ: нужна внимательность и опыт, чтобы избежать падений.

ЭКЗОТИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

Мир спорта постоянно развивается, появляется множество необычных и экзотических видов спорта, которые не только удивляют, но и помогают развивать выносливость, координацию и даже креативность.



(Sloth Yoga): медленная йога с акцентом на расслабление и долгих растяжках.



Боссабол: футбол и волейбол на батуте, часто с музыкальным сопровождением. Отличный вариант для весёлого отдыха.

Квиддич: спортивная версия игры из мира Гарри Поттера с элементами бега и стратегии.

Сепактакрау — национальный вид спорта в странах Юго-Восточной Азии, напоминающий волейбол, но мяч перебрасывают через сетку без рук, используя ноги, голову, плечи и грудь. Этот вид спорта требует высокой гибкости, силы ног и точности. Игроки, практикующие сепактакрау, развивают отличную координацию движений, однако из-за интенсивных прыжков возможны травмы суставов и растяжения.



Чесспоксинг (шахбокс) сочетает в себе раунды шахмат и бокса. Поединок включает 11 раундов (бокс — четные по 3 минуты, шахматы — нечетные по 4 минуты). Пауза между раундами — 1 минута. Этот необычный спорт требует не только физической силы и выносливости, но и стратегическо-



го мышления. Участники должны быть готовы к резкому переключению между интеллектуальной нагрузкой и физическим напряжением. Шахбокс развивает стрессоустойчивость и способность концентрироваться в сложных условиях. Однако риск травм головы и стресса остается высоким.

Кабадди, «игра дышащих гладиаторов», популярна в Индии, напоминает командную игру в «догонялки». Но игроки должны пересечь линию соперника, задерживая дыхание. Эта игра развивает выносливость, контроль дыхания и командные навыки. Однако чрезмерная нагрузка на



дыхательную систему и возможные столкновения увеличивают риск травм.

Для тех, кто ищет что-то необычное, такие виды спорта становятся возможностью открыть новые грани своих возможностей, но безопасность должна оставаться на первом месте.

ПОЛЕЗНО ИЛИ ОПАСНО?

Полезные виды спорта:

Йога: помогает улучшить осанку, снять стресс, развить гибкость.



Плавание: равномерно тренирует мышцы, минимизирует нагрузку на суставы.



Скандинавская ходьба: поддерживает здоровье суставов, укрепляет сердце.

Пилатес: помогает развить мышечный корсет и улучшить осанку.



Опасные или травмоопасные виды спорта

Экстремальные виды спорта — роуп-джампинг, прыжки с верёвкой с высокого объекта при помощи сложной системы амортизации из альпинистских верёвок и снаряжения. Или паркур — о преодолении различных препятствий в городской среде, когда используются специальные прыжковые элементы. Такие виды спорта требуют высокой физической подготовки и несут значительные риски травм.

В выборе вида спорта важно учитывать не только тренды, но и собственное здоровье. Например, экстремальные нагрузки противопоказаны людям с проблемами сердца, позвоночника или суставов.



КАК ВЫБРАТЬ СПОРТ ДЛЯ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ?

Анализ здоровья: проверьте своё состояние у врача. Например, при заболеваниях суставов лучше избегать нагрузок на колени (бег, тяжёлая атлетика).

Уровень подготовки: если вы новичок, начните с лёгких занятий, таких как плавание или ходьба.

Интерес: найдите то, что приносит удовольствие. Если вам нравится танцевать, выберите зумбу или танцевальную аэробику.

Локация: доступность и удобство зала или тренировочной площадки повышает шансы регулярных занятий.

10 ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

1. Учитывайте свои цели, уровень подготовки и состояние здоровья.
2. Пробуйте новое, не бойтесь экспериментировать с трендами, но сначала изучайте технику.
3. Правильное выполнение упражнений — залог безопасности.
4. Не забывайте о разминке. Это снизит риск травм.
5. Пейте воду. Гидратация важна для восстановления организма.
6. Отдыхайте. Давайте телу время для восстановления между тренировками.
7. Ставьте цели. Это мотивирует и помогает видеть прогресс.
8. Обратитесь к тренеру. Специалист поможет избежать ошибок.
9. Не гонитесь за модой. Тренды не всегда подходят всем.
10. Слушайте своё тело. Если чувствуете боль или усталость, уменьшите нагрузку.

Современные виды спорта открывают перед нами множество возможностей для самовыражения и укрепления здоровья. Спорт — это радость, здоровье и возможность открыть для себя новые горизонты. Главное — найти то, что подходит именно вам!



The Imperial Tailoring Co.



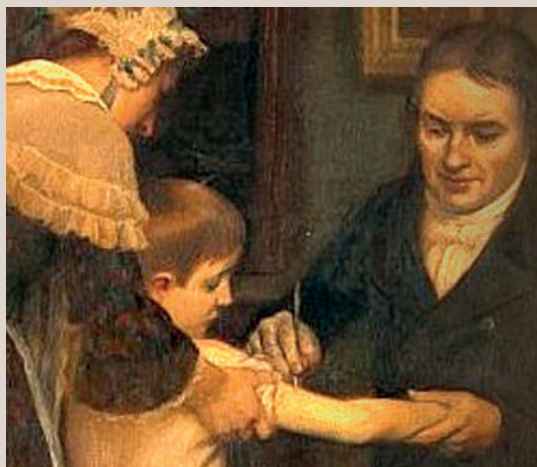
г. Алматы,
ул. Кабанбай Батыра 88,
уг. ул. Валиханова,
тел.: + 7 (727) 258 82 20,
факс 258 7617,
моб.: + 7 777 221837 4,
e-mail: almaty@mytailor.ru

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

г. Атырау,
тел.: +7 777 2218374

www.mytailor.kz

Мужская одежда
ручной работы из лучших
итальянских
и английских тканей.



ВАКЦИНАЦИЯ

– ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Когда-то миллионы людей погибали от инфекций, которых сегодня либо нет, либо они контролируются и не представляют особой опасности. И это все благодаря вакцинам. Они в буквальном смысле изменили ход человеческой истории. Появление первых вакцин стало началом эпохи более глубокого изучения работы иммунной системы человека и лучшего понимания способов ее стимулирования для борьбы с различными болезнями.

Когда и как появились вакцины? Кто придумал вакцину против бешенства, кори, оспы, гриппа и других инфекций? Какая разница между вакцинацией и иммунизацией?

ХVIII–ХІХ ВЕКА. НАЧАЛО ЭПОХИ ВАКЦИН

Первые вакцины появились в конце ХVIII века. Но сама концепция вакцинации и иммунизации существовала задолго до этого. Так, еще в XI веке китайцы практиковали вариоляцию — метод, при котором здоровым людям вводилось небольшое количество гноя из кожной сыпи больного натуральной оспой. Из-за воздействия минимального количества вируса чаще всего болезнь развивалась и протекала в легкой форме. Однако везло не всем: были случаи тяжелых заражений и трагических исходов. Несмотря на это практика вариоляции вскоре распространилась далеко за пределы Китая: в Европу, Северную и Южную Америку.

СОЗДАНИЕ ВАКЦИН

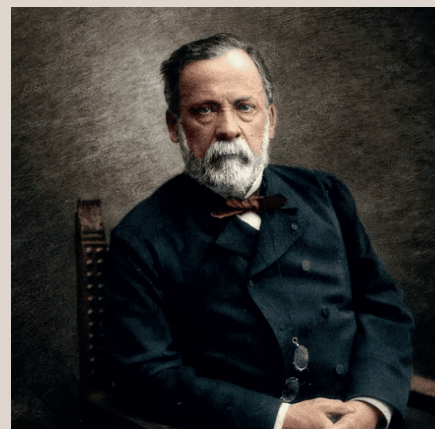
Фактическое создание вакцин — веществ, которые обеспечивают иммунную защиту без риска заболевания, — началось только на

рубеже ХVIII–ХІХ веков. Наиболее значимые моменты в ранней истории создания вакцин.

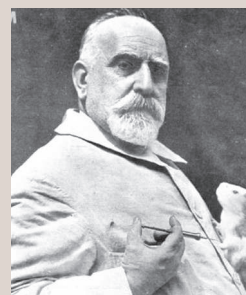


В 1796 году английский врач Эдвард Дженнер разработал первую в мире вакцину против оспы. Он сделал прививку мальчику, введя экссудат коровьей оспы. По сути, это был эксперимент, который привел к великому открытию. Обнаружилось, что коровья оспа не представляет опасности для человека, но в то же время делает его в значительной степени невосприимчивым к смертельной болезни — натуральной оспе.

В 1879 году французский химик и микробиолог Луи Пастер произвел первую лабораторную вакцину от куриной холеры. А в 1885 году



создал вакцину против бешенства. Для нее Пастер использовал живой ослабленный вирус, чтобы вызвать иммунный ответ и стимулировать выработку антител. Благодаря вакцине, удалось спасти жизнь мальчику, которого укусила собака, зараженная бешенством.



В 1885 году испанский врач Хайме Ферран разработал вакцину против холеры, используя открытый Робертом

Кохом холерный вибрион. Однако ученый так и не смог рассчитать верную дозировку вещества, что-

бы получить положительный эффект от введения вакцины. Спустя 7 лет, в 1892 году, начатое Ферраном дело смог завершить библиотечарь института Пастера Владимир Хавкин.



Он потратил годы, чтобы рассчитать верную дозировку, проводя эксперименты на грызунах. Зато эффективность своей вакци-

ны он продемонстрировал на себе же: сначала заразив себя холерой, а потом успешно вылечившись от нее, благодаря введенной вакцине в правильной дозировке ослабленного холерного вибриона.



В 1896 году учеными Ричардом Пфайфером и Вильгельмом Колле была разработана вакцина от брюшного тифа с использованием цельных убитых (инактивированных) бактерий.

ИММУНИЗАЦИЯ И ВАКЦИНАЦИЯ

Термины «иммунизированный», «вакцинированный» и «привитый» часто используются как взаимозаменяемые. Но разница есть. Согласно определению ВОЗ, вакцинация означает использование вакцин для стимуляции иммунной системы и защиты от инфекции или болезни. А иммунизация – процесс придания иммунитета или устойчивости к инфекционному заболеванию, обычно посредством вакцинации.

Термин «прививка» часто используется как синоним вакцинации или иммунизации. Впервые он был придуман в XVIII веке для описания процедуры прививки от оспы. Однако сегодня прививка почти всегда означает иммунитет посредством вакцинации. Таким образом, вакцинация описывает конкретное действие – процесс получения вакцины. Иммунизация и прививка описывают сам процесс приобретения иммунитета посредством вакцинации.

XX ВЕК – НАШЕ ВРЕМЯ

Начало XX века ознаменовалось быстрым прогрессом в исследованиях вакцин, во многом благодаря технологиям, которые позволили ученым изолировать и различать вирусы и бактерии. Во второй половине столетия с появлением геномных исследований и методов нового поколения, таких как нарезка генов и профилирование секвенирования ДНК, масштабы исследований вакцин еще больше расширились.

К ключевым достижениям XX века можно отнести:

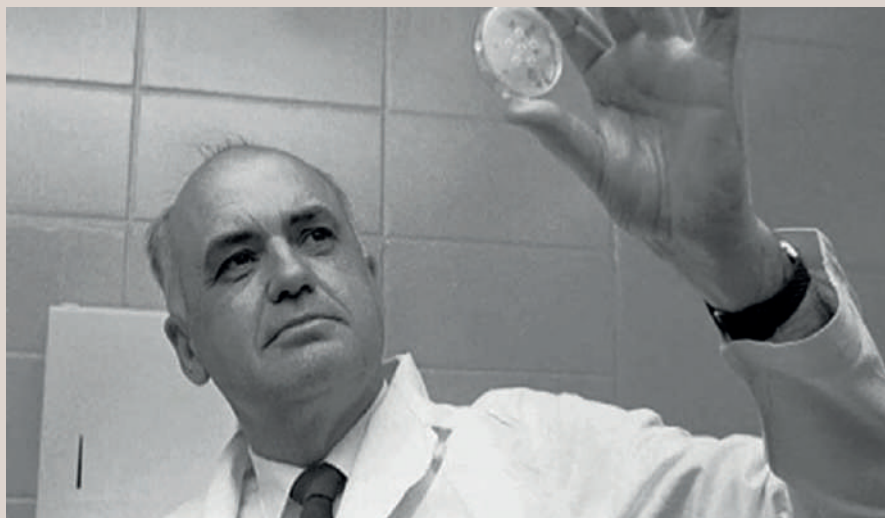
- появление первой вакцины против дифтерии в 1913 году;
- в 1914 году были разработаны первые вакцины против коклюша, хотя их широкое применение началось только спустя несколько десятилетий;

- в 1927 году создана первая успешная вакцина против столбняка;
- вакцина против желтой лихорадки появилась в 1936 году;
- первая вакцина против гриппа лицензирована для использования в 1945 году.
- в 1948 году отдельные вакцины против дифтерии, столбняка и коклюша были объединены в одну вакцину АКДС. Это первый случай объединения вакцин для облегчения бремени вакцинации детей и взрослых;



- в 1962 году американский ученый-вирусолог Альберт Сейбин разработал живую пероральную вакцину против полиомиелита, которая пришла на смену созданной 7 годами ранее инактивированной полиовакцине;
- первая живая ослабленная вакцина против кори разработана американским вирусологом Джоном Эндерсом в 1963 году;





• В 1967 году микробиолог из США, Морис Хиллеман разработал вакцину против эпидемического паротита. Также он возглавил разработку вакцины против краснухи, которая стала широко применяться с 1969 года;



• в 1986 году была одобрена первая рекомбинантная вакцина против гепатита В. В отличие от традиционных вакцин, в которых для запуска иммунного ответа используется живой или убитый организм, рекомбинантные вакцины встраивают ДНК в клетки, чтобы кодировать инструкции о том, как создавать антитела, специфичные для заболевания;

• в начале 1990-х лицензирована для использования конъюгиро-

ванная вакцина против гемофильной инфекции типа b (Hib), которая объединяет два разных антигена для индукции более устойчивого иммунного ответа;

• в 2006 году одобрена первая вакцина для защиты от вируса папилломы человека (ВПЧ);

• в 2011 году «всемирная коллекция» вакцин пополнилась живой ослабленной вакциной, защищающей от опоясывающего герпеса. Она считалась стандартом профилактической помощи до момента выпуска в 2017 году более безопасной и эффективной инактивированной рекомбинантной вакцины.

ВАКЦИНЫ РАБОТАЮТ!

Несмотря на «теории заговора» и утверждения об обратном, польза

от вакцин неизменно перевешивает риски. Благодаря коллективному иммунитету в результате вакцинирования населения, в некоторых случаях удалось достичь полного искоренения болезней, которые когда-то убивали миллионы людей.

Так, в 1979 году оспа стала первой болезнью, объявленной Всемирной ассамблеей здравоохранения ликвидированной. Последний случай с очень легкой формой заболевания произошел с мужчиной из Сомали в 1977 году.



В 1994 году ВОЗ объявила о ликвидации полиомиелита в Западном полушарии. Всегда стоит помнить о том, что безосновательный отказ от вакцинации, антипрививочные настроения могут привести к возвращению опасных болезней и инфекций, которые еще совсем недавно считались ликвидированными или их распространение эффективно контролировалось.





international
business
center

Бизнес с видом на будущее

> ИНВЕСТИЦИИ

> УПРАВЛЕНИЕ

> ПАРТНЕРСТВО

> АНАЛИЗ РЫНКА

Казахстан | Астана | пр. Кабанбай батыра, 19, Блок Е
тел. +7 /7172/ 79 76 00, 79 76 06 | e-mail: info@ibc.kz

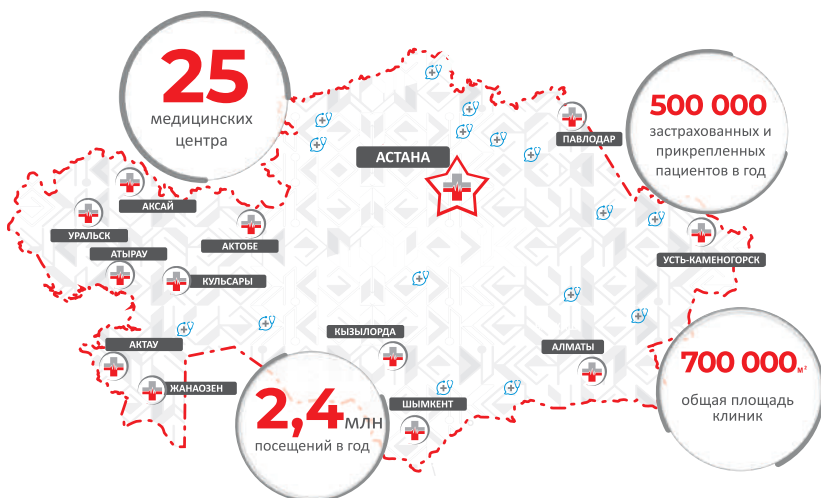
25

ЛЕТ НА РЫНКЕ



24/7

365 дней в году
квалифицированная
медицинская помощь



Госпитальная
сеть



Сеть
стоматологических
клиник

MEDIKER Assistance
услуги
медицинского
ассистанса в рамках
ДМС



Непрерывное
профессиональное
развитие



Медицина
на
производстве



Центр
телемедицины

call-center 24/7
8 800 080 76 76

@mediker.healthcare
www.mediker.kz

