



№1 (48) март 2022

MEDIKER

С заботой о Вас!

ПРИЛОЖЕНИЕ
MEDIKER —
УДОБНО И ВЫГОДНО!

ДАСТАРХАН
НАУРЫЗА



РЕДКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ
ПРОФЕССИИ





№1 (48), март 2022

Учредитель и издатель:
ТОО «Energy Focus»

Авторы:

Аскарова Карлыгаш,
Потехина Ольга,
Мусаева Перизат,
Трухина Дина,
Утебекова Жанна,
Ким Татьяна

Дизайн и верстка
Наиля Заббарова

Иллюстратор
Данияр Кдыров

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

Распространяется на территории
Казахстана.
Выходит один раз в 3 месяца.
Тираж 5 000 экземпляров.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

6 НОВОСТИ

ГРУППА КОМПАНИЙ

- 8 Приложение MEDIKER – удобно и выгодно
- 10 КидБург — полезно, увлекательно, весело

АКТУАЛЬНО

- 14 Устойчивость к антибиотикам – опасность №1
- 16 ОСМС — важные вопросы
- 18 Стоматологическая помощь по ОСМС
- 20 НИИ кардиологии и внутренних болезней – инновации и перспективы
- 24 Ревматоидный артрит
- 26 Жировой гепатоз
- 28 Давление – что необходимо знать
- 30 Мигрень
- 32 Молочные зубы
- 33 Стресс и эректильная дисфункция
- 34 Опасные грибы
- 35 Сон – источник сил
- 36 Заболевания сердца – нетипичные симптомы

ЭКОЛОГИЯ

- 38 Медицинские отходы – еще одно следствие COVID-19

ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ

- 40 Фаббинг
- 42 Беременность – правда и мифы

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- 44 Дастархан Наурыза
- 46 Средиземноморская диета
- 48 Как снизить аппетит

КРАСОТА

- 50 Коллаген – правда и мифы
- 52 Красота – это питание и уход

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

- 54 Тренировки и больные колени
- 57 Спорт и давление

ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ

- 58 Редкие медицинские профессии
- 62 Лекарства в честь врача



ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

НА САЙТЕ

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



ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ ПАЦИЕНТА



ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ ОНЛАЙН



ПРОСМОТР ГРАФИКА РАБОТЫ ВРАЧЕЙ



ОНЛАЙН ПРОСМОТР РЕЗУЛЬТАТОВ
ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ



ПРОСМОТР НАЗНАЧЕНИЙ ВРАЧА



ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА НАБЛЮДЕНИЙ
ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Зарегистрируйтесь
прямо сейчас!



WWW.MEDIKER.KZ



@mediker.healthcare

Дорогие наши коллеги, пациенты, друзья!

От всей души поздравляю вас с наступающими весенними праздниками!

В эти дни мы отмечаем красивый и радостный праздник — Международный женский день. Наши женщины — это украшение Земли, ее опора, надежный тыл для сильной половины человечества. Сегодня женщины — это не только матери, жены, хранительницы семейного очага. Современная женщина — это прекрасный профессионал, самодостаточная личность, на которую возложена миссия воспитания будущих поколений.



В коллективе MEDIKER большая часть — это прекрасные женщины, на хрупких плечах которых огромная ответственность! Вы — отличные специалисты и надежные партнеры! Примите самые теплые поздравления с праздником весны. Мира и добра вашим домам, здоровья вам и вашим близким! Оставайтесь всегда жизнерадостными, красивыми, успешными! Пусть окружающие дарят вам любовь и заботу каждый день!

В марте к нам приходит Наурыз, древний и величественный праздник, день обновления и надежд, символ верности лучшим традициям мудрых предков и стремление сохранить духовную общность. Сегодня Наурыз имеет статус международного праздника, олицетворяя собой высокие принципы мира, гуманизма и трудолюбия.

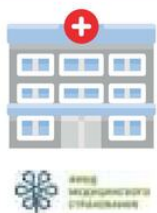
Коллектив MEDIKER желает благоденствия всем казахстанцам! Мы приложим все силы для того, чтобы наш труд всегда шел на благо нашей Родины. С праздником вас!

С уважением,
Айгуль Кимовна Сегизбаева,
Председатель Правления ТОО «MEDIKER»



ПРИКРЕПЛЕНИЕ К ЧАСТНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ЦЕНТРАМ MEDIKER

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?



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

С ФОНДОМ СОЦИАЛЬНОГО
МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ

1

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

БЕСПЛАТНО,
оно оплачивается **ФСМС**

2

**ЗДЕСЬ ВЫ МОЖЕТЕ
БЕСПЛАТНО
ПРОЙТИ:**

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

КОГДА Я МОГУ ПРИКРЕПИТЬСЯ?

1



ВЫ ПЕРЕЕХАЛИ

2



**У ВАС ПОЯВИЛАСЬ ДОБРОВОЛЬНАЯ
МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА**

3



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

4



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

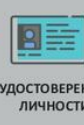
КАК Я МОГУ ПРИКРЕПИТЬСЯ К МЕДИЦИНСКИМ ЦЕНТРАМ MEDIKER?



ПАЦИЕНТ



ОБРАЩЕНИЕ В РЕГИСТРАТУРУ
МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА



УДОСТОВЕРЕНИЕ
ЛИЧНОСТИ

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



ПАЦИЕНТ



УДОСТОВЕРЕНИЕ
ЛИЧНОСТИ



MEDIKER



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

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

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



ЭЦП

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



ПАЦИЕНТ



1 Прикрепление
через ЦОН

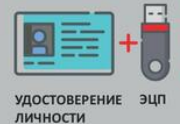


MEDIKER



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

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



УДОСТОВЕРЕНИЕ
ЛИЧНОСТИ



ЭЦП

2 Прикрепление
в медицинский
центр

ВАМ МОГУТ ОТКАЗАТЬ

1

**ЕСЛИ ПРЕВЫШЕНО КОЛИЧЕСТВО
ПРИКРЕПЛЕННЫХ**

2

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



**ВЫБИРАЙТЕ ПОЛИКЛИНИКУ
ОСОЗНАННО!**



MEDIKER – с заботой о ВАС!

CALL-ЦЕНТР
8 800 080 76 76



MEDIKER.KZ



@mediker.healthcare

Новые больницы в РК

Вице-министр здравоохранения РК Жандос Буркитбаев рассказал о планах по строительству новых больниц. Минздравом запланировано строительство пяти университетских больниц в городах Алматы, Шымкент, Караганда, Актобе, Нур-Султан, а также трех многопрофильных в городах Туркестан, Петропавловск и Кокшетау. Строительство запланировано до 2025 года на первом этапе реализации Национального проекта «Здоровая нация». Объекты будут построены для оптимизации перечня республиканских проектов ГЧП, остальные 12 проектов будут поэтапно внедряться с 2026 года.

— Сейчас в приоритете строительство университетских больниц. Это связано с необходимостью обеспечить кадрами все остальные проекты, а также позволит применить на практике принцип триединства образования, науки и практики», — заявил вице-министр здравоохранения РК Жандос Буркитбаев.



Министерство здравоохранения РК проводит новый проект «100 дней — 100 вопросов». В рамках этого проекта каждый мог озвучить свои вопросы и проблемы в сфере здравоохранения и предложить свое видение их решения.

«Придерживаясь в работе открытости и гласности, продвигая на первый план интересы наших граждан, обращаемся к вам за поддержкой в построении с вами открытого диалога с участием простых граждан, общественников, без бюрократии и сообщаем о начале совместного проекта «100 дней - 100 вопросов» для улучшения системы здравоохранения» — заявила министр здравоохранения Республики Казахстан Ажар Гиният. Предложения об улучшении качества медпомощи и других аспектов здравоохранения можно направлять на электронную почту 100dnei100voprosov@mail.kz

Новое назначение в «Атамекен»

В начале февраля 2022 года прошел IX внеочередной Съезд Национальной палаты предпринимателей «Атамекен». Председателем комитета фармацевтической, медицинской промышленности и медицинских услуг избран Вячеслав Локшин, доктор медицинских наук, профессор, академик НАН РК, президент ассоциации международных фармацевтических производителей в РК, президент Казахстанской Ассоциации репродуктивной медицины, ректор Международной академии репродуктологии, генеральный директор Международного клинического центра репродуктологии PERSONA.



Pfizer только бесплатно

Казахстанцам объяснили — почему они не могут платно привиться вакциной «Pfizer». Вакцинация на платной основе препаратом Pfizer невозможна, так как американская фармацевтическая компания не даёт на это необходимое разрешение. Компания предоставляет вакцину всем странам для бесплатной вакцинации, чтобы обеспечить доступ к этим вакцинам. Эта практика применяется везде, производитель не дает разрешения на вакцинацию на платной основе не только в Казахстане, но и в других странах. В апреле 2022 года в Казахстан прибудет 1 млн доз вакцины Pfizer.



Паллиативная служба – проблемы и развитие

Министр здравоохранения Ажар Гиният обратила внимание на проблемы в службе паллиативной помощи, поручив разработать Дорожную карту для решения накопившихся проблем.

Главная задача паллиатива – помочь человеку с неизлечимым заболеванием улучшить качество жизни, убрать болевые симптомы, облегчить страдания пациента и его близких на физическом и психологическом уровнях.

Глава Казахстанской Ассоциации паллиативной помощи Гульнара Кунирова озвучила важнейшие задачи паллиативной помощи в стране — это доступ пациентов к противоболевым лекарственным препаратам, работа мобильных бригад, подготовка кадров, тарифы на услуги паллиативной службы.

Ажар Гиният подчеркнула, что необходимо утвердить минимальный стандарт оснащения организаций, оказывающих паллиативную помощь, расширить перечень опиоидов, пересмотреть клинических протоколы, развивать детскую паллиативную помощь с участием местных исполнительных органов.



Туберкулез – снижение заболеваемости

За последние 10 лет заболеваемость туберкулёзом в Казахстане снизилась в 2,3 раза, а смертность сократилась в 4,4 раза. Об этом рассказали на пресс-конференции в Алматы в честь старта месячника по борьбе с туберкулёзом.

Директор Национального научного центра фтизиопульмонологии Малик Аденов подчеркнул, что в Казахстане профилактика, диагностика и лечение туберкулёза проводятся бесплатно. Внедрены ускоренные методы бактериологической и молекулярно-генетической диагностики туберкулёза, соответствующие международным стандартам, рекомендованным ВОЗ. По его словам, эффективность лечения туберкулёза в Казахстане в минувшем году составила 82-87%. Стандарт ВОЗ предусматривает коридор в 75-85%. Во время месячника по борьбе с туберкулёзом планируются консультации фтизиатров, фтизиопедиатров, флюорографические осмотры населения и широкомасштабные акции.

Сменить группу крови

Канадские ученые нашли способ заменить группу крови. Врачи Торонтского университета разработали и апробировали способ, который позволяет в течение нескольких часов сменить группу крови донорского органа для пересадки. В перспективе открытие позволит пересаживать органы по принципу «всем от всех». Сегодня совместимость групп крови — один из главных барьеров при пересадке органов, так как иммунная система начинает атаковать антигены неподходящей группы. Некоторые пациенты в листе ожидания из-за этого умирают, некоторым приходится ждать очень долго. Устранение несовместимости групп крови — это большой шаг вперед в трансплантологии. Новая технология предусматривает замену второй группы крови донорского органа на первую, этого достаточно, чтобы 80% отобранных для трансплантации органов стали универсальными.



ПРИЛОЖЕНИЕ MEDIKER –

Компания «MEDIKER» развивает цифровые технологии, стремясь предложить своим клиентам высокопрофессиональное медицинское обслуживание и отличный сервис. Компания постоянно развивается в it-пространстве, совершенствует свои услуги для клиентов в поиске лучших решений. В 2021 году совместно с американской компанией был запущен пилотный проект по телемедицине.

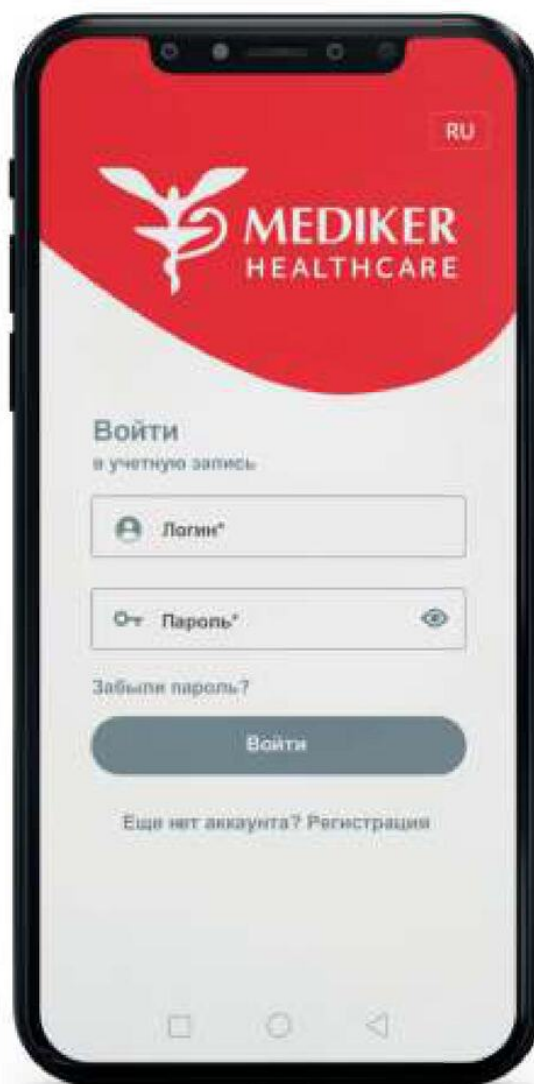
Телемедицина — дистанционное предоставление медицинских услуг, таких как мониторинг состояния пациента, консультации, а также взаимодействие медицинских работников между собой с помощью телекоммуникационных технологий. Так, например, телемедицинская консультация — аналог привычной консультации у врача-специалиста или врачебного консилиума. Но консультация происходит онлайн, а передача медицинской информации о состоянии здоровья пациента идет по электронным каналам связи с использованием компьютерной и видеоаппаратуры. Телемедицина позволяет быстро установить связь, в каком бы труднодоступном районе ни находился пациент.

Телемедицина — один из величайших экспериментов в области экономики и здравоохранения всех времен. Эта революционная технология навсегда изменила индустрию здравоохранения, открыла огромные новые возможности как для врачей, так и для пациентов. Созданный с нуля инструмент для телемедицины и портал для оказания услуг телемедицины MEDIKER имеет уникальные возможности для ускоре-

ния внедрения телемедицины в качестве основного средства оказания медицинской помощи. Цель проекта — расширить доступ и возможности к медицинскому обслуживанию пациентам в любом месте и в любое время.

Мобильное приложение «Mediker», разработанное американскими специалистами — мультиплатформенная система для дистанционных онлайн-консультаций. Приложение

«Mediker» — впечатляющий инструмент телемедицины, который меняет способы взаимодействия врачей с пациентами. Это надежное универсальное решение делает телемедицину доступной, простой и интуитивно понятной. С помощью эффективных решений возможно экономить свое время. Находится ли человек дома, на работе, путешествует или отдыхает в отпуске — сертифицированные врачи доступны 24/7.





удобно и выгодно!

Онлайн-консультации проводятся с лучшими врачами группы компаний «Mediker», общение реализуется через веб-сайт и мобильное приложение «Mediker». Поддержка виртуальных консультаций проходит на защищённой платформе для видеоконференций с высоким качеством связи.

Возможности системы:

- Получение дистанционной консультации врача терапевта/ВОП в режиме реального времени.
- Получение современных качественных медицинских консультаций вне зависимости от местонахождения пациента.
- Организация мониторинга состояния пациента в видео/аудио формате.
- Отправка врачу результатов инструментально-лабораторных данных.
- Снижение временных и денежных затрат на дорогу к пациенту.
- Получение и хранение информации о состоянии здоровья и назначенном лечении.
- Удаленный контроль состояния своих пациентов.

Приложение доступно для скачивания с App Store и Play Market

На сегодняшнее время дистанционные консультации набирают все большую популярность среди граждан. Ведь по статистике практически 70 процентов всех первичных консультаций — это консультация пациента и направление его на анализы, что возможно осуществить дистанционно. Поэтому платформа «Mediker» поможет снизить нагрузку на медицинские учреждения, а также обеспечить качественное получение дистанционных медицинских услуг.

Как получить услугу через мобильное приложение Медикер

Доступные дистанционные медуслуги:

- ☐ Консультация терапевта;

Алгоритм получения онлайн-консультации врача:

- 1 Скачать приложение Mediker на App Store/Play Market
- 2 Зарегистрироваться
- 3 Выбрать дату и время консультации
- 4 В назначенное время приложение отправит уведомление о приеме и проведется аудио-видео консультация
- 5 Завершение приема. Диагноз и план лечения всегда доступны в приложении



КидБург — полезно, увлекательно, весело

Все начинается с игры!

Как научить малышей навыкам, которые непременно пригодятся в дальнейшей жизни? Как понять — к какой профессии у него имеются склонности? Как отвлечь детей от гаджетов? Как сделать их досуг не только интересным и увлекательным, но и полезным, важным для общества в целом? На эти важные вопросы помогает ответить детям и их родителям новый проект, спонсором которого стала группа компаний MEDIKER.



Это детский город профессий «КидБург», где осуществляется знакомство маленьких казахстанцев с медициной. В игротке MEDIKER имеются четыре профессии (терапевт, неонатолог, биоинженер, хирург-лапароскопист), где детей в игровой форме знакомят с врачебной профессией.

Детский город профессий «КидБург» — это продуманные игровые центры, где дети развивают навыки, которые будут полезны всю жизнь. Реалистичные декорации и реквизит, веселые и обаятельные наставники — так выглядит самая популярная в мире детская игра «в профессии». Сюда могут прийти дети любого возраста — от полутора до 14 лет, в процессе игры они выполняют индивидуальные и групповые задания. Занятия дадут вашему ребёнку возможность попробовать себя в гуманитарной профессии, сделают более самостоятельным, обучат полезным навыкам в непринужденной игровой форме. В обстановке, максимально приближенной к настоящей, дети под присмотром взрослых наставников играют в «доктора».



Как работает игротека «MEDIKER» в городе профессий? Дети при посещении города профессий «КидБург» первым делом должны зайти в игротеку «MEDIKER». Там их осмотрит специалист и выдаст соответствующую страховку. Ведь во взрослой жизни без врачебного осмотра нельзя работать по другим специальностям, а здесь все как у взрослых. Терапевты в городе профессий проводят обследование как детям, так и взрослым. Сердцебиение, давление, самочувствие — все проверяется нашими врачами игротеки «MEDIKER».

Дети также обучаются множеству полезных навыков, в аптечке есть бинты, шприцы, лейкопластырь, лекарства — все, конечно, в безопасном, приспособленном для игры виде. Халат доктора, лупа, весы, термометр, микроскоп и ещё множество самых разнообразных аксессуаров — все это знакомит детей с профессией доктора и создает отличный фон для игры.





Ваш маленький доктор может «вылечить» игрушку или вас, наложить повязку, наклеить пластырь, сделать запись в журнал и выписать рецепт. Такая игра развивает чувство ответственности, заботы, навыки оказания первой помощи (с более взрослыми детьми) и даже навыки письма.

И кто знает, может сегодня среди маленьких посетителей «КидБурга» – будущие светила медицины Казахстана. А может быть, и сотрудники Группы компаний MEDIKER.

**Адрес: Нур-Султан, ул. Сыганак 16/5,
ТРЦ «Абу-Даби Плаза», kidburg.kz**





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

Устойчивость к антибиотикам – ОПАСНОСТЬ №1

Устойчивость к антибиотикам убивает более миллиона человек в год, это на сотни тысяч больше, чем смерти от малярии или ВИЧ. По оценкам глобального исследования, опубликованного в журнале Lancet, в 2019 году около 1,3 миллиона смертей были непосредственно вызваны лекарственно-устойчивыми бактериальными инфекциями. По данным ученых, в 2019 году резистентность бактерий к антибиотикам стала третьей причиной смертности в мире после ишемических болезней сердца и инсульта. В 204 странах от причин, прямо или косвенно связанных с устойчивостью, погибло около пяти миллионов человек. Самым опасным резистентным патогеном авторы статьи назвали кишечную палочку.



Бактерии, устойчивые к антибиотикам, считаются одной из самых больших угроз, стоящих перед современной медициной. Чрезмерное использование антибиотиков, самостоятельное, часто без предписания врача использование для самолечения привело к тому, что резистентность бактерий повышается с каждым годом. Это приводит к тому, что распространенные инфекции, такие как сеп-

сис и пневмония, становятся труднее лечить.

Ученые из Вашингтонского университета в Сиэтле под руководством профессора Мохсена Нагави разработали модель для оценки того, сколько людей умерло в 2019 году от бактериальных инфекций, которые ранее можно было лечить, если бы не устойчивость к противомикробным препаратам. Такого глобального исследования ранее не проводилось. Модель основана на медицинских картах 471 миллиона человек с устойчивыми к антибиотикам инфекциями из 204 стран. Команда изучила опубликованные исследования и медицинские записи, чтобы получить как можно более полный набор данных об устойчивости к противомикробным препаратам.

Исследователи обнаружили, что около 1,3 миллиона смертей во всем мире могут быть напрямую связаны с устойчивостью к противомикробным препаратам. Они также выяснили, что еще 3,65 миллиона смертей были связаны с людьми, у которых были заболевания, показывающие ту или иную форму устойчивости к антибиотикам. «Мы не можем с уверенностью сказать, что эти смерти были вызваны устойчивостью к противомикробным препаратам, но некоторые из них могли быть таковыми», — говорит Нагави.

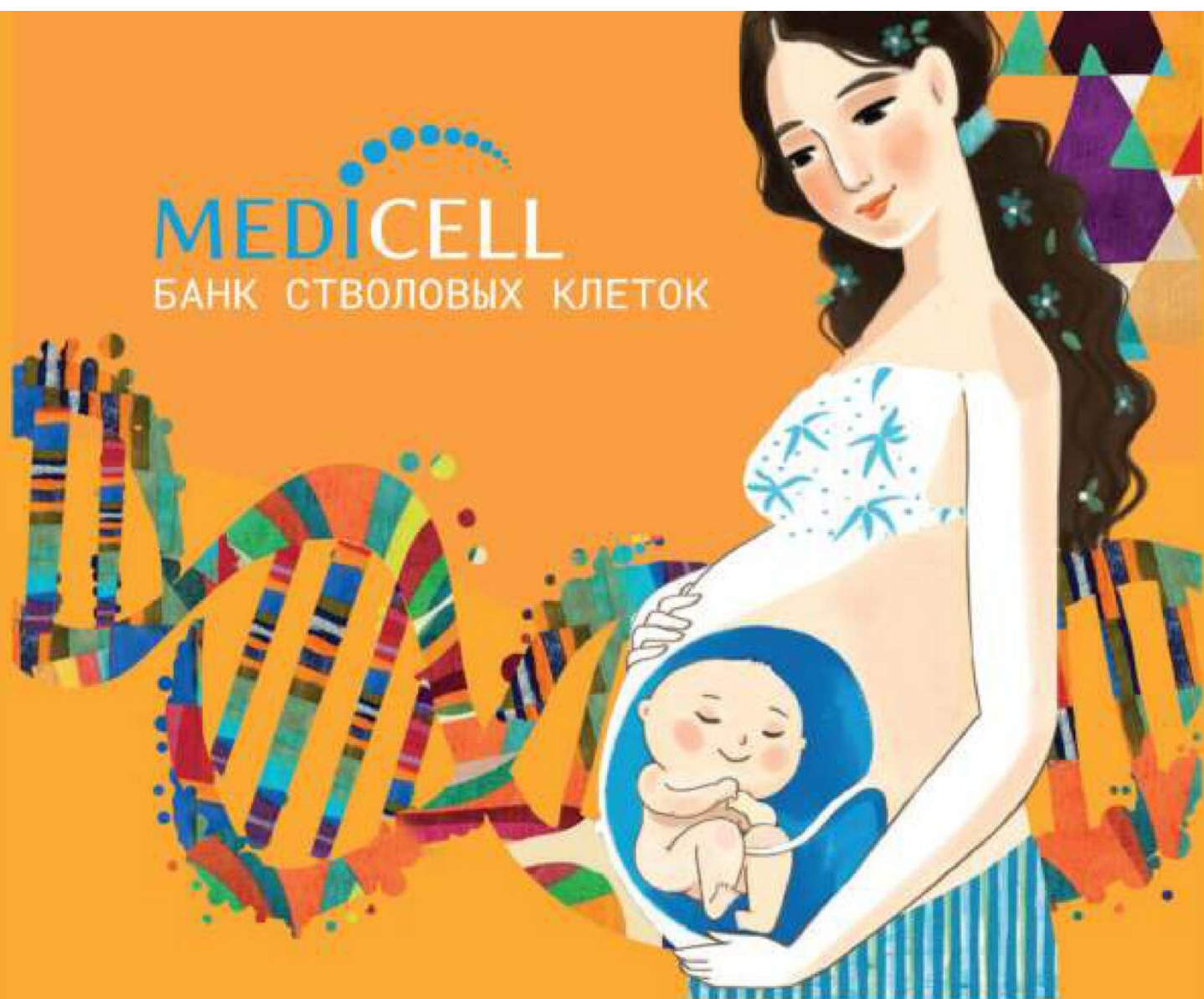
Более 70 процентов смертей, связанных с этой проблемой, в исследовании были связаны с устойчивостью к бета-лактамам антибиотикам, таким, как пенициллин. Именно

антибиотики этой группы чаще всего выписывают в клиниках и покупают сами пациенты для своего лечения. Профессор Нагави считает, что развитым странам необходимо назначать меньше антибиотиков и разрабатывать больше вакцин от инфекционных заболеваний. Также важно давать скоту меньше антибиотиков, обеспечивать лучшую гигиену в больницах и улучшать эпиднадзор за устойчивостью к противомикробным препаратам.

ВОЗ читает устойчивость бактерий к антибиотикам одной из самых серьезных угроз XXI века. Мы вошли в постантибиотическую эру, а это означает, что ежегодно сотни тысяч людей будут заражаться и умирать от инфекций, которые раньше легко поддавались лечению антибиотиками.

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. Нур-Султан, ул. Ташенова, 20 (в здании МЦ "МЕДИКЕР-ПЕДИАТРИЯ")
Телефоны горячей линии: +7(747) 2017-484; +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



Что нужно знать родителям об экстренной и плановой госпитализации детей в круглосуточный стационар.

Экстренными считаются состояния, которые при несвоевременно оказанной медицинской помощи могут угрожать жизни ребенка. Например, острые гнойные заболевания, травмы, тяжело протекающие кишечные инфекции, сильные боли в животе, отравления, ожоги и т.д. В этих случаях ребенок доставляется в больницу бригадой скорой помощи или самостоятельно родителями.

Плановая госпитализация осуществляется, когда ребенку необходимо провести курс лечения в условиях стационара или предстоит плановая операция.

Самыми частыми причинами госпитализации детей становятся инфекционные заболевания, заболевания органов дыхания, состояния, возникающие в первый месяц жизни, врожденные заболевания и острая хирургическая патология.

Согласно правилам оказания стационарной помощи сопровождать ребенка до 5 лет в больнице может один из родителей, либо кто-то из близких родственников (бабушка/дедушка, совершеннолетние брат/сестра) при наличии нотариальной доверенности.

Пациенты онкогематологического профиля госпитализируются в сопровождении взрослого до 18 лет.

В отдельных тяжелых случаях дети старше 5 лет также могут госпитализироваться вместе со взрослым, после согласования с заведующим отделения больницы.

При необходимости сопровождающий может получить больничный лист о временной нетрудоспособности.

Плановая госпитализация оформляется через портал Бюро госпитализации участковым врачом (врачом общей практики, педиатром) по месту жительства. При подтверждении стационаром даты плановой госпитализации участковый врач формирует выписку из медицинской карты ребенка с результатами необходимых исследований и анализов. Данный перечень может отличаться в зависимости от профиля медицинской помощи.

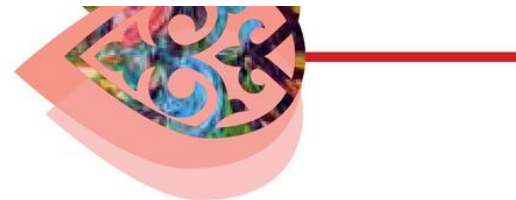
Какую медпомощь могут получить иностранцы и люди без гражданства?

Иностранцы и лица без гражданства, имеющие вид на жительство, получают медицинские услуги в полном объеме – это скорая медпомощь, ПМСП, дневной и круглосуточный стационар, паллиатив, реабилитация, лекарственное обеспечение и др.

Иностранцы и лица без гражданства, временно проживающие на территории Казахстана, могут рассчитывать только на ограниченный объем ГОБМП – это лечение заболеваний, представляющих опасность для окружающих и экстренную медицинскую помощь если это предусмотрено международными договорами (Страны СНГ).

Трудовые мигранты или члены семьи трудового мигранта (дети и супруги), граждане одной из стран участниц ЕАЭС, прикрепленные к поликлинике могут получать медицинские услуги в системе ОСМС, при наличии статуса застрахованных.

Трудовые мигранты (члены семьи) могут прикрепиться к поликлинике по полису добровольного медицинского страхования (ДМС) и получать ОСМС, но не имеют право на получение ГОБМП.



Остальные медицинские услуги предоставляются за счет собственных средств пациента, то есть платно.

Кто освобожден от уплаты взносов на ОСМС?

- дети,
- неработающие беременные женщины,
- неработающее лицо (один из законных представителей ребенка), воспитывающее ребенка (детей) до достижения им (ими) возраста трех лет,
- лица, находящиеся в отпусках в связи с беременностью и родами, усыновлением (удочерением) новорожденного ребенка (детей), по уходу за ребенком (детьми) до достижения им (ими) возраста трех лет,
- многодетные матери, награжденные подвесками «Алтын алқа», «Күміс алқа» или получившие ранее звание «Матероиня», а также награжденные орденами «Материнская слава» I и II степени,
- неработающие лица, осуществляющие уход за ребенком-инвалидом,
- лица, ухаживающие за инвалидами с детства,
- инвалиды,
- пенсионеры и ветераны ВОВ,
- лица, обучающиеся по очной форме обучения в организациях среднего, технического и профессионального, послесреднего, высшего образования, а также послевузовского образования,
- лица, зарегистрированные в качестве безработных
- неработающие получатели государственной адресной социальной помощи,
- неработающие оралманы,
- лица, отбывающие наказание по приговору суда в учреждениях уголовно-исполнительной (пенитенциарной) системы (за исключением учреждений минимальной безопасности),
- лица, содержащиеся в следственных изоляторах.

По какому поводу можно обратиться в службу поддержки пациентов?

- Если вам отказывают в экстренной помощи, предусмотренной в рамках ГОБМП.
- Если вы стоите на диспансерном учете с социально-значимыми или хроническими заболеваниями, но вам отказывают в медицинской помощи и лекарственном обеспечении.
- Если вам необоснованно отказывают в плановых медицинских услугах, предусмотренных пакетом ОСМС — в консультации профильного специалиста, в лабораторных анализах и диагностических обследованиях, в лечении на уровне дневного или круглосуточного стационара, в реабилитации после перенесенного заболевания или COVID-19.
- Если вы не получаете медицинскую помощь своевременно. Срок ожидания плановой консультации специалиста или обследования не должен превышать 10 рабочих дней.
- Если вас не ознакомили с результатами проведенного обследования.
- Если врач при приеме проявил грубость или вел себя не-

корректно или вы не удовлетворены качеством оказанной медицинской помощи.

- Если вы сомневаетесь в корректности поставленного диагноза или назначенного лечения.
- Если вы обнаружили в своих медицинских записях некорректные данные или приписки.
- По другим вопросам, связанным с получением медицинской помощи в их медицинских организациях.

Вся плановая медицинская помощь оказывается при наличии соответствующих показаний здоровья. Решение принимается специалистами на основании клинических протоколов.

Важная информация о статусе в ОСМС

Без статуса застрахованности вы не сможете получить плановую медицинскую помощь, попасть к узкому специалисту или пройти обследование.

Проверить свой статус в ОСМС можно несколькими способами: на сайте fms.kz, через мобильное приложение Qoldau-24/7 или в личном кабинете [eGov.kz](https://egov.kz) по номеру ИИН.

Получить полную выписку за 12 месяцев по платежам на ОСМС можно через [SaqtandyruBot](https://saqtandyruBot) в телеграм. Выберите пункт «Определить статус застрахованности» и вбейте свой ИИН.

После уплаты платежа на ОСМС статус меняется в течение 3 рабочих дней. Поэтому перед посещением медорганизации необходимо обязательно перепроверить его.

Статус сохраняется еще в течение 3 месяцев после внесения последнего платежа за ОСМС. Однако при первой возможности необходимо будет произвести взносы за этот период, чтобы не потерять статус.

Для получения статуса застрахованности необходимо регулярно производить платежи на протяжении последних 12 месяцев. Если будет пропущен хоть один месяц, статус не будет присвоен.

Исключением являются самозанятые плательщики ЕСП.

При оплате ЕСП в течение 3 месяцев подряд постоянный статус присваивается на 3-й месяц и сохраняется при условии дальнейших регулярных платежей.

У некоторых казахстанцев есть возможность получить льготный статус застрахованности. На сегодняшний день предусмотрено 15 льготных категорий, за которых отчисления на ОСМС производит государство.

Беременных женщин при отсутствии статуса на учет по беременности ставит участковый терапевт или ВОП. После чего присваивается статус.

Если вы перестаете платить ЕСП или вы вышли из льготного списка, вы можете продолжить отчислять взносы на ОСМС самостоятельно. Но для получения статуса вам необходимо будет проверить выписку и оплатить взносы за все пропущенные ранее месяцы.

Стоматологическая помощь по ОСМС



Плановая помощь

Плановую стоматологическую помощь по системе ОСМС в Казахстане могут получить дети и беременные женщины. Плановая стоматологическая помощь — это профилактические мероприятия при заболеваниях и состояниях, не сопровождающихся угрозой жизни пациента и не требующих экстренной и неотложной медицинской помощи. Это анестезия, рентгенография зуба или челюсти, установление пломбы, удаление зуба.

Экстренная помощь

Экстренная помощь предоставляется при внезапных острых заболеваниях и обострении хронических, представляющих угрозу жизни пациента. Экстренную помощь оказывают в стационаре. После осмотра стоматолог может принять решение, что в амбулаторных условиях помощь оказать невозможно. И тогда необходимо вызвать «скорую» и отправить пациента в больницу.

К случаям, требующим экстренной стоматологической помощи, относятся:

- удаление зуба, требующее наружного доступа;
- флегмона (острая бактериальная инфекция кожи);
- абсцесс;
- фурункул;
- карбункул;

- остеомиелит;
- другие состояния, оказать помощь при которых можно только в условиях стационара.

Экстренная стоматологическая помощь включает анестезию, рентгенографию челюсти или зуба, удаление зуба, препарирование и наложение пломбы, лечение пульпита, периодонтита, острых форм стоматита, альвеолита, вскрытие абсцесса.

Экстренную стоматологическую помощь могут получить следующие категории граждан:

- дети до 18 лет;
- беременные женщины;
- участники ВОВ и приравненные к ним лица;
- инвалиды I, II, III групп;
- многодетные матери, награждённые подвесками «Алтын алка» и «Кумыс алка»;
- получатели адресной социальной помощи;
- пенсионеры по возрасту;
- больные инфекционными и социально значимыми заболеваниями и заболеваниями, представляющими опасность для окружающих;
- неработающие казахстанцы, ухаживающие за ребёнком с особыми потребностями или инвалидом I группы с детства.

Вопросы можно задать по телефону контакт-центра 1406, с помощью мобильного приложения Qoldau 24/7 и SaqtandyryBot в Telegram.



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. Нур-Султан, пр. Кабанбай батыра 17, блок А.

www.medikerindustrial.kz

НИИ кардиологии и внутренних болезней — инновации и перспективы

В минувшем году НИИ кардиологии и внутренних болезней, одному из ведущих медицинских учреждений страны, исполнилось 20 лет. Хотя история клиники началась еще раньше, в 70-е годы прошлого века. О значимых достижениях и перспективах развития рассказывает Председатель правления НИИ, академик Казахской академии образования, профессор, доктор медицинских наук Роза Куанышбекова.

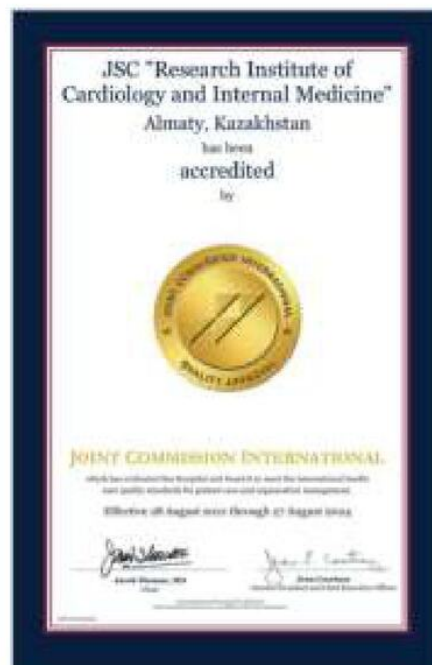


Роза Куанышбекова,

Председатель правления НИИ, академик Казахской академии образования, профессор, доктор медицинских наук

Роза Тохтаналиевна, НИИ кардиологии и внутренних болезней — одна из старейших клиник страны. Расскажите об истории института.

КазНИИ кардиологии был создан в 1977 году, создание было обусловлено распространенностью сердечно-сосудистых заболеваний, создавалось для повышения качества специализированной кардиологической помощи населению и рационального использования имевшегося кадрового потенциала. В 2001 году институт преобразован в НИИ кардиологии и внутренних болезней, клиника становится многопрофильной. В 2010 году получил статус республиканского государственного предприятия на праве хозяйственного ведения, в 2018 году – статус акционерного общества. Сегодня это один из крупнейших научных центров в области кардиологии, кардиохирургии, терапевтических направлений. Клиническая деятельность направлена на оказание хирургической помощи при любых патологиях сердечно-сосудистой системы, ишемической болезни сердца, врожденных и приобретенных пороков сердца, нарушений ритма сердца, патологии сосудов и других заболеваний.





НИИ получил международную аккредитацию JSI, которая является «золотым стандартом» международного уровня в сфере медицины — престижным и объективным признанием качества и безопасности услуг в медицинской организации. Аккредитация подтвердила соответствие нашей организации медицинским и административным стандартам, принятым на международном уровне, а также требованиям по обеспечению международных целей и безопасности пациентов.

Благодаря планомерной систематической работе у нас улучшились клинические показатели, выросла удовлетворенность пациентов, снизилась более чем в два раза летальность, эффективнее стал расход и применение медикаментов, особое внимание уделяется правильному обращению с медикаментами высокого риска (отдельное хранение, маркировка, списки), значительно выросла эффективность работы сестринского процесса.

Институту присвоена высшая категория Национальной аккредитации, аккредитованы образовательные программы — расскажите об этом.

Да, в 2018 году институту была присвоена первая категория Национальной аккредитации. Три года кропот-

ливой работы коллектива позволили в текущем году получить высшую категорию. По национальным стандартам оцениваются все подразделения и процессы в организации. Это стратегическое и операционное планирование, лечение и уход за пациентами, безопасность пациентов, здания, инфекционный контроль, управление качеством, рисками и ресурсами, соблюдение прав пациентов, работа с

населением, кадровая политика и др. Национальная аккредитация подтвердила соответствие нашей организации установленным стандартам качества. В конце декабря 2021 года аккредитованы образовательные программы по резидентуре, дополнительному медицинскому образованию, анестезиологии и реаниматологии, кардиологии и эндокринологии. Институциональная и программная аккредитация включает также детскую анестезиологию и реаниматологию, кардиологию и эндокринологию.

Какие новые медицинские технологии внедряются в вашей клинике?

Только в НИИ кардиологии и внутренних болезней проводятся операции криоабляция на открытом сердце для одномоментного лечения нарушений ритма сердца в сочетании с коронарным шунтированием или коррекцией пороков сердца. Установка и использование современной торакоскопической стойки с возможностью 3D визуализации позволило выполнять малоинвазивные операции на клапанах сердца и коронарного шунтирования без разреза грудины. Мы имеем возможность выполнять гибридные операции, где одновременно применяются два разных подхода в лечении одного пациента (открытая операция в сочетании





с эндоваскулярным вмешательством) с целью уменьшения травматизации. Институт обладает большим опытом малоинвазивных операций на сердце по замене и пластике клапанов сердца, коррекции врожденных пороков сердца. Опыт команды кардиохирургов позволяет делать самые сложные операции на сердце.

Ведущими интервенционными кардиологами, рентгенхирургами с прошлого года успешно проводятся высокотехнологические кардиологические операции по эндоваскулярной имплантации аортального клапана пациентам с приобретённым пороком сердца — стенозом аортального клапана (транскатетерная имплантация аортального клапана (TAVI) — современный малоинвазивный способ замены аортального клапана искусственным биологическим). Проводятся оперативные вмешательства по имплантации подкожного кардиовертера-дефибриллятора пациентам с высоким риском внезапной остановки сердечной деятельности.

В нашей клинике используется «золотой стандарт» в диагностике заболеваний тонкой кишки. С 2014 года впервые в Казахстане в отделении эндоскопии и интервенционной гастроэнтероло-

гии проводят уникальное исследование тонкой кишки — видеокапсульную эндоскопию. Это современный метод исследования органов желудочно-кишечного тракта, позволяющий визуализировать области кишечника, недоступные для традиционных методов гастро- и колоноскопии, а именно три отдела тонкой кишки: 12-перстную, тощую и подвздошную.

С развитием медицинских технологий и внедрением инноваций растёт и потребность в высококвалифицированных кадрах. Как НИИ влияет на этот процесс?

Наши ведущие специалисты проводят мастер-классы для коллег из регионов по таким темам, как «Сердечная ресинхронизирующая терапия у пациентов с хронической сердечной недостаточностью», «Инновационные технологии в области катетерного лечения сложных нарушений ритма сердца», «Имплантация подкожного кардиовертера-дефибриллятора пациентам с высоким риском внезапной остановки сердечной деятельности», «Сложные операции на сердце» и другие.

Сотрудниками центра осуществляется консультативно-лечебная помощь

другим клиникам с выездом непосредственно в медицинские организации или посредством телеконференции.

Врачи и медсестры НИИ на постоянной основе проходят обучение, так, в декабре 2021 года 16 специалистов — кардиохирурги, анестезиолог, нефролог, кардиолог, аллерголог, эндокринолог, врач лучевой диагностики, средний медперсонал — прошли стажировку в медицинском центре «Шибя Тель-Хашомер» (Тель-Авив, Израиль), входящем в десятку лучших клиник мира. Сотрудники клиники получили огромный опыт, работая непосредственно в отделениях, участвуя в кардиохирургических операциях, ведении пациентов нефрологического, кардиологического, эндокринологического профиля рядом с ведущими специалистами центра.

Какая работа проводится по улучшению материально-технической базы института?

Мы проводим работу по улучшению диагностики и лечения, к примеру, ввели в эксплуатацию уникальный аппарат — Гамма-камеру, которая позволяет проводить сложные исследования, повысить качество и объём обследования у пациентов с патологией сердеч-



но-сосудистой системы, эндокринными и другими заболеваниями. Мы модернизировали кардиохирургическую операционную в соответствии с международными стандартами качества. В начале текущего года закончили модернизацию рентгеноэндоваскулярного операционного блока, приобрели ангиографы.

Участвует ли клиника в развитии медицинского туризма?

Наша страна из года в год становится привлекательнее для иностранцев, желающих поправить свое здоровье. Для этого у нас есть высокотехнологичные медицинские специалисты и высокотехнологичные клиники. НИИ располагает современным высокотехнологичным оборудованием, научно-исследовательской и клинической базой. У нас работают профессионалы своего дела, к которым пациенты едут лечиться со всех регионов республики и из стран ближнего и дальнего зарубежья.

К примеру, в 2021 году в нашем НИИ получили медицинские услуги граждане Великобритании, Китая, России, Грузии, Азербайджана и Узбекистана. Этим пациентам проведено стенти-

рование сосудов сердца, протезирование клапанов сердца, операция радиочастотной абляции сердца, установлены кардиостимуляторы, проведена коронарография сосудов сердца. Иностранцы получали реабилитационную помощь и консервативное лечение.

Расскажите о дальнейших перспективах развития НИИ.

Планов много — мы и дальше будем внедрять новые технологии диагностики и лечения, прилагать все усилия для того, чтобы у наших врачей и среднего медперсонала были необходимые условия для профессионального роста. Китайская поговорка гласит: «Знание — сокровище, которое повсюду следует за тем, кто им обладает». Любой специалист должен постоянно обновлять свои знания, приобретать новые навыки, быть в курсе инноваций. Как я уже отмечала, наши специалисты на постоянной основе повышают квалификацию в странах ближнего и дальнего зарубежья, участвуют в семинарах, обмениваются опытом с коллегами.

В этом году мы выиграли Научно-технологическую программу «Разработка инновационных и высокоэффективных

технологий, направленных на снижение риска преждевременной смертности от болезней системы кровообращения, хронических респираторных заболеваний и диабета». Программа рассчитана на три года.

Чтобы клиника была успешной, нужна стратегия роста, которая должна обеспечить развитие, повысить возможности, ускорить их рост в долгосрочной перспективе. Среди драйверов роста хотелось бы отметить в первую очередь нашу команду, далее — новые технологии, финансирование и контроль риска. Мы активно работаем с Национальным кардиохирургическим центром, который функционирует в столице, врачи и медсестры проходят на их базе стажировку. В прошлом году было направлено 30 специалистов. В связи с ситуацией с COVID-19 обучающие программы перешли в формат онлайн, но образовательный процесс продолжается непрерывно.

Также будут увеличиваться инвестиции в приоритетные направления развития, продолжится расширение научно-исследовательской сферы деятельности. Все это позволит институту удерживать высокую планку лидера. Мы с уверенностью смотрим в будущее и надеемся, что все наши планы воплотятся в жизнь.

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит – хроническое аутоиммунное заболевание, которое вызывает воспаление суставов и может настигнуть любого человека, независимо от возраста, образа жизни и состояния здоровья. Чаще всего полиартритом болеют женщины средних лет (36-45 лет), но человек может заболеть и в 50, и в 70, и в 80 лет. Ревматоидным артритом страдают и маленькие дети (в основном от года до 3 лет), но в гораздо легкой степени, чем взрослые.



Рассказывает врач-ревматолог НИИ кардиологии и внутренних болезней Маржан Абдуллаева: — Все начинается с банальной простуды. Обычно сначала возникает общее недомогание, усталость. Постепенно к этим симптомам присоединяются ноющие боли в мышцах, потливость, повышение температуры. После этого появляются боли в суставах. Причем, заболевание может поразить любой сустав. При полиартрите возможны и такие проявления, как ломкость ногтей, ослабление мышц скелета, развитие плеврита, поражение легочной ткани. Многие из них сопровождаются образованием ревматоидных узелков.

Главный симптом полиартрита — поражение суставов пальцев рук. Основываясь только на данном симптоме, можно поставить диагноз. При болях в коленном суставе с диагнозом торопиться не нужно, так это может быть сигналом и других болезней. Второй характерный признак заболевания — симптом утренней скованности, когда человек, просыпаясь утром, не может сжать кисть. Ему приходится подолгу разрабатывать руку. К сожалению, истинные причины полиартрита во всем мире не установлены. Известно, что происходит сбой

в работе иммунитета в результате вирусной инфекции, стресса, переохлаждения или наоборот, перегрева. Отмечается связь заболевания с сезонными обострениями и периодами физиологической перестройки организма: подростковым возрастом, периодом после родов у женщин, климаксом. В норме клетки иммунной системы всегда реагируют на вирусную инфекцию (атакуют ее), не причиняя вреда собственным тканям организма. Для лечения полиартрита в современной медицине используется базисная терапия, то есть лечение, при котором снижается активность выработки антител клетками иммунной системы. Данная терапия проводится с самого первого дня лечения и на протяжении всей жизни. Больному назначаются препараты, которые он должен принимать постоянно. Только при таких условиях болезнь со временем затихает, и качество жизни человека начинает меняться в лучшую сторону. Лечение напрямую зависит от активности и длительности заболевания.

Для каждого больного подбирается индивидуальная схема лечения. Золотым стандартом лечения являются метотрексат, методжент. Они применяются в небольших дозах и не вызы-

вают побочных эффектов. Препараты используются только раз в неделю, при этом контролируют течение заболевания. Максимальный эффект появляется лишь через 4–6 месяцев от начала лечения.

Поэтому совместно с базисной терапией применяется лечение нестероидными противовоспалительными препаратами быстрого действия для купирования болей и иногда глюкокортикостероиды (вещества, сходные с естественными стероидными гормонами, которые вырабатывает организм). Это могут быть разогревающие гели, мази, которые проникают довольно глубоко и оказывают действие на сам сустав, но для эффекта мазь необходимо использовать 3 раза в день. Нестероидные препараты снижают воспаление и болевые ощущения. Благоприятное действие на здоровье человека оказывают минеральные воды, лечебные ванны. Поэтому желательно сначала пролечиться в стационаре, затем пройти физиотерапевтическое лечение (1 раз в полгода), ежедневно выполнять специальную лечебную гимнастику и раз в год ездить в санаторий, где лечат заболевания опорно-двигательного аппарата.

@smartpharma

инновационный формат аптек

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

Адреса и телефоны наших аптек:

- Аксай 8 (701) 995 4715
мкр 2, д.1/3, при МЦ "MEDIKER"
- Актау 8 (775) 325 9260
26-й мкр., зд.17/1, при МЦ "MEDIKER"
- Актөбе 8 (7132) 92 80 26
ул. А.Наурызба, 5, при МЦ "MEDIKER"
- Атырау 8 (7122) 46 52 79
ул. Севастопольская, 10а, при МЦ "MEDIKER"
- Атырау 8 (7122) 21 26 29
ул. Сатпаева, 32
- Жанаозен 8 (72934) 9 26 47
мкр. Самал, д.39, при МЦ "MEDIKER"
- Кульсары 8 (7123) 5 15 11
пр. Махамбет, ст-я 120а
- Уральск 8 (7112) 24 32 61
ул. Курмангазы, 151
- Алматы2 8 (7272) 220 87 10
пр. Сатпаева, 18А, при МЦ "MEDIKER"

- Шымкент 8 (7252) 39 02 57
мкр. Нурсат, ул.Артымбекова, 640
- Шымкент 8 (7252) 61 10 24
ул. Бейбітшілік, 2Б, при МЦ "MEDIKER 4K"
- Нұр-Сұлтан 8 (7172) 57 31 76
ул. Ш. Калдаякова, 2, 3П-13
- Нұр-Сұлтан 8 (7172) 79 70 04
ул. Нұрғалиқисаев шосс, 4/1, ВП-2/2
- Нұр-Сұлтан 8 (7172) 79 27 18
пр. Кабанбай Батыра, 17, блок Б.
- Нұр-Сұлтан 8 (7172) 49 22 61
ул. Сығанақ, 1
- Нұр-Сұлтан 8 (7172) 42 55 49
ул.Ташенова, 20
- Нұр-Сұлтан 8 (7172) 65 33 55
ул. Қош қарбағана, 8, НП-40
- Нұр-Сұлтан 8 (7172) 20 82 10
ул. Шевченко, 8, ВП-3



Если говорить о заболеваниях печени, то в первую очередь мы вспоминаем о гепатите. А о диагнозе «жировой гепатоз» («жирная печень») известно далеко не всем. Тем не менее, число заболевших жировым гепатозом ежегодно растет. Это распространенное заболевание, им страдают более 25% жителей планеты, а в последнее время недуг стал распространяться и среди подростков — 15% от общего количества выявленных случаев. По результатам некоторых исследований жировой гепатоз уже сейчас занимает второе место по уровню опасности, приводящей к пересадке печени.

Жировой гепатоз

Жировой гепатоз или неалкогольная жировая болезнь печени (НАЖБП, стеатоз) — заболевание, при котором в печени наблюдается избыточное накопление жиров (главным образом, триглицеридов). В норме в печени присутствует некоторое количество жира, но при воздействии некоторых патологических факторов может нарушаться баланс между синтезом и утилизацией жиров. Содержание триглицеридов при жировом гепатозе может достигать 40% от массы печени (при норме около 5%).

Как появляется жировой гепатоз? Существуют определенные факторы риска, которые приводят к этому заболеванию:

- Малоактивный образ жизни.
- Ожирение и метаболический синдром.

- Сахарный диабет 2-го типа.
- Прием некоторых лекарств (гормоны, антибиотики, противозачаточные средства).
- Нарушение питания (высококалорийная диета, избыточное поступление жирных кислот из пищи).
- Наследственные заболевания.
- Резкое снижение массы тела или голодание.

Стоит отметить, что в гораздо большей степени на возникновение болезни влияют малоактивный образ жизни, переедание и стрессы. Алкоголизм или гепатит С тоже могут спровоцировать развитие заболевания.

Врачи отмечают, что жировой гепатоз встречается в 3–4 раза чаще у людей с избыточным весом или у пациентов

с сахарным диабетом. Причем, в начальной стадии заболевание может протекать бессимптомно либо маскироваться под симптоматику других заболеваний. С синдромом «жирной печени» связаны низкое качество сна, ряд сердечных заболеваний, прерывание дыхания.

Фильтр человека

Печень является одним из основных органов, отвечающих за процесс обмена веществ. Основные функции печени:

- **Метаболизм.** В печени происходит расщепление белков до аминокислот, синтез важнейшего соединения — гликогена, в который перерабатываются излишки глюкозы, а также про-



текает жировой обмен (печень иногда называют «депо жира»). Кроме того, в печени осуществляется метаболизм витаминов и гормонов.

- Детоксикация. В печени происходит обезвреживание различных токсинов и бактерий, после чего продукты их распада выводятся почками.
- Синтез. В печени синтезируется желчь, состоящая из желчных кислот, пигментов и холестерина. Желчь участвует в переваривании жиров, усвоении витаминов, стимулирует перистальтику кишечника.

Признаки жирового гепатоза

Очень часто первые фазы заболевания проходят бессимптомно. А если и появляются симптомы, то они неспецифические, то есть характерные и для других заболеваний. Может отмечаться плохое самочувствие, снижение аппетита, вялость, нарушения стула, частые простудные заболе-

вания, является желтуха — изменение цвета кожных покровов и слизистых. Это связано с накоплением в крови билирубина. Далее могут появиться диспепсические расстройства — изжога, вздутие живота, разжижение каловых масс. Пациенты могут отмечать непереносимость острой и жирной пищи. На третьей стадии жирового гепатоза отмечается появление острой или тупой боли в области подреберья справа.

Ранняя диагностика поможет врачу назначить эффективное лечение и максимально восстановить функцию печени.

Диагностика и лечение

Лечением патологий занимается врач-гастроэнтеролог. При диагностировании жирового гепатоза учитывается индекс массы тела — ИМТ. Формула рассчитывается так: масса тела (кг.) делится на рост (метры в квадрате). В норме это соотношение должно составлять менее 25. Именно поэтому в группу риска прежде всего попадают люди с избыточным весом или ожирением, что напрямую связано с сахарным

диабетом. Пациентам из этой группы необходимо регулярно проходить проверку, так как у 80% таких людей в ходе обследований выявляется жировой гепатоз.

Для точной диагностики врач направляет пациента на биохимический анализ крови, результаты анализов позволяют судить о наличии воспаления в печени, о застое желчи, о билирубинемии.

Профилактика

Можно ли предотвратить появление жирового гепатоза? Конечно, но только тогда, когда диагноз поставлен своевременно. В этом случае можно не только остановить развитие заболевания, но и вернуться к нормальному состоянию. Дело в том, что печень, как орган, наделена одной удивительной способностью — способностью самостоятельно восстанавливаться.

Во многих случаях достаточно только снижения веса, чтобы болезнь оста-



новилась. Например, снижение веса всего на 5% значительно улучшает здоровье печени. При наличии фиброза уже необходимо снижение как минимум на 10%. Способы достижения необходимого результата не новы и всем известны: рациональное питание, занятия физкультурой, активный образ жизни и отказ от вредных привычек.

Приверженность к здоровому образу жизни повышает не только эффективность лечения данного заболевания, но и помогает избавиться от верных «спутников» жирной печени: диабета, ожирения и повышенного холестерина.

Билирубин — это пигмент, который образуется в печени человека в результате расщепления белков, это основной компонент желчи в организме. Показатели билирубина отражают работу ферментов в печени.

Билирубин — это пигмент, который образуется в печени человека в результате расщепления белков, это основной компонент желчи в организме. Показатели билирубина отражают работу ферментов в печени.

Билирубин — это пигмент, который образуется в печени человека в результате расщепления белков, это основной компонент желчи в организме. Показатели билирубина отражают работу ферментов в печени.

Приверженность к здоровому образу жизни повышает не только эффективность лечения данного заболевания, но и помогает избавиться от верных «спутников» жирной печени: диабета, ожирения и повышенного холестерина.

Приверженность к здоровому образу жизни повышает не только эффективность лечения данного заболевания, но и помогает избавиться от верных «спутников» жирной печени: диабета, ожирения и повышенного холестерина.



ДАВЛЕНИЕ — *что* НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

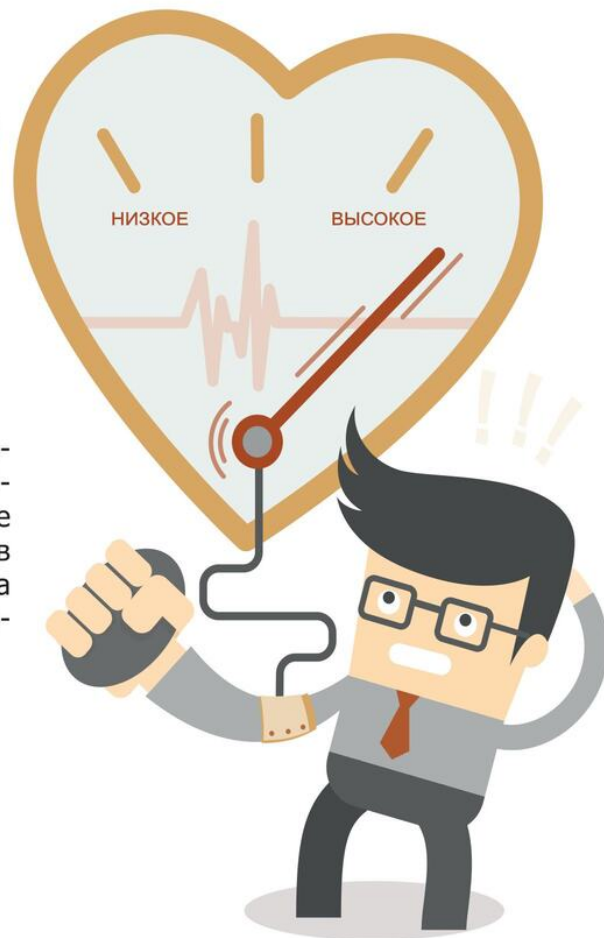
Артериальное давление – это общее понятие, определяющее силу, с которой кровь давит на стенки кровеносных сосудов. Более правильное название – кровяное давление, ведь имеет значение давление не только в артериях, но и венах и капиллярах. Но измерить дома возможно только давление в крупных сосудах, располагающихся на поверхности тела – в артериях.

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВЕЛИЧИНУ ДАВЛЕНИЯ КРОВИ:

- способность сердца сокращаться с достаточной силой и обеспечить нормальный выброс крови по сосудам;
- реологические свойства крови — чем «гуще» кровь, тем труднее она движется по сосудам. Такие заболевания, как сахарный диабет, повышенная свертываемость сильно затрудняют ток крови и могут привести к проблемам с артериальным давлением;
- эластичность стенок сосудов — кровеносные сосуды со временем изнашиваются и не могут выдерживать повышенную нагрузку, это становится причиной развития гипертонической болезни у людей пожилого возраста,



- атеросклеротические изменения — склеротические бляшки уменьшают эластичность стенок сосудов;
 - резкое сужение или расширение сосудов — в результате нервных потрясений или гормональных изменений возможно резкое сужение или расширение сосудов — например, при испуге, гнев или других сильных эмоциях;
- заболевания желез внутренней секреции.



Артериальное давление зависит от того, с какой скоростью и силой сокращается сердце человека, сколько крови оно может прокачать за одну минуту, от свойств самой крови и сопротивления стенок сосудов. Повышенное артериальное давление считается одной из самых опасных болезней человечества, от гипертонии страдают около 25% людей во всем мире, и эта цифра продолжает увеличиваться. Гипертонией называют повышение артериального давления выше 130\80 мм. рт. ст.

ПРИЧИНЫ ГИПЕРТОНИИ:

- избыточный вес,
- генетическая предрасположенность,





- заболевания внутренних органов,
- отсутствие физической активности,
- курение и употребление алкоголя,
- чрезмерное употребление поваренной соли,
- нервное перенапряжение,
- другие факторы.

Часто мы знаем о давлении только то, что его нужно время от времени проверять и стремиться к цифре 120/80. Но есть и другие факторы, о которых необходимо помнить.

Соль — следим за количеством

Недостаток соли способен привести к гипертонии. Да, переизбыток соли в нашем рационе способствует повышению артериального давления. Однако и нехватка соли не менее опасна, особенно для тех, кто страдает врожденной сердечной недостаточностью. Есть исследования, которые доказывают, что уменьшение соли в рационе до уровня менее 1,8 г в день способно привести к повышению артериального давления. Остальным людям нужно знать, что суточная норма потребления соли не должна превышать 4–5 г. Но, как правило, низкое потребление соли бывает крайне редко, ведь в рационе современного человека огромное количество так называемой «скрытой» соли, находящейся в составе готовых продуктов: консервы и быстрые супы, маринады, соленья, орешки и даже кондитерские изделия.



Калий — пополняем нехватку

Этот минерал очень важен для нормального давления. Всем страдающим от гипертонии, впрочем, и здоровым людям тоже, нужно включить в свой ежедневный рацион продукты, богатые калием: баклажаны, бананы, печеная картошка, тыква, томаты, фрукты, черный чай. Калий помогает ослаблять стенки артерий, удерживая показатели давления в норме.

Измеряем правильно

К сожалению, далеко не все могут правильно измерять артериальное давление. Если измерить пациенту артериальное давление в момент, когда он сидит на краю стула со свисающими вниз ногами или держит руку на весу, показания будут недостоверными. Для получения точной информации нужно соблюдать правильное положение тела. Как правила, способ измерения давле-

ния есть в инструкции к любому тонометру, инструкцию необходимо прочесть и всегда соблюдать правила.

Разные руки — разное давление

Давление на правой и левой руке может отличаться — у многих людей артериальное давление в левой руке всегда выше, чем в правой. Поэтому многие медики измеряют давление на обеих руках.

Низкое давление — симптомы

Низкое артериальное давление не является проблемой, пока не появляются его симптомы. Какие? В большинстве случаев это головокружение и усталость, иногда тошнота. Низкое давление может наблюдаться и у людей, страдающих гипертонией, если они чрезмерно увеличивают дозировку препаратов, снижающих давление.

Подъем тяжестей и давление

Подъем тяжестей может спровоцировать резкий скачок давления. Речь идет о разумном подходе к физическим нагрузкам. Конечно, физические упражнения играют большую роль в плане снижения давления, но тут стоит правильно выбрать вид физических упражнений. Подъем штанги или гиревой спорт — не самое лучшее решение для гипертоника.

Выбираем правильный спорт

Несмотря на ограничения, выбор спорта остается обширным. Гипертоникам можно заниматься ходьбой и бегать трусцой, аэробикой, в том числе и водной, велоспортом. Можно заниматься йогой, но без асан, которые повышают пульс или требуют задержки дыхания. Как правило, в современных спортивных залах есть тонометр, нужно следить за интенсивностью нагрузки и вовремя снижать ее. Во время занятий спортом следите за дыханием — чрезмерная одышка может спровоцировать подъем давления. Самый предпочтительный вид активности для гипертоников — ходьба. И для этого не обязательно покупать беговую дорожку, тренировкой может быть путь на работу, прогулка с собакой или поход в магазин. Если вы живёте на 5–6 этажах, поднимайтесь по лестнице, исключая лифт, это тоже прекрасная тренировка. Для первых прогулок достаточно 1,5–2 километров, понемногу расстояние нужно увеличивать.



Когда спорт противопоказан

Запрещено подвергать себя любой физической активности при наличии тяжелой аритмии, приступе стенокардии, сразу после гипертонического криза и при артериальном давлении выше 200/110.

Мигрень

Мигрень – разновидность головной боли, которая характеризуется повторяющимися интенсивными приступами. Помимо этого, мигрень сопровождается сочетанием различных неврологических, вегетативных и желудочно-кишечных симптомов. Согласно статистическим данным, болезнь занимает 6-е место среди заболеваний, приводящих к снижению качества жизни.



Приступ мигрени наиболее часто диагностируется у женщин. Дебют болезни происходит в возрасте 10-20 лет. Максимальное количество приступов достигается к 30-45 годам.

Врачи выделяют семь характерных признаков мигрени. Цифра эта не постоянная, не обязательно при каждом приступе будут присутствовать все семь симптомов. Но если у вас каждый раз отмечаются хотя бы 2-3 симптома из этого списка – с большой вероятностью это именно мигрень.

Голова болит только с одной стороны

Слово «мигрень» образовано от греческого слова «hemicrania» — «головная боль в половине головы». Да, чаще всего сильная пульсирующая боль чаще всего проявляется с одной стороны, в редких случаях мигрень охватывает голову целиком. Болезненные ощущения могут возникать в лице и шее.

О приступе боли вы узнаете накануне, за 1–2 дня

Медики называют это состояние продромальным периодом (от prodromos — «бегущий впереди»). Это повторяющиеся перед каждым приступом симптомы, по которым человек понимает, что скоро его настигнет приступ.

Предвестниками приближающейся мигрени бывают резкое повышение аппетита, запор, учащенное мочеиспускание, задержка жидкости, частое зевание, перепады настроения, ощущение неповоротливости в шее.

Прямо перед или во время приступа возникают странные ощущения

Многие страдающие мигренью сталкиваются с необычными физическими последствиями — так называемой «аурой». Человек видит вспышки света, яркие мигающие точки, искры, зигзагообразные узоры. Возможны онемение или покалывание пальцев руки, которые перемещаются и могут затронуть лицо, губы, язык. Человек может ощущать головокружение, проблемы с равновесием, звон в ушах, даже затруднённую речь, может казаться, будто заплетается язык. Такие ощущения обычно сохраняются от 5 минут

до часа. У некоторых перед приступом возникает лёгкая головная боль, или неприятные ощущения проходят вовсе без следа. В таком случае врачи говорят о «тихой» (ацефалгической) мигрени.

Боль длится от нескольких часов

Если мигрень не лечить, то приступы обычно продолжаются от 4 часов до 3 суток.

Чувствительность к внешним раздражителям

Яркий свет, громкий звук, резкие ароматы цветов, духов и пищи усиливают боль при мигрени. Человек старается спрятаться в тихую и тёмную комнату, чтобы избавиться от внешних раздражителей.

Боль сопровождается тошнотой

При мигрени нередко возникает чувство, которое обозначают словом «мутит». Резкие запахи или яркий свет могут вызывать тошноту и рвоту.

После долгой головной боли наступает своеобразное «похмелье»

Это так называемая постдромальная фаза. После приступа человек чувствует опустошённость, слабость, потерю концентрации. Часто всё это сопровождается депрессивными симптомами, хотя у некоторых людей возникает и эйфория. Такое состояние обычно продолжается день или два, но иногда может длиться до недели.

Лечение

Основная задача врача — облегчение течения болезни и снижение риска хронизации болезни. Лечение включает в себя купирование острого болевого синдрома с помощью нестероидных противовоспалительных средств, противорвотных лекарств и триптанов, которые блокируют выделение болевых нейромедиаторов. Эффект наступает спустя 20-30 минут после приема внутрь.

Начинать терапевтические мероприятия рекомендуется как можно раньше. Терапия подбирается в индивидуальном порядке лечащим врачом.



The Imperial Tailoring Co.



г. Алматы,
ул. Кабанбай Батыра 88,
уг. ул. Валиханова,
тел.: + 7 (727) 258 82 20,
факс 258 76 17,
моб.: + 7 777 221837 4,
e-mail: almaty@mytailor.ru

г. Нур-Султан, ул. Достык 1, ВП-11,
тел.: + 7 (7172) 524 292, 524 4 72,
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.

Молочные зубы

Есть мнение, что молочные зубы у детей лечить не нужно. Вот, мол, вырастут постоянные, тогда и начнем. Но детские стоматологи считают иначе.



Все чаще у детей дошкольного возраста встречается кариес. Это хроническое инфекционное заболевание, которое может появляться у детей уже с 6 месяцев, как только вылезли первые резцы. Болезнь вызывают кислотообразующие бактерии, которые передаются со слюной от взрослых — при облизывании пустышки или через общую посуду и пищу.

Микробы заселяют зубы, но активно размножаться начинают лишь тогда, когда в пище или напитках присутствует сахар. А если ребёнок засыпает с бутылочкой молока или сока или пьёт их ночью, то вероятность развития кариеса увеличивается.

Когда у ребёнка повреждается эмаль, зубы начинают ныть. Их нужно лечить, а это не всегда нравится детям. Иногда к стоматологу обращаются слишком поздно и приходится удалять зуб.

Но вот какие последствия могут быть у кариеса:

- нарушение роста и снижение веса ребёнка;
- ухудшение качества жизни;
- снижение самооценки;
- изменение речи и успеваемости в школе;

- появление кариеса на постоянных зубах;
- изменение строения десны, из-за чего постоянные зубы будут расти неправильно.

Как лечат молочные зубы

Всё зависит от того, на какой стадии обратиться к стоматологу. Он может предложить такие варианты лечения:

Обработка лаком с фторидом. На повреждённый зуб наносят жидкость, которая после высыхания формирует защитную плёнку. Фтор в этом случае не даёт размножаться микробам.

Установка пломбы. Врач зачищает кариозную полость и пломбирует её.

Как предотвратить кариес

До прорезывания зубов протирайте дёсны ребёнка после первого пробуждения и перед сном влажной мягкой губкой. Это поможет смыть бактерии.

Как только появятся зубы, чистите их мягкой зубной щёткой с горошиной детской пасты со фтором. Всем детям с 1 до 3 лет нужно чистить зубы два раза в день по 2 минуты.

Не укладывайте ребёнка спать с бутылкой или едой. Иначе во рту будет присутствовать сахар. А ещё это риск воспаления ушных раковин или удушья.

Не используйте бутылочку или поильник в качестве пустышки, не позволяйте ребёнку долго держать их во рту или играть. Если же малыш не может без них, наливайте воду.

Давайте ребёнку пить фторированную воду. Приучите ребёнка пить из обычной чашки к 12–15 месяцам. Так жидкость не будет скапливаться между зубами, а кружку нельзя взять в постель.

Следите за питанием. Чем меньше ребёнок ест конфет, мармелада, печенья или чипсов, тем здоровее зубы.

Давайте сок только во время еды, а детям до 6 месяцев не давайте или вообще не предлагайте его. Специалисты Американской академии педиатрии не советуют соки из фруктов детям до 6 месяцев. Детям с 6 до 12 месяцев дают не более 100 мл в сутки, разбавляя водой. Ребёнку 1–6 лет можно не более 180 мл сока в день.

Посетите стоматолога в возрасте до года. Это поможет вовремя обнаружить проблемы. Если нужно, врач обработает зубы лаком с фторидами.



СТРЕСС И ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ

Эректильная дисфункция (ЭД) — это стойкая неспособность достижения или поддержания эрекции, достаточной для сексуальных действий. До 1992 года использовался другой термин — «импотенция». Но его сочли неточным и имеющим осуждающий подтекст, поэтому заменили на ЭД.

О том, как стресс влияет на эректильную дисфункцию, рассказывает психотерапевт НИИ кардиологии и внутренних болезней Рашид Азизов:

— Сексуальная активность является одним из важных факторов, определяющим качество жизни пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Сексуальные проблемы у пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями отрицательно влияют на настроение, самочувствие и межличностные отношения, осложняя процесс реабилитации.

Установлено, что эректильная дисфункция и сердечно-сосудистые заболевания имеют общие факторы риска, это отсутствие физических упражнений, метаболический синдром, гиперхолестеринемия и курение.

Но вследствие депрессии, стресса и тревоги, развивающихся у больных после инфаркта миокарда, сложных операций на сердце и со-

судах, клапанах и так далее часто возникает психогенная эректильная дисфункция.

Как это происходит? Нормальная эрекция возникает при обязательном участии коры головного мозга. Мозг в ответ на различную сексуальную стимуляцию отправляет сигналы к мужскому органу, а биохимические процессы обеспечивают эрекцию. Если человек находится в состоянии стресса, то мозг не способен сосредоточиться на возбуждающих стимулирующих сигналах, он как бы «отвлекается» на факторы стресса, в результате биохимические процессы либо не возникают, либо они крайне слабые. Чем стресс сильнее и дольше, тем мозг легче «отвлекается». Люди в состоянии стресса становятся более тревожно-мнительными, что создает склонность к недооценке себя, фиксации на собственных субъективных телесных ощущениях, воспоминаниях об интимных неудачах или их ожидании, тем самым сильнее «отвлекая» мозг от нормального мужского порыва. Здесь даже возникает порочный круг, стресс вызывает ЭД, а ситуация неспособности к полноценному половому контакту сама по себе становится сильной психоэмоциональной травмой.

Снять тревогу и страх перед интимом, устранить симптомы стресса позволит психокоррекция. Необходимо научить мозг фиксироваться на чувственно-эротическом вос-



Рашид Азизов,

психотерапевт НИИ кардиологии и внутренних болезней

приятию, а не на тревожащих ощущениях собственного организма и ожиданиях неудачи. Причем, снижение уровня тревоги и симптомов стресса лекарственными препаратами, как правило, невозможно, так как многие из них сами снижают либидо.

Несмотря на высокую распространенность эректильной дисфункции обращаемость за помощью, особенно к сексуальным проблемам психологического характера, достаточно низкая. Мужчины часто не хотят обсуждать свои проблемы — ни с партнершами, ни со специалистами. От начала проблем до визита к докторам редко, когда проходит менее года. Чаще всего если это происходит, то с подачи партнерши.

Поэтому, если вы хотите сохранить мужские качества надолго, есть смысл обратиться к специалисту как можно раньше.



ОПАСНЫЕ ГРИБЫ



Грибковые заболевания – вовсе не безобидный назойливый недуг. Грибок не только портит внешний вид ногтя, он может негативно сказаться на иммунной системе человека. 25% людей в мире страдают грибковыми заболеваниями или являются носителями возбудителей этих болезней.

Первые признаки грибкового заболевания — мелкие белые точки на ногтях, изменение формы ногтя, белые полосы, ломкость ногтя. Пластина ногтя может стать жесткой и ребристой, кожа вокруг краснеет и шелушится. Следующая стадия — ногтевая пластина меняет цвет, ноготь утолщается и начинает крошиться, грибок может перейти на другие ногти. Постепенно грибок может перекинуться и на соседние ногти. Течение грибкового заболевания усугубляют заболевания сосудов ног, сахарный диабет, иммунодефицитные состояния, ВИЧ.

Лечением грибка ногтей на ногах занимается дерматолог или подолог. Если больной обращается в первую стадию, то достаточно несложного наружного лечения. Если же время упущено, и грибы проросли в ложе ногтевой пластины, лечение может занять от 3 до 6 месяцев, понадобится прием специальных средств — антимикотиков. Их назначает врач. Дело в том, что болезни мо-

гут вызывать разные виды грибов, поэтому и подходы к лечению будут разными, в зависимости от возбудителя. Одно и то же средство может кому-то помочь, а у другого — вызвать дерматит.

Иногда лечение грибка несколько месяцев не дает эффекта, в таких случаях врачи могут сменить препараты на антимикотики другой группы.

Не стоит верить любой рекламе в интернете и покупать «чудо-средства», гарантирующие полное излечение за короткий срок.

Да, лаки и мази могут помочь на начальных этапах. К тому же вы не будете уверены, что используете именно ту мазь, которая сильна против вашего возбудителя. Бывают случаи, когда неправильное лечение вызывало бактериальное инфицирование, что приводит к операции по удалению ногтевой пластины.

В последние годы подходы к лечению грибковых заболеваний ногтей изменились. Появились высокоэффективные противогрибковые препараты, разработаны новые средства наружной

терапии — лаки, растворы для ногтей и пластыри с отслаивающим действием. Эти препараты не только активно воздействуют на грибок, останавливая развитие микоза, но и надолго задерживаются в ногтевых пластинах, что позволяет сократить сроки лечения.

Перед применением кремов и мазей против грибка врачи рекомендуют проводить гигиеническое мытье. Это теплая ванночка из содового раствора: 1 столовая ложка на 3 стакана воды, температура воды 36°C. Распаривать стопы нужно 25-30 минут, затем вытереть насухо. Перед нанесением крема нужно сделать «рамку» из пластыря вокруг больного ногтя. Это нужно для того, чтобы крем или мазь не попали на кожу.

Профилактика грибка ногтей на ногах в первую очередь сводится к личной гигиене. В банях, саунах, душевых фитнес-центров нужно надевать тапочки, наносить крем «Барьер». Проникновению грибов в кожу способствуют ссадины, трещины на стопах.



**14
марта**

— Международный день сна. Он отмечается с 2008 года и призван напомнить людям, что сон — такая же необходимость для человека, как вода и пища.



Когда-то наши предки вставали с рассветом солнца и ложились спать на закате. На продолжительность сна повлияло открытие электричества и изобретение ламп накаливания. Если горит свет, то каждый найдет себе дело, которым можно заняться, пожертвовав пару часами сна. И уже в XX веке человечество стало спать на 20 процентов меньше, чем в XIX веке.

Есть определённая норма сна, это приблизительно 7-8 часов в сутки. Эта цифра может варьироваться в ту или иную сторону. Ученые из Центра нарушений сна университета Массачусетса длительное время изучали модели поведения и состояние здоровья у более двух миллионов человек. Эти исследования позволили определить зависимость между продолжительностью сна и продолжительностью жизни. Установлено, что дольше всех живут люди, которые спят 7 часов в сутки. И для большинства людей этого достаточно, чтобы чувствовать себя хорошо. Но известны и исключения из этих правил: Альберт Эйнштейн, к примеру, спал не менее десяти часов в сутки и даже совершал открытия во сне, а Юлий Цезарь и Наполеон, по преданиям, спали всего 3 часа.

Количество сна меняется с возрастом: новорожденные спят до 18 часов в сутки, многие люди пожилого возраста — менее 6 часов. Есть «короткоспящие» люди, им нужно 4-6 часов сна в сутки, есть «долгоспящие», которым требуется 9-12 часов сна. Потребность во сне зависит от генетических особенностей, цифра формируется к 20 годам и остаётся почти неизменной в течение жизни.

Расстройства сна

Хронический дефицит сна приводит к снижению работоспособности, дневной сонливости, раздражительности, ухудшению памяти, внимания, концентрации, способности к обучению. А многолетнее недосыпание может вызвать про-

блемы со здоровьем. Это подтверждают исследования, в которых изучалось здоровье людей со сменным графиком работы. Люди, работающие по сменам, значительно чаще оценивают свое здоровье как плохое, люди из этой группы гораздо чаще страдают от хронических заболеваний, чем работающие по стандартному графику.

Расстройство сна — распространенная клиническая проблема в медицине. От бессонницы страдает около 15% населения Земли. Больше всех бессоннице подвержены люди старше 65 лет и чаще это женщины. Бессонница провоцирует возникновение множества заболеваний: сахарный диабет, депрессию, тревожность, гипертонию, сердечно-сосудистые заболевания, развитие деменции. Есть исследования, что более 20% автомобильных аварий происходит из-за усталости и недосыпания.

Качество сна

На качество сна влияет много факторов. Так, синий спектр света, излучаемый экранами и мониторами гаджетов, подавляет выработку в организме человека мелатонина — гормона сна. Рекомендуется прекращать смотреть телевизор и работать за компьютером хотя бы за пару часов до сна. Не рекомендуется во второй половине дня употреблять напитки, содержащие кофеин, а ужинать нужно не позднее, чем за два часа до сна. Тяжелые физические упражнения лучше проводить в первой половине дня.

Имеет значение и положение тела во время сна. Медики считают, что лучше спать на левом боку, это полезнее для спины и сердца из-за положения внутренних органов. Левая сторона тела является доминирующей для лимфатической системы, и сон на левом боку позволяет лучше фильтровать лимфатическую жидкость, способствует лучшей работе толстого кишечника, а желудку и поджелудочной железе облегчает выработку ферментов.

ЗАБОЛЕВАНИЕ СЕРДЦА – *нетипичные симптомы*

Сердечно-сосудистые заболевания — одна из основных причин смертности по всему миру. Начинать лечение необходимо, как только вы заметили такие симптомы: боль в груди, одышка, аритмия, слабость, головокружение, отеки, холодный пот, приступы кашля.



Но существуют и другие, не такие явные признаки сердечных заболеваний, на которые нужно обратить внимание. Ряд исследований американских ученых выявили признаки, предупреждающих о проблемах с сердцем.

Так, например, неожиданно начавшееся воспаление десен и их кровоточивость могут быть связаны с заболеваниями сердца. Опасность в этом случае представляет периодонтит — инфекция, повреждающая десна. Периодонтит способен спровоцировать воспаление по всему телу и даже стать причиной развития атеросклеротического заболевания сердца и инфаркта. Во избежание столь серьезных последствий нужно следить за гигиеной полости рта и регулярно посещать стоматолога.

Есть точки соприкосновения у сердечных заболеваний и обычного храпа во время сна (апноэ). Слово «апноэ» переводится как «безветрие» или «отсутствие дыхания». Если человек страдает апноэ, то во время сна у него может произойти прерывание дыхания на 20–30 секунд, иногда остановка может достигать нескольких минут. Храп является симптомом серьезных физиологических изменений в организме, которые повышают риск развития инсульта или инфаркта миокарда. Проявление апноэ может быть и признаком мерцательной аритмии, выражающейся в учащенном сердцебиении, приводящим к ослаблению кровотока. Лечение апноэ сна позволит снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

У вас опухают ноги? Да, этот симптом может быть следствием целого ряда причин, но одна из них — застойная сердечная недостаточность. Если вдруг вместе с опуханием ног и ступней вы начинаете испытывать одышку при выполнении привычной работы или при попытке уснуть, то это становится веским поводом для обращения к кардиологу.

Изжога — явление довольно частое в нашей жизни, разовая или редкая изжога сама по себе не указывает на серьезные проблемы со здоровьем. Но все же неприятное ноющее ощущение в верхней части живота или жжение вполне может оказаться симптомом болезни сердца.

Во время сердечного приступа многие жалуются на давящую боль в груди или руках. Но иногда вместо классической симптоматики сердечного приступа люди могут испытывать неприятные болевые ощущения или давление в плечах, в области шеи и даже челюсти. Поэтому проявление подобного дискомфорта тоже становится для пациентов признаком наступления сердечного приступа.

Такое вполне распространенное состояние как запор тоже может быть ранним признаком сердечно-сосудистых заболеваний. Изменения микробиоты кишечника при запорах могут вызвать атеросклероз, повышение кровяного давления и сердечно-сосудистые заболевания. А из-за перенапряжения может повышаться кровяное давление, что увеличивает риск развития ишемической болезни сердца.

Еще одно необычное проявление сердечных заболеваний — сексуальная дисфункция. Многие считают, что такое состояние является психологической проблемой или следствием заболеваний репродуктивных органов. Но сексуальная дисфункция является одним из распространенных признаков артериальной болезни, особенно у мужчин. Снижение полового влечения у женщин чаще всего сигнализирует о состоянии постменопаузы. Стоит быть внимательнее, ведь в этот период у женщин увеличиваются факторы риска развития болезней сердца. Стоит обращать внимание на уровень артериального давления и холестерина. Кроме того, у женщин в этом возрасте снижается физическая активность, а гиподинамия — это один из факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Прислушивайтесь к своему организму

Если к классическим симптомам сердечно-сосудистых заболеваний — одышка, слабость, головокружение, аритмия и прочее — прибавляются кровоточивость и воспаление десен, несварение желудка, опухание нижних конечностей, нужно обратиться к врачу-кардиологу.

Измерьте давление

Стоит обязательно измерить артериальное давление, если вы испытываете следующие состояния:

- головные боли или чувство тяжести в голове, часто в затылочной области,
- тошнота,
- головокружение,
- шум в ушах,
- нарушение четкости зрения, мелькание «мушек»,
- сердцебиение, дискомфорт в области сердца,
- одышка при физической нагрузке,
- изменчивость настроения, ощущение внутренней напряженности, волнение,
- потливость, повышенная утомляемость,
- слабость, беспокойный сон.

Неочевидные признаки атеросклероза

Атеросклероз — самое частое заболевание артерий (сосудов, доставляющих кровь от сердца к органам и тканям), при котором в сосудистой стенке откладывается холестерин, образуя атеросклеротические бляшки.

О нарушении липидного обмена говорят ксантомы, кожные образования желтого цвета, незначительно возвышающиеся над кожей, чаще всего на верхних веках, на шее или на разгибательной поверхности рук. Это локальные отложения холестерина и триглицеридов. Если у вас появились ксантомы, нужно проверить кровь на содержание холестерина и триглицеридов. И внести изменения в образ жизни: увеличить потребление овощей и фруктов, ограничить жиры и сладости, увеличить физическую нагрузку, снизить массу тела.

Если вас беспокоит боль в мышцах ног, выпадение волос на ногах — это может быть признаком нарушения периферического кровообращения. В этом случае также необходимо обратиться к врачу.

САНАТОРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС • RECREATION & HEALTH RESORT • SANATORIALYQ SAÝYQTYRY KESHEM

*Отдыхайте там,
где Вас любят*

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

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

instagram: zerenhotel
e-mail: zeren_zeren@rambler.ru
web: www.zeren.kz

МЕДИЦИНСКИЕ ОТХОДЫ – еще одно следствие COVID-19

Тонны медицинских отходов, связанных с COVID-19, указывают на острую необходимость усовершенствовать системы утилизации отходов — отмечается в новом докладе ВОЗ.



Десятки тысяч тонн дополнительных медицинских отходов, это маски и другие средства индивидуальной защиты, создали огромную нагрузку на системы утилизации медицинских отходов во всем мире, угрожая здоровью людей и окружающей среде.

В период пандемии было дополнительно закуплено и реализовано в разных странах мира более 87 000 тонн средств индивидуальной защиты (СИЗ) для врачей, сотрудников предприятий, мест общественного пользования. Предполагается, что почти все эти изделия в итоге превратились в отходы.

При этом в анализе дано приблизительное представление о масштабах проблемы, так как не учтена продукция для борьбы с COVID-19, закупленная в рамках других инициатив, не учтены отходы, образующиеся у населения, например, одноразовые медицинские маски.

Вот несколько цифр: 140 миллионов тест-систем образуют 2 600 тонн отходов пластик и 731 000 литров химических отходов, таким количеством можно на треть заполнить олимпийский бассейн. В мире было введено более 8 миллиардов доз вакцины, что привело к появлению еще 144 тонн отходов в виде шприцев, игл и контейнеров для безопасного сбора отходов.

В период борьбы с пандемией решались важные задачи по распределению и обеспечению качества СИЗ. ООН и страны уделяли меньше внимания безопасной и устойчивой утилизации медицинских отходов.

— Жизненно важно обеспечить медицинских работников необходимыми СИЗ. Но не менее важно обеспечить

безопасное использование этих средств без ущерба для окружающей среды! — заявил исполнительный директор Программы ВОЗ по чрезвычайным ситуациям в области здравоохранения д-р Майкл Райан

Для этого необходимы эффективные системы утилизации отходов, включая рекомендации медицинским работникам о том, как поступать с СИЗ и изделиями медицинского назначения после использования.



На сегодняшний день 30% (а в наименее развитых странах — 60%) медицинских учреждений не имеют оборудования для утилизации не только дополнительных отходов, связанных с COVID-19, но даже обычных отходов. В таких условиях работники здравоохранения могут получать травмы от уколов иглами и ожоги, подвергаться воздействию

патогенных микроорганизмов. А население, живущее вблизи неудовлетворительно контролируемых свалок и площадок для утилизации отходов, может страдать от таких факторов, как загрязненный воздух от сжигаемых отходов, низкое качество воды и вредители, переносящие болезни.

— COVID-19 заставил мир задуматься о нерешенных проблемах, связанных с потоком отходов, об аспектах их образования, которые упускаются из виду, и о том, как мы производим, используем и утилизируем ресурсы здравоохранения на всех этапах жизненного цикла, — отметила директор Департамента ВОЗ по вопросам окружающей среды, изменения климата и здоровья д-р Мария Нейра. — Для выполнения обязательства по созданию климатически оптимизированных систем здравоохранения, которое взяли на себя многие страны на Конференции ООН по изменению климата, и, конечно, для здорового восстановления после COVID-19 и обеспечения готовности к другим чрезвычайным ситуациям в области здравоохранения в будущем, в первую очередь необходимы масштабные изменения в подходах к утилизации медицинских отходов на всех уровнях — от всего мира до отдельной больницы.



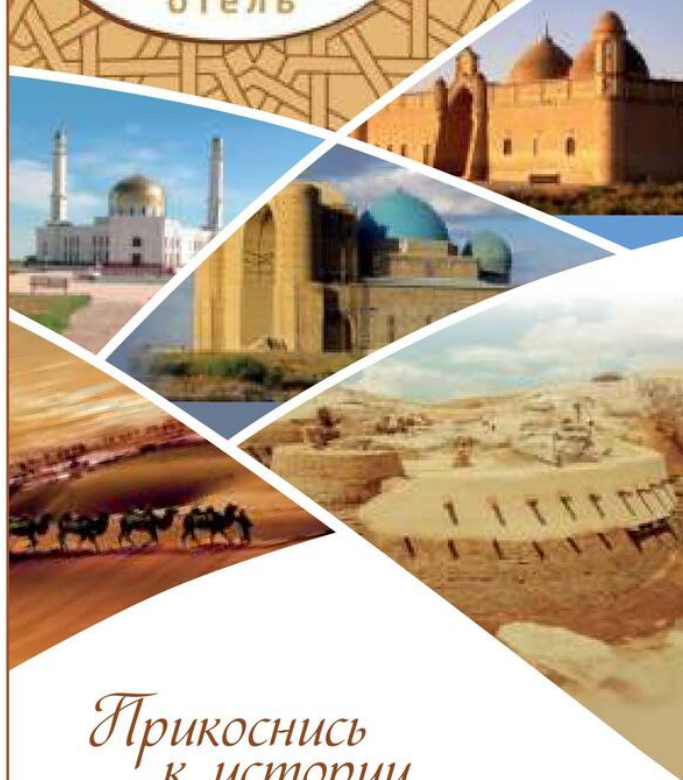
В докладе ВОЗ сформулирован ряд рекомендаций по обеспечению применения более совершенных, безопасных и экологически устойчивых методов утилизации отходов в ходе осуществления мер реагирования на COVID-19 и в будущих усилиях по обеспечению готовности к пандемиям.

В частности, рекомендуется использование экологичной упаковки и безопасных для окружающей среды методов транспортировки, использование безопасных и много-разовых СИЗ, перерабатываемых или биоразлагаемых материалов. Большую роль могут сыграть инвестиции в технологии утилизации отходов без сжигания, например с применением автоклавов, задействование механизмов «обратной логистики» для централизованной обработки отходов, а также инвестиции в сектор переработки отходов, которые помогут обеспечить вторую жизнь таким материалам, как пластик.

Все шире признается, что при планировании инвестиций в здравоохранение необходимо учитывать экологические и климатические последствия и глубже понимать сопутствующие выгоды принимаемых мер. Например, безопасное и рациональное использование СИЗ не только поможет снизить вред для окружающей среды, связанный с отходами, сэкономят средства и сократит дефицит материалов, но и будет служить средством профилактики инфекций за счет изменения моделей поведения.

АРЫСТАНБАБ

www.aristanbaba.kz



Прикоснись к истории...

- мечеть на 1000 мест;
- отель «Фараб» - от эконома 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

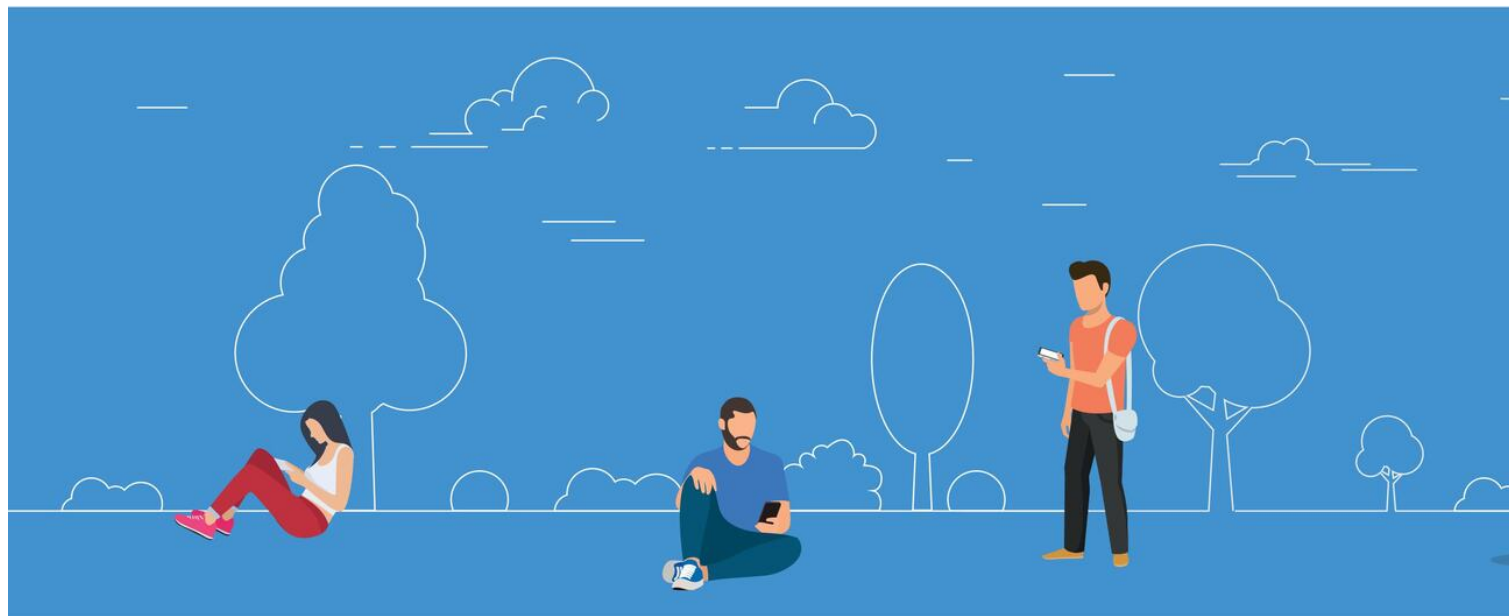
РК, ЮКО, Отрарский район, село Когам,
Исторический комплекс «Арыстанбаб»

тел.: +7 725 44 26 720

моб.: +7 776 31 11 333



ФАББИНГ



Запомните новое слово — фаббинг. Даже если вы никогда его не слышали, вы точно сталкивались с проявлением фаббинга среди своих знакомых, детей, близких. Да сами порой совершаете это действие.

Фаббинг — (от англ. phone — «телефон» и snubbing — «пренебрежительное отношение») — привычка постоянно отвлекаться на свой телефон во время разговора с собеседником. Да, соцсети, чаты, мессенджеры задумывались для облегчения общения и возможности сгладить ожидание реальной встречи, когда люди далеко друг от друга. А в реальности получилось, что виртуальное общение начало отвлекать внимание от общения живого и непосредственного.

Основные признаки фаббинга

- Во время еды вы не отрываетесь от гаджета.
- Вы держите смартфон в руке даже во время ходьбы.
- При звуковом сигнале телефона тотчас хватаетесь за него, даже если заняты беседой.
- Во время отдыха, прогулки, вечеринки или даже свидания вы большую часть времени проводите в гаджете.

- Вы стали бояться пропустить что-нибудь важное в ленте новостей.
- Вы бессмысленно листаете ленту, толком ничего не читая.
- Вы хотите проводить в компании смартфона большую часть своего времени.

Сам термин «фаббинг» появился в мае 2012 года в Университете Сиднея, на съезде литературоведов, писателей и поэтов. Там и было решено дать название новому явлению, когда человек во время живого общения постоянно отвлекается на смартфон.

Итак, суть — для человека гаджет намного важнее и интереснее, чем живой собеседник. По крайней мере, именно так это выглядит со стороны. Что в этом плохого? Даже если опустить, что такое поведение, как минимум, невежливо, есть и другие важные последствия такого поведения.

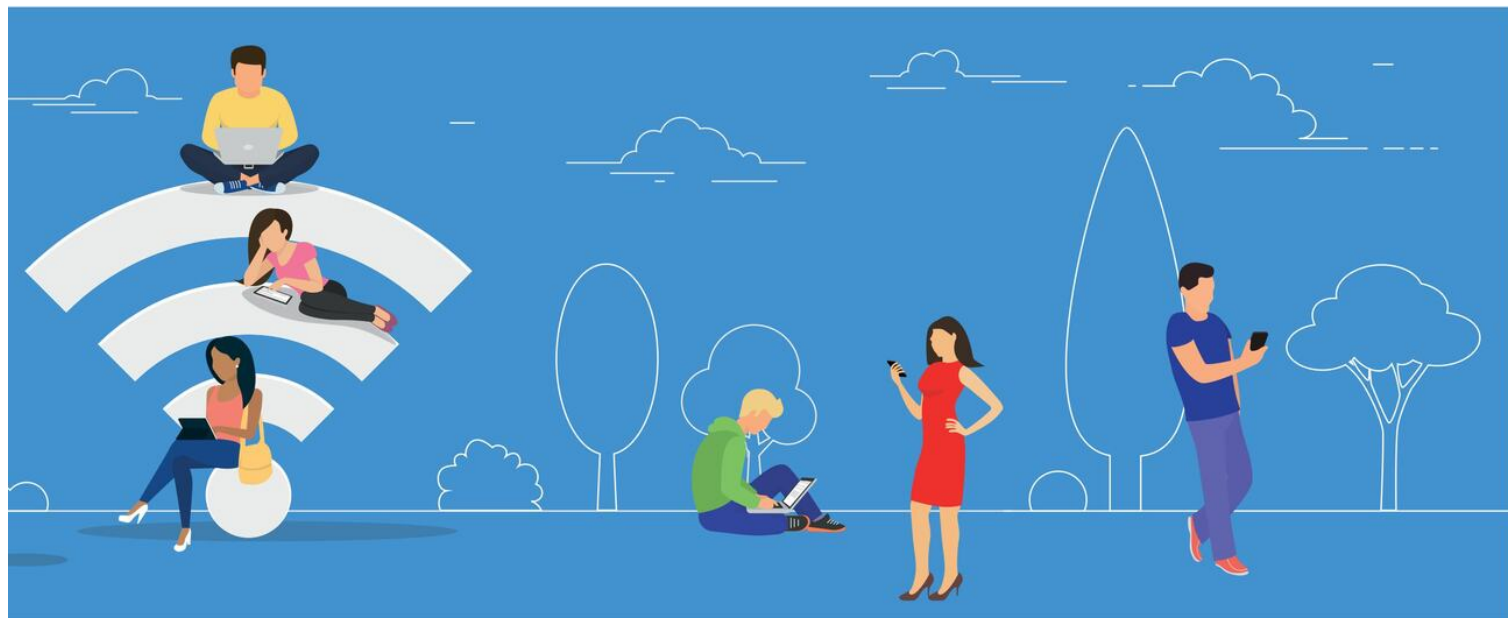
Фаббинг рассеивает внимание, и, если сидеть «в телефоне» или со-

вещании, можно пропустить важную информацию.

Фаббинг вредит межличностным отношениям, как дружеским, так и романтическим. Ведь ваш собеседник отчётливо видит — они для вас гораздо менее интересны, чем содержимое вашего телефона. Люди испытывают негативные эмоции, если их партнер во время общения зависает в гаджете.

Фаббинг лишает нас коммуникативных навыков. Меж тем, именно навыки коммуникации чрезвычайно важны для самых разных сфер — от бизнеса до педагогики, от семейных отношений до высокой политики.

Фаббинг вреден для близких отношений, как семейных, так и дружеских, он ослабляет социальные связи. Постоянное использование смартфона — одна из частых причин конфликтов в парах. Результаты исследований показывают, что частое обращение к телефону одного из партнёров приводит к резкому снижению удовлетво-



рённостью от отношений. Установлено, что фаббинг — серьёзный фактор риска возникновения депрессии у людей, проживших семь и более лет в браке. Молодёжь более снисходительно относится к фаббингу, чем люди старших поколений, а прожившие долгое время вместе партнёры становятся более взаимозависимыми и потому более остро чувствуют пренебрежение.

Зависимость от смартфона ставят в один ряд с игроманией, связывают с депрессией и дополнительным риском проблем со здоровьем.

Фаббинг может быть как самостоятельным нарушением, так и ярким признаком сильного тревожного расстройства: человек не может расслабиться ни на секунду и постоянно находится в ожидании какого-то важного сообщения или звонка. У таких людей желание проверить социаль-

ные сети, новое сообщение или уведомление даже сильнее, чем желание секса.

Как побороть зависимость?

Старайтесь не пользоваться гаджетами при личном общении. Если вам нужно срочно кому-то написать, попросите прощения у собеседника и сделайте это быстро, а не сидите в чате полвечера. Чтобы ответить на звонок, извинитесь и ненадолго отойдите. Не кладите смартфон на стол во время приёма пищи.

Договоритесь с коллегами, друзьями и близкими, чтобы по всем неотложным делам вам звонили, если боитесь пропустить что-то срочное. Тогда вы не будете проверять сообщения каждые десять минут. Если вы хватаетесь за телефон, так как не знаете, о чём поговорить, почитайте

об искусстве ведения беседы или просто любую книгу.

Сформируйте «зоны без телефона». Например, решите для себя, что не будете доставать телефон во время еды. Введите в свою жизнь медитацию и любые другие практики, которые могут помочь тренировать вашу способность удерживать внимание.

Если не можете справиться сами, вам поможет психотерапевт или психолог. Вы выясните, что стало причиной привычки и как научиться перенаправлять энергию.

Фаббинг — это выученное поведение, которое стало проблемой совсем недавно, но от него можно отказаться. Да, это потребует времени и работы над собой, но ваше психическое здоровье и отношения от этого только выиграют.

Быстрый тест

Посмотрите, где ваш телефон находится прямо сейчас. Если он всегда с вами, потому что вы боитесь пропустить звонок, сообщение или обновление статуса, вы в зоне риска.

БЕРЕМЕННОСТЬ —

Мало кто окружен таким количеством мифов, примет и предостережений, как беременная женщина. Беременной женщине нельзя вязать, стричь волосы, заниматься физкультурой — это лишь часть советов, которая дает окружающие. Что из этого правда со стороны медицинской науки? Давайте разбираться.



Работа и спорт

Да, если вы работаете шпалокладчицей, то поднятие тяжестей не принесет пользы. Не стоит работать в ночные смены — это тоже вредит и будущей маме, и малышу. Но обычный труд и физическая активность в пределах разумного полезны. Есть спортивные залы, где беременным предлагают специальные комплексы упражнений для укрепления мышц и подготовки к родам и поддержания эмоционального тонуса. Физкультура поможет при болях в спине, запорах, нормализует сон и кровоток.

Усиленное питание

Ешь за двоих — обычный совет беременной женщине. Это не совсем верно. Столько еды, сколько нужно взрослому здоровому человеку, плоду не нужно. Будущий малыш расходует около 300 килокалорий в сутки, этот примерно один прием пищи. Избыточное питание грозит лишним весом и проблемами со здоровьем как у мамы, так и у малыша.

Изжога и волосы

Есть бабушкина примета — если у беременной женщины есть изжога, то ребенок родится с длинными волосами. Но изжога никак не связана с ростом волос плода. Между пищеводом и плодом есть преграда в виде толстой стенки матки, плодных оболочек и околоплодных вод. Изжога происходит потому, что сфинктер между пищеводом и желудком расслабляется и приоткрывается, и кислота попадает из желудка в пищевод.

Кофе

Вред кофеина при беременности существенно преувеличен, одна-две чашки кофе в день не принесут вреда будущей маме. Но помните, что кофеин возбуждает нервную систему. Поэтому важно потреблять любимый напиток умеренно и желательно в утренние часы.

Непреодолимая тяга

Тяга к определенным продуктам не означает, что в организме женщины дефицит питательных веществ. Да,

многие беременные хотят сладкого, соленого или определенных продуктов. Но это не дефицит питательных веществ, а гормональные изменения, а иногда даже самовнушение — «беременных должно тянуть на что-то...». Но возникает тяга к несъедобным продуктам — мелу, глине, земле, стоит провериться на железодефицитную анемию.

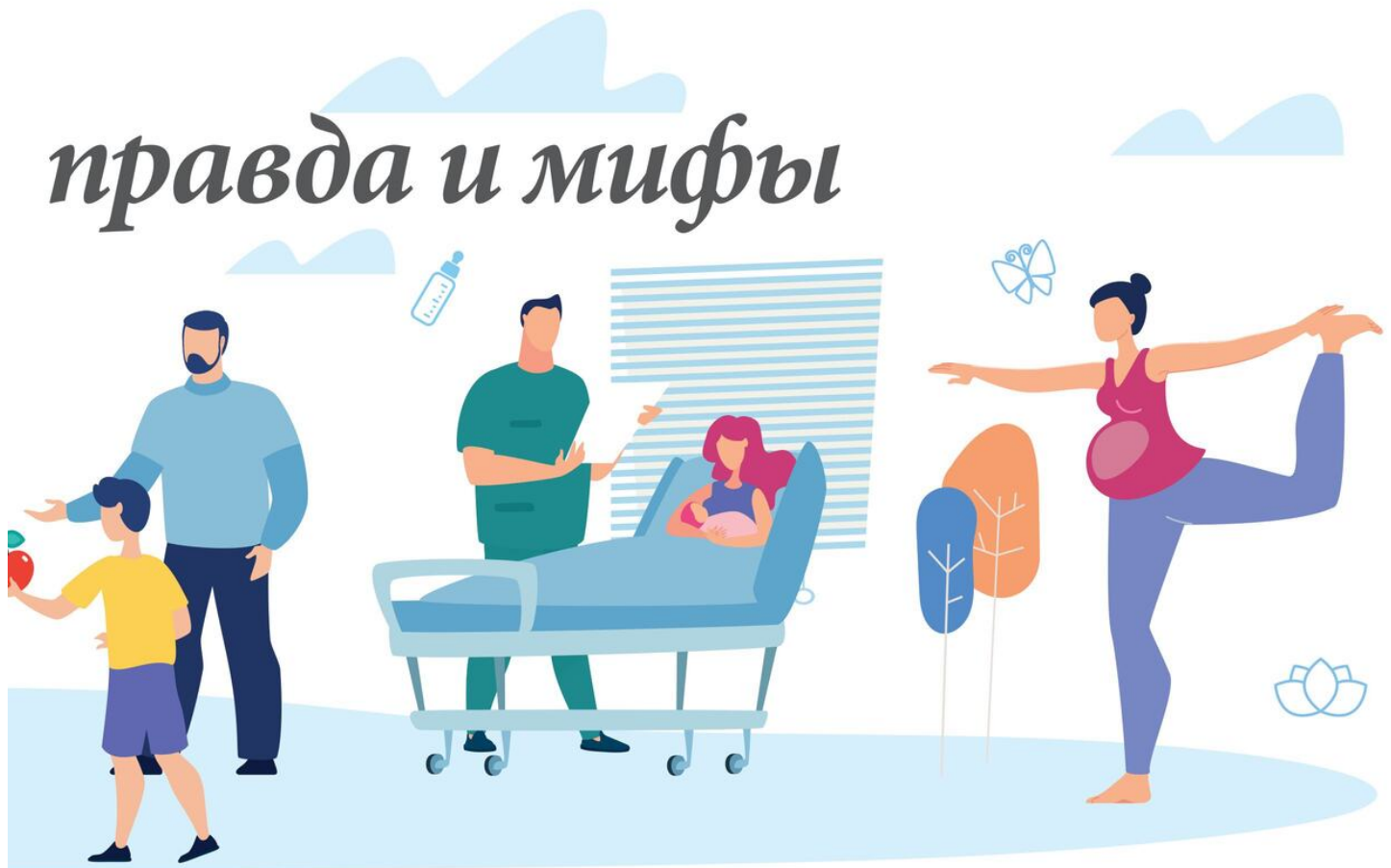
Стрижка и покраска волос

Считается, что нельзя красить и стричь волосы — это может отразиться на ребенке. Но ученые считают, что это миф. Молекулы краски для волос и крупные, они не могут попасть внутрь организма. Однако, если вас раздражают запахи, а краска как-то неприятно пахнет, лучше этого не делать или выбрать натуральный краситель. Ну а стрижка — это только бабушкины советы, она никак не отражается на ребенке.

Форма живота

«Ветераны материнского фронта» говорят, что если форма живота округлая — будет девочка, если острая — мальчик. Это просто легенды. Форма живота женщины зависит от ее телосложе-

правда и мифы



ния, динамики набора веса, объема околоплодных вод, положения плода в матке. На протяжении беременности форма живота может меняться.

Шоколад

Бабушки говорят — если будущая мать ест много шоколада, на коже малыша будет пигментные пятна. Это сказки и мифы. Но стоит помнить, что шоколад очень калорийный, и есть риск набрать лишний вес. Но несколько долек любимого лакомства будут только на пользу и маме, и малышу.

Специи

Считается, что острая пища или избыток специй могут навредить зрению ребенка. Но врачи уверены, что употребление острой пищи во время беременности совершенно безопасно, но может привести к изжоге.

Рукоделие

Это стойкое убеждение бабушек — нельзя вязать, шить, это грозит дефектами рук и ног или обвитию пуповиной. Да, в давние времена будущим матерям строго запрещали прикасаться к

рукоделию. Но это было во времена, когда не было электричества, женщины рукодельничали темноте и духоте, согнувшись в неудобной позе. Это могло вызвать хроническую нехватку кислорода у плода. Так что если у вас есть желание заниматься творчеством в своем удобном жилье — делайте это спокойно. Творчество дает энергию и позитив, это только на пользу ребенку.

Вещи заранее

Нельзя покупать вещи малышу заранее. Этой примете нет ни одного логичного объяснения. Если вы доверяете родственникам — пусть они купят все сами, отправив вас в роддом. Но если вы рискуете приехать домой с малышом и столкнуться с отсутствием самого необходимого — купите все заранее.

Самолет

Да, летать нельзя, но только если есть какие-то осложнения или угроза их возникновения. Летать можно до конца второго триместра с разрешения врача. Нужно выбирать удобную одежду и пить больше жидкости.

Простуда

Многие беременные панически боятся простудиться, считается, что болезнь матери обязательно приведет к болезни ребенка. Это неверное утверждение. Младенца от большинства инфекций защищает плацента. Но осторожность не помешает, ведь если будущая мама заболеет, некоторые лекарства могут нанести вред плоду. Поэтому лечиться нужно только под контролем врача.

И некоторые народные приметы все же имеют рациональное основание. Да, беременной лучше не смотреть на неприятное и страшное, это может грозить с ухудшением самочувствия. Еще одна логически обоснованная примета — беременной нельзя спать на спине, но это касается третьего триместра, особенно, если плод крупный или женщина вынашивает двойню. В положении на спине увеличенная матка сдавливает нижнюю полую вену — один из магистральных кровеносных сосудов, может нарушиться кровообращение и матери, и плода. Так что в этом случае лучше спать на боку.

Дастархан Наурыза

Время радоваться приходу весны! Первый месяц этого времени года приходит с прекрасными праздниками — 8 марта и Наурыз.



Древний праздник Наурыз — один из самых любимых, он пришел к нам из глубины веков. Люди понимали, насколько сильна природа, и связывали с ее возрождением свои самые светлые мечты. Праздник Нового года и весеннего равноденствия отмечают не только в Казахстане, но и во многих других странах — Узбекистане, Турции, Туркменистане, Таджикистане, Кыргызстане, Иране, Азербайджане, Албании, Афганистане, Индии, Македонии и других. В Казахстане празднование Наурыза возобновилось в 1988 году, а в 1991 года Наурыз мейрамы стал государственным праздником.

В переводе с древнеперсидского «Наурыз» — «Новый день». В древности праздник был сельскохозяйственным: конец зимы, начало работ в поле, возрождение и пробуждение земли. Нужно навести чистоту в доме и на улице, надеть чистую одежду, простить старые обиды. И, конечно, накрыть щедрый дастархан.

Главная особенность казахской кухни — она очень питательная и экологичная, так как в большинстве готовится из местных чистых продуктов. Основные составляющие — мясо, молоко и мучные продукты. В каждой местно-

сти — свои особенности приготовления казахских блюд. Так, по подсчетам исследователей, в стране есть до 40 разновидностей куырдака, курта, баурсаков и около 100 видов кумыса! Наверняка, еще больше вариантов главного ритуального блюда Наурыза.

Наурыз коже

Главное блюдо праздника весны и обновления — Наурыз коже. Это густой наваристый суп, в который включаются минимум семь компонентов, они символизируют счастье, удачу, мудрость, здоровье, богатство, быстрый рост и покровительство неба. Есть

традиция — Наурыз коже нужно попробовать в семи домах. В Наурыз коже входит мясо, молоко, мука, масла, злаковые (пшено, рис, кукуруза и так далее) соль и вода. В древности Наурыз коже готовили в одном казане на весь аул, каждая семья приносила то, что у нее осталось с зимы, и получалось праздничное блюдо, объединяющее всех. Врачи отмечают, что Наурыз коже — это «витаминно-минеральная бомба», в него входят практически все необходимые организму минералы и витамины.

Куырдак

Куырдак — «быстрое» блюдо, его подавали гостям в ожидании бешбармака. В казане с луком жарились сердечки, легкие, печень и другие внутренности животного. Субпродукты — полезный белковый продукт, в них содержатся необходимые организму аминокислоты, в том числе триптофан — аминокислота, важная для нашего ровного и спокойного настроения. В печени содержится медь, жирорастворимые витамины, в том числе А, Е и Д, водорастворимые витамины группы В и много различных ферментов и минералов в разных концентрациях. Это полно-





ценный белковый продукт. Но стоит помнить, что субпродукты содержат холестерин, поэтому ими не стоит злоупотреблять людям с атеросклерозом и патологиями сердечно-сосудистой системы и ожирением.

Молочные продукты

Наши предки жирную мясную пищу заправляли кисломолочной продукцией. Это айран, кумыс, шубат, саумал. В процессе брожения молочная продукция накапливает много биологически активных компонентов, увеличивается количество полезных микроорганизмов, появляются органические кислоты, витамины.

Саумал, например, содержит гормон триптофан и более 16 аминокислот, которые благоприятно влияют на состояние организма. После долгой зимовки, когда силы были уже на исходе, достаточно было несколько дней попить свежее кобылье молоко, чтобы восстановиться. В саумале и



кумысе содержится белок альфа-лактальбумин, источник незаменимых аминокислот, таких как триптофан и тирозин. Эти аминокислоты действуют как прекурсоры серотонина, являющегося нейромедиатором, который очень важен для поддержания хорошего самочувствия. Кумыс помогает восстановиться после стресса, снизить раздражительность и хроническую усталость, оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, нормализует сон, дает организму энергию и повышает жизненный тонус. Кобылье молоко содержит полиненасыщенные жиры, такие как Омега-3 и Омега-6, аминокислоту метионин, витамины B3 и B5, эти вещества способствуют снижению уровня холестерина в крови и нормализации кровяного давления.

В кобыльем молоке содержится лактоферрин, который способен захватывать и переносить железо. Связанное белком железо становится недоступным для патогенных микроорганизмов, защищенное белком железо беспрепятственно усваивается организмом.

Шубат – напиток из верблюжьего молока. Он высокой жирности, с большим количеством витаминов С и D, макро- и микроэлементов, приятным освежающим вкусом. Шубат улучшает усвоение белков и жиров, снижает действие токсинов, укрепляет иммунитет.

Это далеко не полный список полезных свойств молочных напитков, которые пришли к нам из дали веков. Они популярны и сегодня, сложно представить себе казахский дастархан без этих напитков.

Талкан – живая еда

Талкан — священная пища кочевников. Это крупа или мука крупного помола из жареного ячменя, овса, пшеницы или других злаков. Зёрна перемалывают или толкут в ступе, затем просеивают через сито, отделяя муку разного помола. С молоком, сметаной или маслом талкан используют для приготовления каши.

Талкан обогащает организм человека микроэлементами, растворяет холестериновые и солевые отложения. Талкан также является натуральным энтеросорбентом, помогает в борьбе с плохим холестерином и лишним ве-



сом, способствует омоложению организма, улучшает внешний вид кожи и волос. Из талкана готовят и быстрые и вкусные блюда с медом, молоком, орехами, чаем, пряностями.

Можно приготовить дома жент, это национальная сладость из пшеничной муки. Промытое пшено обжаривают на сухой сковороде, измельчают вместе с сахаром или медом в муку. Добавляют изюм, сливочное масло и перемешивают. Сладкую массу выкладывают в форму, дают остыть, а перед подачей нарезают на квадраты.

Главные атрибуты Наурыза — национальные казахские блюда, которые готовили наши предки. Все они не только несут определённую философию, но и полезны для здоровья. Правда, прежде чем налегать на баурсаки и жирный бешбармак, стоит вспомнить, что наши предки были скотоводами и земледельцами, а не офисными работниками. Так что следите за калорийностью.



Средиземноморская диета

Пусть вас не смущает слово «диета». На самом деле, средиземноморская диета — это лишь собрание пищевых привычек жителей побережья Средиземного моря, исторический принцип питания обычных людей. Доставки продуктов с разных концов земного шара не было, люди ели то, что добывалось в их регионе.

В Средиземноморье были оливковые рощи, виноградники, хлеб из необработанного зерна, фрукты, овощи и зелень. Были молочные продукты, среди которых живые йогурты и молодые сыры, были орехи. Море давало рыбу и морепродукты, которые были гораздо доступней мяса. Ведь животных и птиц надо растить и кормить, а рыбу — только поймать. Поэтому мясо попадало на стол по праздникам.

Уже в XX веке врачи стали изучать связь здоровья и долголетия с пищевыми привычками и обратили внимание на жителей Средиземноморья. Сам термин «средиземноморская диета» появился в середине XX века, его сформулировали американские диетологи, супруги Ансел и Маргарет Кейс. Они обнаружили, что жители Крита и юга Италии имели хорошее состояние сердечно-сосудистой системы в отличие от населения США.

С 2013 года по 2016 год в Испании проводилось крупное исследование PREDIMED, в котором принимали участие люди, склонные к развитию сердечно-сосудистых заболеваний. Ученые подтвердили — да, средиземноморская диета положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, примерно на 30% снижая риски возникновения серьезных заболеваний сердца и сосудов у людей с высоким сердечно-сосудистым риском. Важная деталь — добровольцы, участвовавшие в исследованиях, не ограничивали себя по калориям. То есть они ели предложенные продукты в любом количестве. И

даже при таком факторе средиземноморская диета показала оздоровительный эффект.

Основные продукты

Хлеб из необработанного зерна (цельнозерновой)

Такой хлеб богат клетчаткой, которая препятствует развитию сахарного диабета и ожирения. В Средиземноморье используют макаронные изделия и другие продукты на основе зерновых культур.

Рыба и морепродукты

Это основной белок в этом типе питания. Рыба и морепродукты содержат омега-3 жирные кислоты, препятствующие возникновению сердечно-сосудистых заболеваний. Также рыба — один из источников витамина Д, йода и фосфора, недостатка которых сказывается на нашей иммунной и эндокринной системе.

Оливковое масло и оливки

Оливки — источник полиненасыщенных жирных кислот, которые человеческий организм не может выработать сам. Эти полезные жиры укрепляют стенки сосудов и препятствуют образованию атеросклеротических бляшек, приводящих к атеросклерозу и другим патологиям сердечно-сосудистой системы.



Овощи и фрукты

В любом типе питания овощи и фрукты — источник клетчатки, витаминов, минералов и природных антиоксидантов. В средиземноморской кухне в изобилии встречаются травы — орегано, розмарин, базилик и другие, это источник фитоантибиотиков и антиоксидантов, многие из них могут выступать в качестве онкопротекторов. В средиземноморской диете также есть картофель и бобы.

Молочные продукты

Средиземноморские народы часто готовят живые йогурты, которые благо-



творно сказываются на пищеварительной системе. Молодые сыры, такие как моцарелла, буррата и рикотта, содержат меньше соли, чем выдержанные сыры. А низкое потребление натрия препятствует развитию гипертонии.

Орехи

Орехи — источник полиненасыщенных жирных кислот, полезных растительных жиров, помогающих сердечно-сосудистой системе. В орехах также содержится растительный белок, который нужен человеку и отлично сочетается с рыбой и морепродуктами.

Красное мясо — очень редко

Количество красного мяса в средиземноморской диете небольшое, и это полезно, так как избыток содержащихся в красном мясе насыщенных жиров увеличивает развитие риска сердечно-сосудистых патологий, атеросклероза.

Сухое вино, особенно красное, — антиоксидант, правда, польза от вина есть, когда употреблять его не более бокала в день.

Ученые обращают внимание на влияние средиземноморской диеты на когнитивные способности людей старшего

возраста. Американские и британские геронтологи, проанализировав данные более тридцати тысяч пожилых людей, выяснили, что приверженцы средиземноморского типа питания на 15-35 процентов реже страдают старческим слабоумием. Эта диета также укрепляет кости пожилых людей.

С чего начать

Чтобы понять — как и что есть, можно представить средиземноморскую диету в виде пищевой пирамиды. В основе пирамиды — фрукты, овощи, орехи, паста, хлеб и крупы. Хлеб и крупы нужно выбирать цельнозерновые, не белые сорта. Хлеб в Средиземноморье едят, макарая в оливковое масло, бутерброды не предусмотрены. Овощи и фрукты — в день надо съедать не менее 5 порций фруктов и овощей. Вводите в свой рацион бобовые — фасоль, нут, горох, чечевицу. На их основе можно готовить супы и другие блюда. Замените красное мясо рыбой и птицей, сливочное масло — оливковым маслом, сладости — фруктами и орехами. Не стоит искать именно тимьян или орегано, в качестве зелени прекрасно подойдет петрушка, кинза, укроп и другая зелень.

Средиземноморская диета не так уж дорога, как кажется на первый взгляд. Некоторые продукты можно заменить. Так, вместе средиземноморских типов рыб взять скумбрию или сельдь, в роли цельных злаков вполне себе могут выступать гречка, перловая крупа, овсянка, вместо йогурта — кефир или простокваша.

В зимнее время года полезным будет употребление свекольно-морковных салатов, овощных супов. Если оливковое масло вам дорого, используйте нерафинированное подсолнечное, льняное, рапсовое, горчичное или соевое. Пейте больше чистой негазированной воды, можно чай или кофе, но без сахара.

Но, как и к любой диете, и к средиземноморской надо подходить осторожно. Рыба и морепродукты входят в список самых распространенных аллергенов, также как и пшеница и яичный белок. Так что люди с аллергией на эти продукты должны быть осторожны.



Как снизить аппетит



Больше белка

Диета с высоким содержанием белка лучше насыщает, а значит, снижает аппетит. Поэтому после куска нежирного мяса не хочется есть дольше, чем после такого же количества овощей. Норма рассчитывается индивидуально, оптимально — 0,8–1,2 г на килограмм массы тела. Больше всего белка в мясе, птице, рыбе, яйцах и молочных продуктах.

Больше клетчатки

Клетчатка растягивает желудок, замедляет его опорожнение и усиливает выделение гормона сытости лептина. Правда, не каждый вид клетчатки действует именно так. Исследования показывают, что лучше всего снижают аппетит цельнозерновые и бобовые продукты.

Больше твёрдой пищи

В одном исследовании часть испытуемых ели на перекус твёрдую пищу, а остальные — жидкую. Выяснилось, что у членов первой группы голод проходил быстрее и дольше

не появлялся. Если пищу приходится долго жевать, то и насыщение сохраняется дольше, чем обычно, а значит, человек будет есть меньше.

Пейте кофе

В эксперименте людям давали кофе без кофеина, обычный кофе и раствор кофеина. Оказалось, что чистый кофеин не влияет на чувство голода, а вот кофе без кофеина отлично снижает аппетит. Обычный кофе тоже влияет на аппетит, но не так интенсивно.

Пейте воду перед едой

Если за 30 минут до еды выпить 200–300 мл воды, можно значительно снизить аппетит.

Горький шоколад и имбирь

Оказывается, что горький шоколад способен подавлять аппетит, у молочного шоколада такого свойства нет. В другом небольшом исследовании удалось установить, что горький шоколад можно и не есть: достаточно его понюхать, чтобы почувствовать себя



сытым. А если выпить на завтрак чай с имбирём, он быстро вызовет насыщение и уменьшит чувство голода.

Полезные продукты

Некоторые продукты не только помогут бороться с аппетитом, но и отлично влияют на здоровье. Так, белки и жиры орехов способствуют нормализации уровня холестерина, а пищевые волокна надолго блокируют чувство голода. Ешьте овсяную кашу — клетчатка овса медленно усваивается организмом, такой завтрак обеспечит чувство сытости надолго. Яблоки хорошо регулируют уровень сахара в крови, это влияет на гормональный баланс, который как раз отвечает за аппетит. Но это касается кислых сортов яблок, сладкие яблоки содержат много фруктозы, то есть провоцируют резкий скачок инсулина. Мята — хороший помощник при лечении и профилактики болезней ЖКТ, а чай с мятой или настойка заметно уменьшают аппетит. Авокадо очень калорийный, но богат полезными

растительными жирами, которые создают чувство насыщения надолго. Листовые овощи — шпинат, брокколи — быстро насытят организм, несмотря на низкую калорийность.

Острые приправы

В остром перце содержится вещество капсаицин, которое и вызывает чувство жжения во рту. Исследователи считают, что этот компонент также подавляет аппетит, увеличивая расход энергии и усиливая окисление жиров.

Используйте маленькие тарелки

Количество пищи, которую человек сможет съесть, оценивается на глаз. Если положить одинаковые порции в тарелки разного размера, создается впечатление, что в меньшей посуде еды больше, чем в широкой. Исследование показало, что такая визуальная оценка влияет и на чувство насыщения. Поэтому, если использовать маленькую тарелку и класть туда меньше еды, можно насытиться так же, как и большой порцией.

Физические нагрузки

Уменьшить аппетит помогают аэробные упражнения. В одном исследовании испытуемые занимались на велотренажёре в течение 60 минут после ночного голодания. Затем участникам эксперимента делали МРТ мозга. Оказалось, что спорт помогает изменить реакцию нейронов на пищу. Еда не вызывала такого интереса, как до физической нагрузки, люди получали меньшее удовольствие от приёма пищи и не ждали, когда же смогут поесть. Другое исследование показало, что физические упражнения по-



давляют выработку гормона грелина, повышающего аппетит.

Высыпайтесь

Если человек спит меньше рекомендованных 7–8 часов в сутки, у него увеличиваются чувство голода и аппетит. Особенно хочется высококалорийной пищи, которая содержит много углеводов. Это связывают с тем, что уменьшается выработка гормона лептина, но повышается уровень грелина.

Контролируйте стресс

Исследование показало, что при стрессе усиливается

выброс гормона кортизола. Он, в свою очередь, активирует механизмы, которые повышают аппетит. Причём человек хочет есть больше сладкой, богатой простыми углеводами пищи, которая даёт много энергии, но и способствует развитию ожирения.

Горячая ванна

Вечером наберите горячую ванну и полежите в ней минут 15–20. Этот медитативный процесс успокоит ваш организм, процесс пищеварения замедлится, и чувство голода стихнет. К тому же, горячая ванна способствует выведению из организма лишней жидкости.

Прогулка

Свежий воздух оказывает благоприятное действие на организм в целом. Кислород ускоряет обмен веществ, помогая похудеть. Несколько минут приятной вечерней прогулки — и вы не заметите, как мысли о еде улетучатся.

Ароматерапия

Зажгите свечи или ароматические палочки с цветочным или фруктовым ароматом. Можете понюхать кожуру апельсина или грейпфрута. Эти запахи отправляют в мозг импульс, который блокирует желание есть.

Зона отдыха

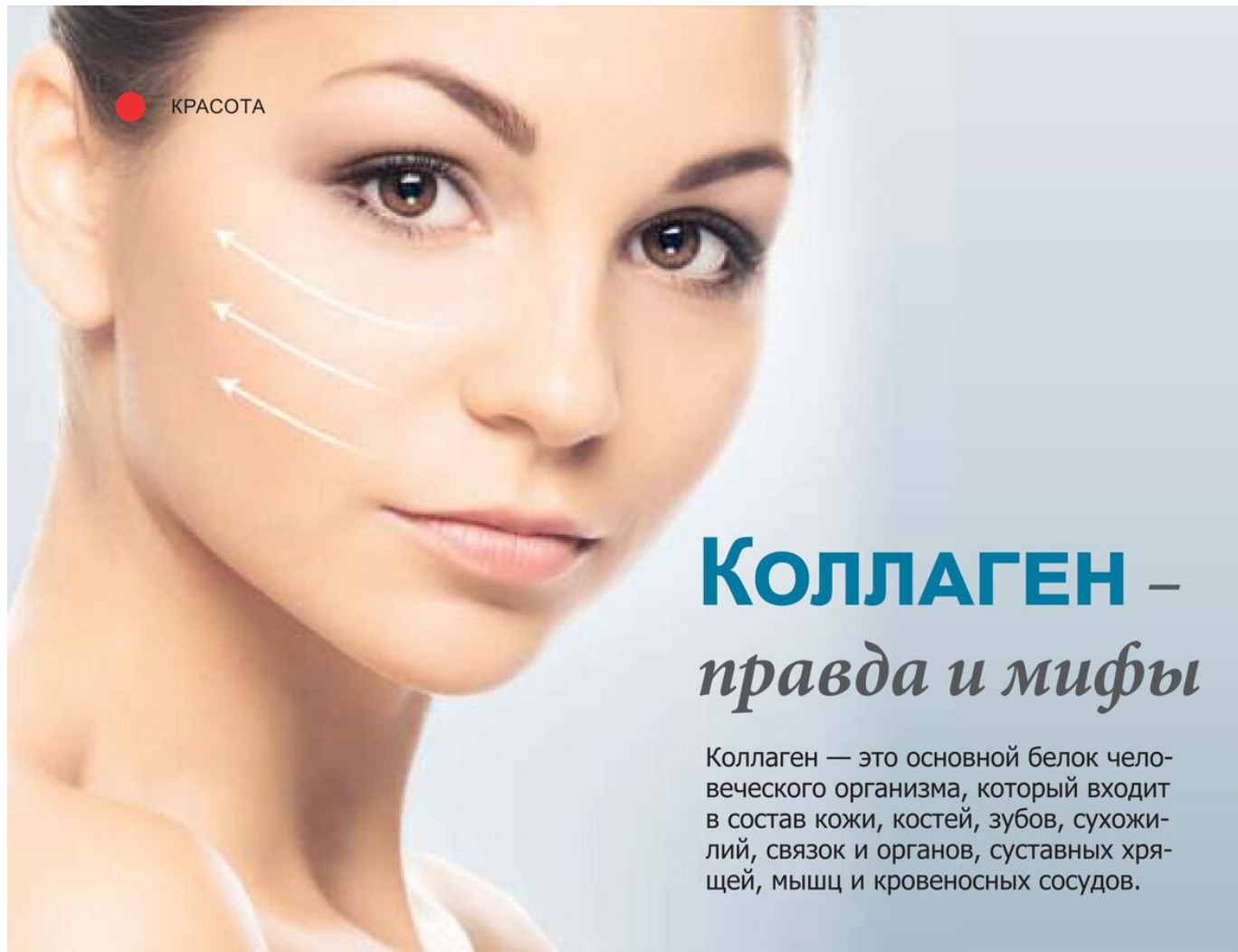
"АКБУЛАК АЛТАЙ"

Пантолечение



Контакты:

Тел.: +7 (7172) 79 76 03,
+7 (7172) 79 76 04
e-mail: info@ibc.kz



КРАСОТА

КОЛЛАГЕН – правда и мифы

Коллаген — это основной белок человеческого организма, который входит в состав кожи, костей, зубов, сухожилий, связок и органов, суставных хрящей, мышц и кровеносных сосудов.

Название происходит от греческого слова «kolla», которое переводится как «клей». Это логично — основную функцию коллагена многие специалисты сравнивают именно с клеем. Молекулы коллагена образуют длинные тонкие белковые волокна — фибриллы. Они служат для скрепления клеток, связывают наш организм в единое целое и позволяют тканям выдерживать растяжение.

В природе существует как минимум 16 разновидностей коллагена, каждый из которых содержит различный набор аминокислот и выполняет определенную роль в организме. Специалисты выделяют четыре основных типа коллагена:

I. Наиболее изученная и распространенная форма — на ее долю приходится около 90% всего коллагена в теле человека. Это прочные и эластичные волокна, сплетенные из пучков фибрилл. Они участвуют в формировании кожи, костей, сухожилий, зубов, кровеносных сосудов и соединительной ткани.

II. Коллаген этого типа состоит из более рыхлых волокон. Он образует хрящевую ткань и делает суставы гибкими и прочными.

III. Второй по распространенности в организме тип коллагена. Состоит из еще более тонких и растяжимых фибрилл. Он поддерживает структуру мышц, внутренних органов и крупных артерий, а также участвует в сборке коллагеновых волокон I типа. Основная часть такого коллагена сосредоточена в стенках кишечника, а его дефицит повышает риск разрыва кровеносных сосудов.

Тип IV. Это основной компонент базальных мембран — глубокого слоя кожи, который соединяет дерму и эпидермис. Кроме того, коллаген IV типа участвует в «строительстве» хрусталика глаза. Такой белок не способен формировать коллагеновые волокна.

Тело создаёт разные виды коллагена из аминокислот, получаемых с пищей, но с возрастом всё хуже справляется с этой задачей.

Суставной хрящ образован преимущественно водой и коллагеном II типа. Также в его состав входят клетки хондроциты и протеогликаны — молекулы, которые удерживают воду и обеспечивают транспорт веществ. Повреждение коллагеновой сети или снижение количества протеогликанов разрушает плотную соединительную ткань и наблюдается при таких дегенеративных состояниях, как остеоартроз.

У коллагена масса полезных свойств. Самое известное из них — его способность замедлять появление морщин, делать кожу гладкой и повышать ее защитные свойства. Коллаген защищает суставы во время серьезных нагрузок, считается, что он помогает контролировать вес и нормализует работу кишечника. Однако исследований, которые бы подтверждали все эти свойства, пока нет. Хотя продавцы многочисленных БАДов с коллагеном уверяют, что эти свойствами он обладает. Но объявлять приём добавки эффективной мерой для защиты су-

ставов рано. Например, в метаанализе 2012 года проверили восемь исследований, посвящённых применению коллагена или желатина для лечения остеоартроза и пришли к выводу, что доказательств недостаточно: исследований мало, а их качество оставляет желать лучшего.

В недавних научных работах были получены более оптимистичные результаты — в метаанализе 2018 года установили, что приём коллагена снижает жёсткость суставов и уровень боли.

Некоторые специалисты считают, что

Если же вы все же решили принимать коллаген, помните о мерах безопасности. Да, коллагеновые биодобавки считаются безопасными для большинства. Но стоит помнить, что некоторые из них производят с использованием распространенных пищевых аллергенов — яиц, коровьего молока, рыбы, морепродуктов, орехов, пшеницы, сои. Поэтому перед приемом таких препаратов следует всегда внимательно изучать их состав и понять — есть ли у вас непереносимость какого-либо из компонентов?



коллаген помогает предотвратить болезни сердца. Поскольку этот белок формирует стенки артерий, несущих кровь от сердца к органам, при его дефиците они становятся хрупкими и разрушаются. В свою очередь это способствует развитию атеросклероза.

Но авторы исследования отметили, что научное сообщество пока не может рекомендовать добавку как эффективный метод лечения и нужно провести больше качественных экспериментов. Еще один момент — большинство научных работ проводилось полностью или частично с подачи производителей БАДов, поэтому сложно сказать, действительно ли добавки эффективны и стоит ли тратить на них деньги.

Также коллаген стоит с осторожностью принимать людям, которые страдают почечной недостаточностью и заболеваниями печени. Переизбыток белка в рационе значительно увеличивает нагрузку на эти органы.

Природный коллаген

Натуральный коллаген, производимый организмом, называется эндогенным. В молодости организм синтезирует достаточное количество новых молекул, которые успевают вовремя заполнять разрушенные участки фибрилл. С возрастом производство коллагена замедляется, уже после 25–30 лет процессы его разрушения преобладают над процессами синтеза. На выработку коллагена отрицательно сказывается курение, ультрафиолет, плохая экология, стресс,



злоупотребление рафинированным сахаром и углеводами.

Поддерживать необходимый уровень коллагена в организме можно с помощью правильного питания. Популярные источники коллагена — это костный бульон, яичные белки, желатин, курица, говядина, рыба, морепродукты. Нужно употреблять больше овощей и фруктов. Да, коллагена в них нет, но есть аминокислоты и витамины, которые необходимы для производства этого белка. Так, красные овощи содержат ликопин, который обладает отличными антиоксидантными свойствами и действует как естественный солнцезащитный крем и усиливает выработку коллагена. Полезны цитрусовые, черная смородина, земляника, морковь, брокколи, красный перец, листья салата, орехи и бобовые.

Чтобы замедлить разрушение коллагена, начните вести здоровый образ жизни, пейте много воды, следите за питанием, хорошо высыпайтесь. Важно бросить курить и соблюдать рекомендации ВОЗ — 150 минут лёгких кардионагрузок в неделю или 75 минут интенсивных плюс две силовые тренировки.





КРАСОТА — это питание и уход



Блистательная кожа

Здоровье кожи напрямую зависит от питания. Ни один пластический хирург не поможет сохранить сияющую кожу, если питаться фастфудом и налегать на сладости. Что же должно быть на столе красавиц?

Первое место в рейтинге полезных для кожи продуктов занимают морепродукты и рыба. В них содержатся ОМЕГА-3 жирные кислоты — именно они отвечают за «питание» и увлажненность кожи. Морепродукты богаты витаминами А и Е, улучшающими здоровье кожи, а также цинком, который влияет на выработку организмом коллагена, необходимого для ее упругости. Как выбрать полезную для красоты рыбу? Запомните — чем рыба жирнее, тем больше в ней ОМЕГА-3.

Для выработки коллагена необходим витамин С. Ежедневное употребление 500–1000 мг этого элемента благоприятно влияет на иммунитет и замедляет старение кожи. Высоким содержанием витамина отличаются цитрусовые, смородина, шпинат, квашеная капуста и шиповник. Если кожа шелушится — в организме не хватает витамина А.

Им особенно богаты морковь, тыква и другие оранжевые овощи. Витамин А лучше усваивается вместе с жирами, поэтому в морковный или тыквенный сок лучше добавлять небольшое количество сливок.

Важные продукты для кожи — орехи, поскольку в них содержится витамин Е. Именно он отвечает за правильный баланс жира и влаги в коже, что в особенности важно для жителей городов. Если регулярно съедать горсть миндаля, грецких орехов или фундука, это скоро отразится на состоянии кожи.

Оливковое и кокосовое масло отличаются высоким содержанием витаминов А, D, Е и насыщенных жирных кислот. Кокосовое масло имеет дополнительное достоинство: оно обладает антибактериальными и противогрибковыми свойствами.

Уход

Ежедневно на коже скапливаются частички пыли и излишки кожного сала, важно тщательно очищать кожу. Если с утра была нанесена косметика, нужен двойной подход к очищению — демакияж и непосредственно очищение.

В процессе ухода не стоит пропускать этап тонизирования, это борьба с обезвоживанием. Лосьоны и тоники восстанавливают баланс pH, нейтрализуют воздействие водопроводной воды.

Для красоты кожи важно соблюдать питьевой режим. От обезвоживания организма кожа страдает первой, она сигнализирует о недостатке воды тушклостью и сухостью кожи, в сложных случаях — шелушением и большим количеством мелких морщинок.

Важно осуществлять и питание кожи, средств для этого более чем достаточно. Главная задача питательных кремов — восполнить нехватку липидов, собственных жиров кожи, из которых строится защитная мантия. Стрессы, перепады температуры и другие факторы сказываются на состоянии гидролипидной пленки, кожа теряет влагу и становится уязвимой. Нанести питательный и крем вечером — хорошая привычка всех женщин.

Роскошные волосы

Наши волосы растут примерно на 1,2 см в месяц и на 15 см в год, это зависит от возраста, здоровья, генетики



и диеты. На генетику и возраст мы повлиять не можем, но в наших силах изменить питание и образ жизни, чтобы добиться красоты волос.

Какие продукты благотворно отражаются на состоянии волос? Яйца — отличный источник белка и биотина, двух питательных веществ, которые могут способствовать росту волос. Потребление достаточного количества белка важно для роста волос, так как волосные фолликулы состоят в основном из белка. Недостаток белка в рационе способствует выпадению волос.

Яйца также являются отличным источником цинка, селена и других полезных для волос питательных веществ. Это делает их одним из лучших продуктов для оптимального здоровья волос.

Еще один важный продукт, способствующий росту волос — это ягоды. Они богаты полезными соединениями, витаминами и антиоксидантами, которые могут помочь защитить волосные фолликулы от повреждения свободными радикалами. В ягодах много витамина С, который организм использует для производства коллагена.

И снова — жирная рыба. Лосось, сельдь, скумбрия содержат питательные вещества, которые могут способствовать росту волос. Прием добавки рыбьего жира значительно уменьшает выпадение волос и увеличивает рост волос у женщин с редеющими волосами.

Авокадо — отличный источник полезных жиров и витамина Е, один средний авокадо обеспечивает 20% ежедневной потребности в витамине Е.

Семена и семечки — хорошее подспорье для тех, кто борется с тусклостью волос. В семенах содержится огромное количество питательных веществ — витамин Е, цинк и селен — и, что важно, семена не обладают высокой калорийностью. А многие вещества, содержащиеся в семенах, способствуют росту волос. 30 г семян подсолнечника обеспечивает почти 50% ежедневной потребности в витамине Е, содержит широкий спектр полезных для волос витаминов группы В. Льняное семя и семена чиа содержат омега-3 жирные кислоты.

Сладкий перец — отличный источник витамина С, который может помочь

росту волос. Отличный растительный источник белка — бобовые. Они также являются источником цинка, который способствует росту и восстановлению волос. Фасоль, чечевица и другие бобовые содержат и другие полезные для волос питательные вещества, включая железо, биотин и фолиевую кислоту.

Ну и конечно, мясо — основной источник белка и других питательных веществ, полезных для волос. Мясо богато железом, которое легко усваивается, а железо помогает эритроцитам доставлять кислород ко всем клеткам организма.

Простая коррекция рациона поможет вам восстановить свои волосы и сделать их крепкими и сияющими. И конечно, нужно помнить о том, что наносит вред вашим волосам — слишком частое использование агрессивных химических красок, горячей плойки или утюжка, использование перетягивающих резинок. Если вы живете в местности, где много солнечных дней, при уходе стоит использовать средства с SPF-защитой.

Тренировки и больные колени

Травмы коленей – одна из самых распространённых травм у спортсменов. Бег, тяжёлая атлетика, игровые виды — практически в любом виде спорта можно получить травму коленей или при занятиях вдруг почувствовать боль в области коленного сустава.

Строение коленного сустава

Коленный сустав — один из самых крупных суставов в организме человека, но и нагрузка на этот сустав одна из самых больших. Строение сустава представляет собой целый комплекс связок, мышц, нервов, кровеносных сосудов, хрящей и костей.

Коленный сустав состоит из бедренной кости, большеберцовой кости и коленной чашечки (надколенника). Амортизация и плавность при движении обеспечивается за счет слоя хрящевой ткани.

Окружающие колено мышцы: передние (четырёхглавая и портняжная), задние (двуглавая, полуперепончатая, полусухожильная), внутренние (тонкая мышца и приводящая).

Связки коленного сустава представлены двумя видами. Крестообразные связки расположены в центре сустава и контролируют движение колена вперед-назад: передняя связка удерживает большеберцовую кость и не дает ей соскользнуть вперед, а задняя — назад. Коллатеральные связки (медиальная и латеральная) находятся по бокам и отвечают за предотвращение движений в сторону.

Между концами костей находятся хрящевые образования — мениски колена. Это полукруглые пластины, наружный край которых более толстый и постепенно сужается к центру. Основная функция менисков — распределять вес тела и обеспечивать устойчивость.

Болит колено

Самые распространённые травмы колена — повреждения менисков, разрывы связок и переломы костей. Чаще всего они появляются из-за недоразвитости мышц вокруг и сильной ударной нагрузки. Колени капризны, иногда даже пробежка по асфальту в кроссовках на тонкой подошве может привести к боли. Важно, чтобы эта боль не

стала хронической. Перед тренировкой важно уделять время разминке, заминке, растяжке. Если колено болит, нужно изменить привычные упражнения, облегчить тренировку — колени нужно беречь, особенно повреждённые. Но это не значит, что вам нужно отказаться от спорта и фитнеса.

Если травма была недавно, колено находится в стадии воспаления и немного опухло, необходим покой от 7 до 14 дней. При острой боли придется отложить на время не только бег и прыжки, но и активные танцы, аэробику со степом, батуты.

В начале восстановительного периода исключите полные амплитуды работы коленного сустава, болезненные углы работы колена, вращения и ротацию. Необходимо уменьшить компрессионное давление на сустав — положение стоя, приседы. Стоит отказаться от любых видов фитнеса и упражнений, которые могут способствовать смещению сустава. Это скрутки, повороты корпуса на прямых ногах, а также занятия на подвижных и нестабильных платформах и поверхностях. Нельзя допускать перегревания и переохлаждения суставов.

Один из лучших способов не терять форму и беречь ноги — занятия в бассейне. Любой вид плавания, аквааэробика и другие упражнения в воде коленам только на пользу.



Симптомы, которые требуют обращения к врачу:

- отеки колена;
- невозможность согнуть или разогнуть колено;
- хруст в колене;
- видимая деформация;
- повышенная температура в области колена;
- постоянная ноющая и непроходящая острая боль;
- потеря чувствительности в области колена.

Список видов спорта и физкультуры, которыми можно заниматься с больными коленями, достаточно обширен. Это ходьба, как обычная, так и скандинавская, велосипед, эллиптический тренажёр. Эти виды обеспечивают достаточно высокий уровень активности, укрепляют мышцы вокруг коленного сустава и разгружают его.

Возрастные изменения

Остеохондроз начинается, когда хрящ, покрывающий сустав, изнашивается. Поскольку хрящ не имеет собственного кровоснабжения, он должен получать питательные вещества из суставной жидкости, которая его омывает. Возможно ли повлиять на износ суставов? Физические упражнения, направленные на укрепление мышц ног и околосуставных связок, позволяют большему количеству жидкости, богатой питательными веществами, поступать в хрящи.

Какие выполнять упражнения? Можно использовать лестницу или степ. Упражнение — классический боковой подъём, плавно вставляйте на ступеньку по одной ноге, полностью выпрямляйте ногу в колене, так же медленно спускайтесь. Используйте утяжелители.

Для больных коленей подойдут хороши изометрические упражнения из положения лёжа. Например, мостик с одной опорой: ложитесь на коврик, ноги согните в коленях, руки положите на пол и удерживайте ими равновесие. Отрывайте ягодицы от пола так, чтобы бёдра и туловище составили прямую линию. Разогните одну ногу в колене, сделав голень продолжением линии туловище-бедро. Задержитесь на несколько секунд, повторите упражнение на другую сторону.

Колени и вес

Связь между лишним весом и болью в коленях очевидна — лишний вес нагружает суставы бедер, коленей и позвоночника, а чем дольше суставы выдерживают повышенную нагрузку, тем быстрее они изнашиваются и повреждаются. Комбинация лишнего веса и малой подвижности приводит к изнурительной боли, которая ограничивает вашу способность двигаться свободно и комфортно. Снижение веса — один из лучших способов помочь своим суставам.

Питание для улучшения состояния суставов

Омега-жиры влияют на уменьшение воспаления, которое является основным фактором артрита. Лучшими источниками жирных кислот являются рыба (лосось, сардины, скумбрия, сельдь и тунец). Другие источники омега-3: лен, льняное масло, грецкие орехи и листья салата.

Важнейшую роль в защите хрящевой ткани от ферментов, разрушающих ее, играет витамин Е. Источником витамина Е являются шпинат, брокколи, арахис, манго, киви.

Диеты, богатые каротиноидами, уменьшают воспалительные процессы в организме. Каротиноиды можно получить, употребляя апельсины, сладкий перец, тыкву, мандарины.

При артрозе и других заболеваниях суставов полезны разнообразные мясные, рыбные и молочные продукты, яйца, цельнозерновые злаки. В приоритете блюда с низким содержанием быстрых углеводов и высоким — клетчатки.

Жизненно важен животный белок, при вегетарианской диете регенерация хрящевой ткани замедляется, а дегенеративные процессы в суставе идут быстрее. Полезны морепродукты и орехи, а вот трансжиры лучше ограничить — меньше майонеза, шоколада и колбасных изделий.

Полезные для коленей упражнения

Полуприсед у стены

Простое статическое упражнение, направленное на укрепление четырехглавой мышцы, ягодиц, икроножных мышц и статическое воздействие на коленные суставы.

1. Обопритесь всей поверхностью спины на стену.
2. Ноги поставьте на расстоянии двух стоп от стены чуть шире плеч, носки немного развернуты наружу.
3. Слегка согните ноги в коленях. Руки держите на талии или перед собой.
4. Медленно начните сгибать колени и опускайтесь до параллели бедер к полу.
5. После того как вы оказались в положении полуприседа, аккуратно под-



нимитесь на носки. Оставайтесь в этом положении 20–30 секунд. Выполните три подхода.

Разгибание коленей лежа

Осуществляет пассивную нагрузку на четырехглавую мышцу бедра. Может использоваться в период реабилитации коленного сустава после операций и травм.

1. Лягте на коврик и положите под колено правой ноги валик или скрученное полотенце.
2. Начните разгибать согнутое колено правой ноги. Стопу держите направленной в сторону головы.
3. Задержитесь в верхней точке выпрямленной ноги на некоторое время. Повторите движение 15 раз и поменяйте сторону.

Сгибание ноги с сопротивлением

Активное сгибание ноги в колене из положения лежа на животе с внешним сопротивлением подключает в работу бицепс бедра, полусухожильную и полуперепончатую мышцы, которые осуществляют сгибание и разгибание ног. Укрепляет сухожилия коленного сустава. Упражнение может выполняться с фитнес-резинками или с сопротивлением второй ноги.

1. Лечь на живот. Руки согнуты в локтях, подбородок лежит на кистях рук. Ноги выпрямлены.
2. Положите левую ногу на голеностоп правой ноги.
3. Начните сгибать колено правой ноги, параллельно надавливая левой ногой на правую. Создайте умеренное

сопротивление для подъема голени правой ноги.

4. Когда правое колено будет согнуто перпендикулярно полу, опустите ноги на исходную позицию и повторите движение 15 раз.

Затем поменяйте ноги и повторите упражнение.

Для выполнения упражнения с резинкой прикрепите ее к любой опоре одним концом на высоте 30–40 см. Другой конец накиньте на голеностоп и выполните полное сгибание колена, стремясь пяткой к ягодицам.

Разгибание ног лежа

Упражнение направлено на группы мышц, которые выполняют функцию разгибания коленей, укрепляет сухожилие четырехглавой мышцы. Выполняется аналогично предыдущему упражнению, но сопротивление второй ноги идет на разгибание другой.

1. Лягте на живот. Руки согнуты в локтях, подбородок лежит на кистях рук. Ноги выпрямлены.
2. Согните обе ноги в колене до прямого угла. Положите левую ногу на голеностоп правой ноги.
3. Начните разгибать левое колено, параллельно сопротивляясь разгибанию правой ногой. Создайте умеренное сопротивление для выпрямления колена левой ноги.
4. Когда левое колено будет выпрямлено, согните ноги снова и повторите движение 15 раз. Поменяйте ноги и повторите упражнение на другую сторону.

Спорт и давление

Артериальная гипертензия — это не показание к лежачему образу жизни. Физические нагрузки относятся к немедикаментозным методам лечения повышенного давления, физкультура уменьшает потребность в антигипертензивных препаратах и повышает их эффективность.



Какие виды спорта рекомендованы пациентам, страдающим артериальной гипертензией? Это умеренные аэробные нагрузки — ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание, фитнес. Продолжительность — не менее 30 минут 3–5 раз в неделю. Такие нагрузки способствуют более интенсивному усвоению организмом кислорода и полезны для сердца и кровеносных сосудов.

Умеренные физические нагрузки повышают уровень «хорошего» холестерина, увеличивают резервы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Например, у человека, длительно занимающегося быстрой ходьбой, бегом, ездой на велосипеде, число капилляров на 1 см² в мышце сердца в 2–3 раза больше, чем у человека, который пассивен в физическом отношении.

В выполнении аэробных упражнений участвуют большие группы мышц, а мелкие кровеносные сосуды, питающие кровью организм, расслабляются, сопротивление току крови уменьшается, в результате снижается давление крови. Эффект сохраняется в течение нескольких часов после физических занятий.

Регулярные дозированные физические упражнения нормализуют работу сердца и сосудов, тренируют сердечную мышцу — улучшится сократительная способность миокарда, становится реже пульс, уменьшается склонность сосудов к спазмам.

У людей, регулярно занимающихся физкультурой, сердце легче реагирует на стрессы и резкие изменения погоды — по причине тренированности сердечной мышцы.

Есть несколько основных правил, которые нужно соблюдать человеку с гипертонией в спортивном зале. Сложность упражнений должна нарастать постепенно. Помните о чувстве меры и о том, что регулярность гораздо важнее интенсивности. Купите фитнес-браслет и контролируйте пульс. Предварительно нужно вместе с врачом определить вашу индивидуальную частоту сердечных сокращений (ЧСС). Тренировочная ЧСС должна составлять 50% — 75% от индивидуальной максимальной ЧСС. Для здоровых людей максимальная тренировочная ЧСС определяется по формуле «220 минус возраст». Пациентам с гипертонической болезнью тренировочная ЧСС определяется индивидуально, после велоэргометрического исследования.

Важно! Максимальная ЧСС — это максимум, а не та частота, к которой следует стремиться во время тренировки!

Некоторые препараты для лечения повышенного артериального давления снижают значение максимальной ЧСС, а следовательно, и значение ЧСС тре-

нировочного. Если вы получаете антигипертензивную терапию, выясните у лечащего врача, как вам корректировать программу тренировок.

Еще одно важное условие для лиц пожилого возраста — периоды разминки и расслабления должны у вас быть несколько длиннее, так как с возрастом растяжимость и эластичность мышц снижается.

Что делать, если у вас обнаружили гипертонию

1. Вне зависимости от вида спорта обратитесь к врачу для поиска причины гипертонии и назначения соответствующего лечения.
2. Никогда не тренируйтесь при повышенном артериальном давлении (140/95).
3. Сократите потребление насыщенных жиров, быстрых углеводов.
4. Не используйте спортивные добавки, содержащие стимуляторы. Можно — протеин, креатин, аминокислоты.
5. По совету врача используйте препараты для укрепления сердца и гипотензивные средства из группы бета-адреноблокаторов. Они защищают сердце и снижают частоту пульса.
6. Снижьте использование соли и солевых продуктов.
7. Контролируйте свое давление!



Редкие МЕДИЦИНСКИЕ ПРОФЕССИИ

Всю нашу жизнь нас сопровождают врачи и медицинские работники. Роды у женщины принимает акушер, новорожденный ребенок попадает под опеку педиатра, затем о здоровье человека беспокоится терапевт, который отправляет к узким специалистам — хирургу, кардиологу, урологу, невропатологу и так далее. Медицина развивается, и появляются новые медицинские профессии, которые не так известны, как указанные выше. Расскажем о некоторых специальностях, которые встречаются достаточно редко.



Гериатр

Гериатрия — раздел геронтологии (науки, изучающей старение человека), которая занимается изучением, профилактикой и лечением болезней старческого возраста.

Гериатр оказывает помощь пожилым и старым людям, специальность направлена на сохранение и укрепление здоровья пожилых людей с учетом специфики их возраста, а также на увеличение продолжительности и улучшение качества их жизни.

Гериатр способен оценить целесообразность назначения того или иного препарата и определить дозировку с учетом возраста. Часто у пожилых людей может быть одновременно несколько болезней, от 5 до 8 и более. Самые распространенные болезни, связанными со старением, — атеросклероз и сердечно-сосудистые заболевания, рак, артрит, остеопороз, диабет 2 типа, гипертония и болезнь Альцгеймера. Кроме этого, есть

и проявления самого процесса старения организма, так называемые гериатрические синдромы. Поэтому существуют особенности в назначении лекарственных препаратов и применении методов лечения. Гериатр определяет стратегию лечения: какие болезни надо лечить в первую очередь, какие — во вторую, а какие не надо лечить вообще. Ведь терапия сразу от всех заболеваний сразу может быть опасной. Врач-гериатр прежде всего не лечит отдельную болезнь, а решает комплекс проблем со здоровьем, связанных с возрастными изменениями организма.

ных и лимфатических сосудов). Как правило, врач-флеболог работает в отделении сосудистой хирургии и специализируется на заболеваниях вен нижних конечностей. Флеболог занимается лечением и профилактикой варикозной болезни, флебита, флеботромбоза, тромбофлебита, тромбоза, хронической венозной недостаточности, трофических язв, венозной дисплазии, патологии вен малого таза и других болезней и состояний. Часто к флебологу пациентов направляет ангиолог или ангиохирург. И наоборот, флеболог может дать направление к ангиохирургу, когда пациенту нужна операция.



Флеболог

Флебология — раздел медицины, занимающийся изучением болезней вен и их лечением, а флеболог — специалист по лечению вен. Это более узкая отрасль ангиологии (изучение и лечение кровенос-



Сомнолог

Сомнология — это медицина сна. Здоровый сон — главное условие восстановления энергетических резервов человека. Специалисты-сомнологи находят причину нарушения сна и борются с ней. Со-

стояний, справиться с которыми помогает сомнолог, достаточно много. Это нарушение сна вследствие злоупотребления лекарствами, ночные кошмары, бессонница, расстройство пищевого поведения вследствие проблем со сном, апноэ, скрежетание зубами во сне (бруксизм), парасомния, лунатизм, говорение во сне, храп и другие. После уточнения диагноза врач-сомнолог назначает лечение, который может включать в себя прием медикаментов, психотерапевтическую помощь, физиотерапию, иглорефлексотерапию и другие методики.



Подолог

Этот врач специализируется на медицинском уходе за стопами, включающем уход, диагностику, лечение и реабилитацию стопы пациента. Трещины, мозоли, коррекция вросших ногтевых пластин, возникновение синдрома диабетической стопы — со всем этим обращаются к подологу. Подология считается пограничной наукой между несколькими медицинскими дисциплинами: хирургия, ортопедия, дерматология, эндокринология и другие.

С помощью методик подологии можно на ранних стадиях выявлять грибковые заболевания, бурситы, состояние «полой» стопы, шпоры, неврому Мортон, туннельный синдром, фасциит, деформированные пальцы и другие. Подолог проводит обработку проблемных зон, рекомендует программу лечения, при необходимости назначает направление к врачам других специальностей, например хирургу или ортопеду.



Фониатр

Фониатрия — раздел оториноларингологии, изучающий патологию голоса (дисфония), методы лечения и профилактики нарушений голоса, а также способы коррекции голоса в желаемую сторону. То есть фониатр — врач, который занимается проблемами с голосом. Нарушение голосообразования может быть анатомической особенностью пациента, проявлением заболеваний или психологических факторов. Болезни, требующие помощь фониатра, могут вызвать курение, травмы, опухоли и хирургические вмешательства.

Для многих людей владение голосом очень важно — это педагоги, дикторы, менеджеры и многие другие. Записаться на прием к фониатру стоит при наличии следующих признаков:

- Утром или вечером голос становится сиплым;
- После простуды изменился тембр голоса;
- Быстрая утомляемость голоса;
- Длительная мутация голоса у юношей;
- Затяжной кашель, сопровождающийся осиплостью;
- Ощущение скопившейся слизи и желание ее откашлять со слюзкой;
- Неприятные ощущения во время глотания.

Врач-фониатр определяет характер нарушений, их причину, назначает необходимое лечение, рассказывает о мерах профилактики. В случае необходимости пациент проходит лечение у оториноларинголога, выполняет необходимые процедуры и голосовые упражнения.



Сурдолог

Сурдология — это один из разделов оториноларингологии, посвященный механизмам возникновения и развития различных нарушений слуха, а также проблемам адаптации и социальной реабилитации людей, страдающих данными патологиями. Сурдология тесно связана с дефектологией, врач-сурдолог выявляет нарушения слуха и работает над устранением патологии. В задачи сурдолога входит подбор, настройка и установка слуховых аппаратов. В отличие от врача-оториноларинголога, в сферу компетенции сурдолога не входят воспалительные патологии уха.

Обратиться к сурдологу нужно, если вы чувствуете снижение слуха и испытываете следующие состояния:

- Окружающие говорят о вашей чересчур громкой речи, а вы считаете, что говорите нормально.
- Есть потребность увеличивать громкость телевизора и других устройств.
- Вы постоянно переспрашиваете собеседника.
- Вы часто не слышите телефонный звонок или стук в дверь.
- Во время разговора вам приходится напрягать слух.
- Вам трудно общаться в местах со сложной акустикой.
- После приема антибактериальных препаратов произошло ухудшение слуха.
- Периодически возникает шум в ушах.

На консультацию к сурдологу пациента может направить ЛОР-врач, если в ходе лечения болезни у человека возникло стойкое нарушение слухового восприятия.





Оптометрист

Оптометрия — часть офтальмологии, врач-оптометрист помогает пациенту улучшить зрение при помощи линз. Часто обязанности оптометриста выполняет врач-офтальмолог.

Оптометрист использует в работе компьютерную диагностику для выявления типа и степени нарушения рефракции (близорукости, дальнозоркости или астигматизма), проверяет состояние глазных сосудов, роговицы, хрусталика, измеряет глазное давление, решает проблемы цветовосприятия.

Диагнозы, которые может поставить оптометрист — нарушение рефракции (миопия, гиперметропия, пресбиопия, астигматизм), аномалии аккомодации (отклонения динамического фокуса и синхронизации зрительных органов), глазные патологии, вызванные механическим воздействием, инфекционным заражением и другими внешними факторами (повреждение роговицы, глаукома, воспаления, конъюнктивит, косоглазие, покраснения), ретинопатия, вызванная диабетом.

Обращаться к оптометристу нужно при следующих симптомах:

- ухудшение зрения (проблемы с чтением мелкого шрифта, размазанное изображение предметов вдали или вблизи);
- раздвоение изображения;
- частые головные боли и быстрая утомляемость при чтении или письма;
- потеря периферийного зрения;
- вспышки и пятна перед глазами.

Регулярные проверки зрения требуются детям, беременным женщинам, а также людям, страдающим от хронических заболеваний, влияющих на зрение — гипертония, сахарный диабет, гипотиреоз и др.



Трихолог

Трихология — наука о волосах и волосистой части кожи головы. Она изучает морфологию и физиологию волос, разрабатывает теоретические и практические методики лечения волос и кожи головы. Врач-трихолог — это врач-дерматолог узкой специализации, занимающийся исключительно заболеваниями волос и кожи головы. Список этих заболеваний и состояний достаточно велик. Это алопеция (облысение), поседение волос (преждевременное и раннее), изменение внешнего вида волос, гирсутизм, гипертрихоз, асбестовый лишай, атрофия волос, воспаление волосяных фолликулов, микозы (грибковые заболевания), микроспория, трихофития (стригущий лишай), педикулез.

Опытный трихолог проводит ряд исследований, включая компьютерную микроскопию и трихограмму. Он может назначить исследование на наличие грибковых заболеваний кожи, волос, ногтей, пластин, необходимые анализы крови и мочи, кала на яйца глист. После сбора данных трихолог либо назначает лечение самостоятельно, либо, для уточнения диагноза отправляет пациента к узкому специалисту, занимающемуся проблемами внутренних органов.

Профессии будущего

Число медицинских профессий постоянно увеличивается, это напрямую связано с техническим прогрессом, а в XXI веке — с IT-технологиями. Часть специальностей касается сферы биотехнологической терапии с применением компьютерного управления. Уже сейчас в крупных медицинских центрах работают врачи-телехирурги, которые проводят манипуляции при помощи роботов.



Еще одна новая специальность — IT-врач. Этот специалист составляет базы данных, пишет и запускает программное обеспечение для диагностирующего оборудования. Такой доктор-программист собирает, анализирует и применяет информацию, собранную в крупных медицинских базах данных.



Сетевой врач — это терапевт, обладающий дополнительными профессиональными умениями. Он должен быть первоклассным специалистом по диагностике, чтобы без тактильного контакта и очного осмотра точно поставить диагноз и назначить эффективное лечение заболеваний.



international
business
center

Бизнес с видом на будущее

> ИНВЕСТИЦИИ

> УПРАВЛЕНИЕ

> ПАРТНЕРСТВО

> АНАЛИЗ РЫНКА

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

Лекарства в честь врача

Некоторые лекарственные препараты получили свое название не по действующему элементу, в честь людей, которые их придумали. Некоторые из этих лекарств применяются десятки и даже сотни лет.



Раствор Люголя

Доктор Жан-Гийом Огюст Люголь (1786–1851) работал в парижском госпитале Сен-Луи. Для лечения кожных заболеваний в 1829 году Жан Люголь разработал бактерицидный раствор на основе йода и калия йодида. С тех пор уже почти 200 лет однопроцентный водный или глицериновый раствор йода, названный в честь доктора Люголя, используют для смазывания слизистой оболочки горла при ангине и других заболеваниях ротоглотки.



Жидкость Кастеллани

Альдо Кастеллани (1874–1971) — выдающийся итальянский врач, бактериолог, эпидемиолог, специалист по тропическим болезням. Работая в странах Африки и Азии, был первым ученым, установившим возбудителя сонной болезни, разработал ряд вакцин, в том

числе и от холеры. Знаменитую смесь антисептиков с характерным пурпурным цветом — краску Кастеллани или фулорцин — он придумал «мимоходом», живя на острове Цейлон в 1903–1915 гг. Жидкость состоит из борной кислоты, фенола резорцина, спирта, раствора фуксина. Лекарство быстро вошло в обиход и до сих пор применяется для лечения кожных заболеваний.



Мазь Вишневского

Хирург Александр Вишневский (1874–1948) — крупнейший клиницист, создатель новаторской научной школы, его имя носят Институт хирургии Академии медицинских наук России и Центральный военный клинический госпиталь Минобороны РФ. В период расцвета своей карьеры, в 1927 году, он придумал уникальный многокомпонентный препарат, который получил название «Линимент бальзамический по Вишневскому», чаще именуемый мазью Вишневского. Препарат, состоящий из доступных и дешевых компонентов — порошок ксероформ, березовый деготь и касторовое масло — помог минимизировать гнойные осложнения у послеоперационных больных. В советское время, начиная с 30–40-х годов и в годы Великой Отечественной войны мазь активно использовали в хирургии для заживления ожогов, обморожений, пролежней, трофических язв. Сегодня мазь Вишневского используется врача-

ми с большой осторожностью, так как клинических исследований препарата не проводилось.



Капли Зеленина

Владимир Зеленин (1881–1968) — врач-кардиолог, действительный член Академии медицинских наук СССР, основатель и директор Клинического института функциональной диагностики и экспериментальной терапии Главнауки при МГУ (впоследствии — Медико-биологический институт).

Зеленин первым в России разработал электрокардиографический метод диагностики болезней сердца и способствовал его внедрению. Он часто задумывался о психосоматических аспектах болезней, неврозах сердца, вегетативных нарушениях. Для нормализации таких состояний он предлагал разные вариации лекарственных средств на основе валерианы, мяты, боярышника, горицвета, ландыша и брома. Один из рецептов микстуры, содержащей валериану, ландыш, белладонну и ментол, под названием «Капли Зеленина» стал широко распространен. Хотя ученый никак не выделял состав и не претендовал на авторство. Капли Зеленина долгое время были излюбленным средством для пациентов, страдающих сердечными расстройствами.



Mediker Sport развивает спортивную медицину в Казахстане и предоставляет комплекс услуг для профессиональных атлетов и спортсменов-любителей. Спектр предлагаемых услуг: функциональная диагностика, реабилитация, занятия ЛФК, питание, амбулаторное и стационарное лечение спортсменов с учетом особенностей антидопингового регулирования.

Внедряется передовой мировой опыт путем использования инновационного оборудования и технологий, привлечения иностранных врачей и специалистов по спортивной медицине, а также интенсивное обучение собственного медицинского персонала в целях достижения высоких спортивных результатов казахстанскими атлетами и поддержки массового спорта в Казахстане.

Joғary oimimdi jıgırnı jolı 11p/cosmos



Аға-қолдарды және бүйірлерді жоғары деңгейлі уқшаһа MBT skanerі D-scan

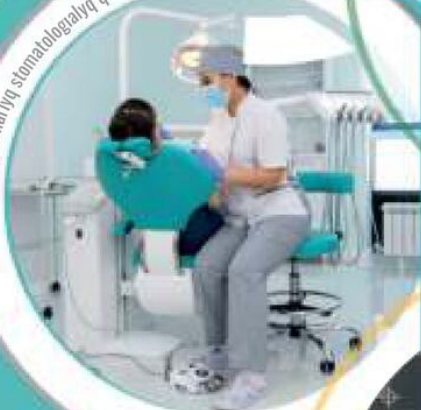


PROSPORT BIREGEI SPORT KESHENI

PROSPORT

Center for Athletic Performance + Rehabilitation

Stasionarlıq stomatologıya qondırғы Da130



SPORTTYQ MEDISINA ORTALYGY
ЦЕНТР СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ
CENTER FOR SPORTS MEDICINE

600



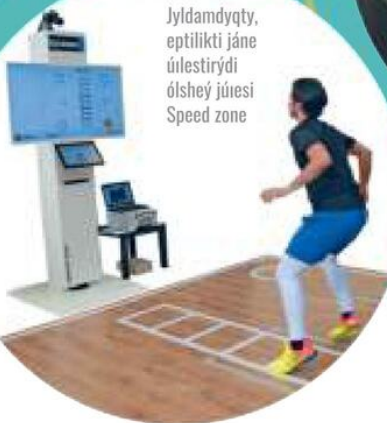
185



3D omırtqa talday



Jyldamdyqty, eptiliktı және úlestırdı ólsheý júresi
Speed zone



MEDIKER