



№4 (35) декабрь 2018

# MEDIKER

*С заботой о Вас!*

Цифровизация  
фармобеспечения

СЕМЬЯ МЕДИКЕР:  
РАСШИРЕНИЕ

Здоровые подарки  
на Новый год

О болях в спине –  
компетентно  
и профессионально



№4 (35) декабрь 2018

Учредитель и издатель:  
ТОО «Energy Focus»

Авторы:  
АскарOVA Карлыгаш,  
Ковалева Татьяна,  
Нурбекова Салтанат,  
Трухина Дина,  
Югай Анжелика.

Дизайн и верстка  
Найля Заббарова,  
Айгерим Карибаева

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 «Медикер». Любое  
воспроизведение материалов или  
их фрагментов возможно только с  
письменного разрешения редакции.  
Редакция не несет ответственности за  
содержание рекламных материалов.  
Мнение редакции не обязательно  
совпадает с мнением авторов.

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

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

Адрес редакции:  
010000, Республика Казахстан, г. Астана,  
ул. Кабанбай батыра, 17, блок Е, этаж 1,  
кабинет 112.  
Контакты: +7(7172) 79 25 24, 79 25 22,  
91 97 97.  
e-mail: energyfocus.info@gmail.com

18



26



34



38



## СОДЕРЖАНИЕ

### ИСТОРИЯ

5 МЕДИКЕРУ – 18 лет

### 10 НОВОСТИ

#### АКТУАЛЬНО

- 8 Астанинская декларация – новая веха здравоохранения
- 9 Посол здоровья
- 14 Революция здравоохранения - шаг в медицину XXI века
- 24 Фармобеспечение – пути развития

#### КОМПАНИЯ

- 16 Многопрофильная клиника «Медикер ЭКСПО» - место, где к пациентам относятся с душой
- 18 «Медикер» - расширение и пополнение
- 20 «Медикер Каспий» - качественная медицинская помощь
- 21 «Медикер Кульсай» - грамотная помощь рядом с домом

#### ПРОБЛЕМА

24 Целители

#### ДЕТИ

26 Когда малыш поспешил

#### ЛЕКАРСТВА

30 Антибиотики: чтобы спасение не стало бедой

### ПОДРОБНОСТИ

- 34 О болях в спине
- 38 Болезни глаз – компетентно и подробно

### СПОРТ

- 44 Спорт и риски – как обойтись без травм
- 47 Спорт и простуда
- 48 Фитнес-трекеры - новое веяние
- 49 Прокатать мозги

### ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ

- 50 Целлюлит – норма или патология?
- 52 Головная боль – обойдемся без таблеток
- 54 Сахароснижающие продукты: не вместо, а вместе с лекарствами
- 56 Простуда без страданий

### ЕДА

- 60 Питание зимой – как не потерять форму
- 62 Фастфуд – великий и ужасный
- 64 Миллиарды друзей? Пробиотики и пребиотики
- 66 Ферментированные продукты

### ПРАЗДНИК

- 68 Новогодние подарки для здоровья
- 70 Осторожно – конфеты!

### ГИГИЕНА

- 72 Цветовая маркировка тубиков – мифы и реальность
- 74 Витамин в косметике
- 75 Всемирный день мытья рук
- 76 Йод, зелёнка или перекись?
- 78 Пылевой клещ – неприятное соседство

62



64





**Дорогие друзья,  
уважаемые коллеги!**

Сегодня у нас есть два прекрасных повода, благодаря которым я могу поздравить вас! Это день рождения компании - 18 лет «МЕДИКЕР» и День Независимости Республики Казахстан!

Поздравляю вас с этими знаменательными событиями!

18 лет – это своеобразное совершеннолетие, и к этой дате наша компания вместила в себя огромную работу и заложила фундамент лидерских позиций, на которых сегодня прочно стоит «МЕДИКЕР». Сегодняшний успех – это наша общая заслуга, и я от всей души хочу поблагодарить всех, кто вложил душу и сердце в ее развитие и процветание.

Также хочу сердечно поздравить вас с замечательным событием в жизни нашей страны - с Днем Независимости Республики Казахстан!

Этот праздник по праву считается символом свободы и независимости нашего государства. За небольшой исторический период народ Казахстана сумел построить демократическое, правовое и экономически независимое государство.

Поздравляю каждого из вас с этими прекрасными праздниками и желаю здоровья, мира и добра вам и вашим семьям!

С уважением,  
Председатель Правления  
ТОО «МЕДИКЕР»  
Сегизбаева А.К.

 **MEDIKER**

ИСТОРИЯ



**МЕДИКЕРУ –  
18 ЛЕТ**

health  
pathology  
disease  
physiology  
prevention  
surgery  
treatment  
care  
preventive  
obstetrics  
practice  
hematology  
geriatrics  
pediatrics  
rheumatology  
pneumology  
endocrinology  
science  
hepatology  
dermatology  
neurology  
anesthesiology  
Medicine  
vascular  
cardiology  
emergency  
angiology  
diagnosis  
gynecology



Компания «Медикер» отмечает очередной день рождения. В этом году одному из крупнейших медицинских холдингов в стране исполнилось 18 лет. Возраст серьезный даже для человека. Компания же за эти годы прошла серьезный путь, став одной из авторитетных в отрасли. Сегодня люди, стоявшие у истоков «Медикер», делятся своими воспоминаниями о веках 18-летнего пути. Слово – членам Правления компании «Медикер».



**Айгуль Кимовна Сегизбаева,**  
Председатель Правления компании  
«Медикер»

За 18 лет нашей компанией был проделан огромный путь, достигнуто множество вершин. На сегодняшний день мы являемся самой крупной частной медицинской компанией, которая готова предложить медицинские услуги в сфере добровольного медицинского страхования, обширную сеть медицинских центров по всему Казахстану, а так же услуги в области промышленной медицины.



**Махамбет Бердибаевич Шалабаев,**  
заместитель Председателя Правления  
«Медикер» по финансам

В 2017 году «МЕДИКЕР» стал главным провайдером медицинских услуг на международной выставке «Астана Экспо-2017», за работу на которой мы получили награду от Президента Республики Казахстан – «Алтын Сапа» в категории «Лучшее предприятие, оказывающее услуги». Самое главное достояние компании – это наш коллектив, люди, которыми мы по праву можем гордиться. Каждый специалист, начиная с младшего медицинского персонала и заканчивая опытными докторами и управленческим персоналом, проходит определенный отбор при приеме на работу, анкетирование и собеседование. Мы нанимаем только самых квалифицированных работников, имеющих значимый опыт практической деятельности, людей, которые ответственны нашей корпоративной идеологии. Мы выбираем лучших профессионалов в своем деле – для обеспечения высокого качества оказываемых медицинских услуг.

Самым ярким воспоминанием за годы работы в «МЕДИКЕР», поводом для особой гордости, стало, конечно же, участие в международной выставке «Астана ЭКСПО-2017». Мы действительно выжили на все 100% и получили отличный результат. Воспоминания о проделанной работе вызывают закономерную гордость за весь коллектив, ведь такого масштаба работа в нашей стране проводилась впервые. В момент работы по Выставке я поймал себя на мысли, что горжусь тем, что работаю

«МЕДИКЕР» всегда идет в ногу со временем, мы не стоим на месте и постоянно развиваемся, это единственно возможный путь для медицинской отрасли. Наши специалисты на постоянной основе проходят курсы повышения своей профессиональной квалификации, обучаются как внутри компании, так за ее пределами. Специалисты по IT сейчас разрабатывают приложение для клиентов по линии добровольного медицинского страхования, которое облегчит доступ к своему счету, к истории посещений и результатам анализов. Также в работе «Личный кабинет», доступ к которому сможет получить каждый пациент «МЕДИКЕР», зайдя на официальный сайт компании. В планах у нашей компании развиваться дальше и выходить на зарубежные рынки. Я поздравляю всех своих коллег, партнеров и пациентов с днем рождения компании! Уверена, что с каждым годом мы будем работать лучше и лучше во благо народа Казахстана!

логии в лечении и обслуживании, чтобы пациенту было комфортно находиться у нас в клинике. Знаете ли вы, что каждая жалоба мониторится тщательнейшим образом? К примеру, поступающий на сайт отзыв автоматически направляется в наш колл-центр, там руководитель подразделения, согласно характеру обращения, назначает ответственного лица и направляет в специальный канал, где находятся все руководители

медицинских центров и структурных подразделений. Таким образом, жалоба мгновенно поступает к руководству и каждый имеет представление о сложившейся проблеме. Затем ответственное лицо проводит расследование, устраняет ошибки и связывается с пациентом, чтобы доложить о проделанной работе и принести искренние извинения. Я считаю, что одно из наших главных качеств – это то, что мы ста-

вим запросы пациента превыше всего. Ведь не зря наш девиз – «С заботой о Вас!». Моя главная мечта, как заместителя председателя правления по финансам – это экономическая стабильность компании. Я хотел бы, чтобы «МЕДИКЕР» поскорее вышел на зарубежные рынки, мечтаю, чтобы наш бренд стал популярным не только в Казахстане, но и по всему миру.



**Анар Каликановна Жумаханова,**  
заместитель Председателя Правления  
«Медикер» по медицинской части

18 лет назад «МЕДИКЕР» начал с одного медицинского центра, который располагался в городе Алматы. Через несколько лет «МЕДИКЕР» получили лицензию на медицинскую деятельность по всему Казахстану. На тот момент услуги в сфере добровольного медицинского страхования были не так развиты, как сегодня. Но уже тогда «МЕДИКЕР» имел квалифицированных врачей, медицинских сестер и медицинских координаторов по всему Казахстану, которые

оказывали медицинские услуги клиентам Страховых компаний. Когда клиентская база стала расти, появилась необходимость в открытии собственной сети медицинских центров. Все это мы делали для удобства пациента, чтобы наш клиент мог получить медицинскую услугу в любой момент в любой точке Казахстана. Безусловно, большой акцент мы делаем на подборе кадров. В первую очередь это, конечно же, медицинский персонал, но не стоит забывать и про менеджеров компании. На сегодняшний день в «МЕДИКЕР» работает много врачей, которые трудятся в нашей компании на протяжении 18 лет. Вместе с нашей компанией они росли, развивались, получали новые знания, набирались опыта и все стали профессионалами своего дела. Наряду с ними в нашем коллективе есть и молодые, перспективные специалисты, которые тоже имеют большой потенциал. Многие называют «МЕДИКЕР» «кузницей кадров», так как от нас выходят специалисты, получившие колоссальный опыт работы

и знания по медицинскому страхованию и управлению, многие из них в дальнейшем работают в менеджменте здравоохранения. На протяжении 18 лет «МЕДИКЕР» не прекращает наращивать свой потенциал. На постоянной основе наши специалисты проходят обучение по своей специализации. Обучение проводится как для медицинского, так и для управляющего персонала. Для этого мы приглашаем в качестве лекторов докторов медицинских наук, профессоров и специальных тренеров. Обучение проводится в онлайн-режиме, с личным присутствием, также у нас есть опыт выездного обучения. Мы считаем, что обучение персонала – это лучшее вложение. Важно помнить, что если хочешь быть конкурентоспособным, необходимо постоянно расти и не останавливаться на достигнутом. Я поздравляю с днем рождения всех, кто за 18 лет сотрудничал с нашей компанией! Уверена, что у каждого из них остались добрые воспоминания и отличная мотивация для дальнейшей работы.



# АСТАНИНСКАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ – новая веха здравоохранения

Глобальная конференция по первичной медико-санитарной помощи, прошедшая в Астане 25-26 октября совместно с ВОЗ, ЮНИСЕФ и правительством Казахстана, собрала более 2100 участников из 148 стран. Это главы государств, профильные министры, известные врачи и эксперты, молодежные делегаты и активисты, глобальные организации по защите здоровья, представители НПО и научных кругов.



**П**ремьер-министр РК Бакытжан Сагитбаев отметил, что 40 лет назад именно на казахстанской земле была принята Алма-Атинская декларация по ПМСП. Впервые в истории человечества всеми государствами было официально признано равное право людей на здоровье. По итогам выступлений делегатов состоялась церемония принятия Астанинской декларации, которая определит развитие ПМСП в XXI веке. По словам министра здравоохранения РК Елжана Биртанова, принятие Астанинской декларации создаст новое направление для развития ПМСП как основы систем здравоохранения. Новая декларация отображает обязательства стран, людей, сообществ, систем здравоохранения и партнеров на пути к достижению более здоровой жизни людей через устойчивую ПМСП.



ной медико-санитарной помощи, но прогресс за четыре десятилетия был неравномерным. По крайней мере, половина населения мира не имеет доступа к основным медицинским услугам, включая услуги по профилактике и лечению заболеваний, охране здоровья матери и ребенка, психическому и репродуктивному здоровью. Несмотря на то, что сегодня люди здоровее, чем когда-либо, около 6 миллионов детей умирают каждый год до своего пятого дня рождения, главным образом, из-за предотвратимых причин, и более 150 миллионов детей отстают в развитии, - сказала Генриетта Фор, исполнительный директор ЮНИСЕФ. - Мы, как глобальное сообщество, можем изменить это, улучшив доступ к качественным медицинским услугам тем, кто в них нуждается. Вот это и есть первичная медико-санитарная помощь.

Астанинская декларация принята на фоне растущего глобального движения за большие инвестиции в ПМСП для обеспечения всеобщего охвата медико-санитарными услугами. Ресурсы здравоохранения в основном сосредоточены на предотвращении заболеваний, а не на сильную, всеобъемлющую систему здравоохранения - это пробел, отмеченный несколькими чрезвычайными ситуациями в области здравоохранения в последние годы.

ЮНИСЕФ и ВОЗ помогут правительствам и гражданскому обществу действовать в соответствии с Астанинской декларацией и призывают их поддержать движение. Астанинская Декларация определяет четыре ключевых направления для дальнейшей работы:

- 1) принятие смелых политических решений для улучшения здоровья людей во всех областях;
- 2) создание устойчивой первичной медико-санитарной помощи;
- 3) расширение прав и возможностей отдельных лиц и обществ;
- 4) выстраивание поддержки заинтересованных сторон совместно с национальной политикой, стратегиями и планами.

## Посол здоровья

Известные личности из мира искусства, спорта, эстрады стали первыми Послами здоровья РК. В рамках Глобальной конференции по первичной медико-санитарной помощи «От Алма-Аты к всеобщему охвату услугами здравоохранения и целям устойчивого развития» министр здравоохранения РК Елжан Биртанов встретился с известными спортсменами, певцами, актерами страны, которым был присужден титул «Посол здоровья».



**В**ыступая перед участниками конференции, Елжан Биртанов сказал: «Послы здоровья - известные личности из мира искусства, спорта, эстрады и другие - своей деятельностью уже вносят весомый вклад в формирование здорового образа жизни. Знаменитый человек оказывается гораздо эффективнее других в пропаганде, например, в сфере здравоохранения, здорового образа жизни.

Сегодня мы преследуем цель: укрепление здоровья граждан путем соблюдения простых правил,



это отказ от вредных факторов, таких как курение, алкоголь, повышенное потребление сахара, соли, «плохих» жиров, выбор в пользу овощей и фруктов, воды, физическая активность, зарядка, пробежка, ходьба пешком, езда на велосипеде и т.д..

Министр подчеркнул: «Насколько я знаю, сегодня многие спортсмены, певцы, актеры, в том числе и вы, не пьете, не курите, правильно питаетесь, занимаетесь активной физической нагрузкой. Являясь приверженцами здорового образа жизни, на собственном опыте вы могли бы вовлечь людей - ваших поклонников, молодежь, подрастающее поколение в ЗОЖ».

Первыми Послами здоровья страны стали Юрий Мельниченко, олимпийский чемпион по греко-римской борьбе (1996 год, Атланта, США); Каражат Абылдина, руководитель эксклюзивной музыкальной школы-студии «Каражат», Заслуженный деятель Казахстана; Нурлан Алимжанов,

актер, Заслуженный деятель Казахстана; Қайрат Нұртас, певец; Ибрагим Есендір, певец, профессиональный боксер, лауреат Государственной молодежной премии «Дарын» и Данияр Жумадилов, капитан команды КВН «Спарта-Астана».

Послы здоровья поблагодарили министра здравоохранения РК за инициативу и сказали, что приложат все усилия для пропаганды здорового образа жизни и в своей деятельности и на своих страницах в социальных сетях будут распространять свое мнение о пользе ЗОЖ, призывать людей правильно питаться, заниматься спортом и вести профилактику болезней.

Елжан Биртанов вручил награжденные знаки и сертификаты Посла здоровья, и пожелав им удачи в новом статусе, выразил уверенность в том, что благодаря своему авторитету, они поведут за собой молодежь и всех тех, для кого являются примером для подражания, идеалом.

## НЦОЗ и ЮНИСЕФ заключили Меморандум



В рамках Глобальной конференции, посвященной 40-летию Алма-Атинской декларации по ПМСП, между Национальным центром общественного здравоохранения МЗ РК и Детским фондом ООН (ЮНИСЕФ) заключен Меморандум о содействии улучшению питания матери и ребенка в суб-регионе Центральной Азии и Южного Кавказа путем введения Региональной платформы по партнерству и наращиванию потенциала в области питания. От НЦОЗ МЗ РК соглашение подписал директор Валихан Ахметов, от ЮНИСЕФ - региональный директор по Европе и Центральной Азии Афшан Хан. Валихан Ахметов отметил, что поддержание и укрепление общественного здоровья невозможно без рационального питания. «Сегодня в Казахстане принимаются меры, направленные на заботу о здоровье детей и подростков, профилактику ключевых неинфекционных заболеваний, здоровое питание, законодательные инициативы по снижению потребления соли, трансжиров и др. Для Национального центра общественного здравоохранения является знаковым событием возможность первым возглавить секретариат Региональной платформы в первый год нашей деятельности. И мы приложим все усилия для укрепления партнерства со странами Центральной Азии и Кавказа в области общественного здравоохранения и питания», - сказал Валихан Ахметов.

## От слов к делу

Делегаты Глобальной конференции по ПМСП приняли участие в акции «Созден іске/ Walk the Talk/От слов к делу». Цель акции: популяризация физической активности для увеличения продолжительности жизни населения, объединение усилий всех заинтересованных сторон по охране общественного здоровья в стране, поддержка Глобального движения в целях укрепления здоровья.

Министр здравоохранения РК Елжан Биртанов отметил, что у казахстанцев меняется в лучшую сторону отношение к своему здоровью, наблюдается приверженность к здоровым привычкам и выразил участникам благодарность за то, что они на своем примере показали приверженность к здоровому образу жизни.

Все участники лично продемонстрировали приверженность к физической активности, приняв участие на выбор в беге на дистанцию 1 км и 3 км, а также в скандинавской ходьбе. На дистанции были организованы станции с полезными напитками и едой, разминки с инструктором, замесы жизненно важных показателей. Чтобы сохранять здоровье, медики рекомендуют следующий режим активности: детям 5-17 лет - 60 минут в день, взрослым от 18 лет - 30 минут в день или 150-300 минут в неделю.



## Инвалидность онлайн

Группу инвалидности можно получить онлайн в Казахстане. Пилотный проект оказания услуги по определению инвалидности удаленно запустили в Ақмолинской, Карагандинской, Костанайской, Западно-Казахстанской областях. Сбор данных о пациенте проходит в поликлинике и передается в информационные системы Минтруда вместе с направлением на установление инвалидности. Такой подход позволит исключить человеческий фактор и снизить коррупционные риски.

Все заявки на установление инвалидности рассматриваются независимыми врачами. К тому же отделы медико-социальной экспертизы при освидетельствовании пациента принимают документы на назначение выплат, тем самым исключаются дополнительные обращения человека в несколько организаций.

Казинформ

## Казахстанский стартап в числе лучших



Проект петропавловского врача Дмитрия Тё завоевал третье место на конкурсе бизнес-идей в Сеуле. На конкурс поступило около 70 проектов из пяти стран Центральной Азии. Врач-кардиолог решил упростить для пациентов поиск нужной клиники и получение консультации врача. С помощью программистов он создал веб-сайт и мобильное приложение, где пациент, не выходя из дома, может выбрать клинику и купить лекарства напрямую у производителей. Онлайн будут доступны лучшие клиники Казахстана и Южной Кореи.

informburo.kz

## Диабет наступает

Количество больных диабетом казахстанцев за последние 5 лет возросло в 1,5 раза. Сегодня от этой болезни в стране страдают 309 тысяч человек.

Такая тенденция наблюдается и во всем мире — за 40 лет количество диабетиков увеличилось в 4 раза. При этом наиболее распространен в Казахстане диабет второго типа. Это во многом связано с образом жизни современного человека, который потребляет огромное количество калорий, расходуя минимум энергии. В Казахстане лечение диабета бесплатное, оно входит в перечень гарантированного объема медицинской помощи от государства. Принятые поправки в законодательство изменят подход к лечению диабетиков — вместо пассивной диспансеризации будет использовано активное динамическое наблюдение. За лечением и сдерживанием риска осложнений должен будет следить сам пациент с помощью диеты, физических упражнений и своевременного приема медикаментов. Необходимый базовый объем диагностических услуг и услуг узких специалистов сохранится. На данный момент диабетикам предоставляются 48 лекарств и медицинских изделий. В 2019 году пациентов с диабетом 1-го типа до 18 лет бесплатно обеспечат инсулиновыми помпами.

Казинформ

## Инфекция-Х



Новая глобальная инфекция-Х может угрожать казахстанцам -сообщил главный санитарный врач РК Жандарбек Бекшин. Заболевание Х, которое, по прогнозам ВОЗ, может привести к эпидемии, а в ряде сценариев и к пандемии на уровне нескольких стран, пополнило список приоритетных угроз для здоровья населения. Под термином «инфекция Х» скрывается болезнь, вызываемая вирусом с очень высоким риском летального исхода. Возбудитель инфекции передается от животных к людям. По мере того, как животные будут терять привычную среду обитания и переселяться ближе к людям, будет расти риск инфицирования. Вирус родом из западно-африканских стран, казахстанцев в списке зараженных еще нет. Но отечественные врачи тоже занимаются изучением нового вируса.

По словам главного санитарного врача страны, новая инфекция носит глобальный и угрожающий характер.





## Центр роботизированной хирургии

Международный референсный обучающий центр роботизированной хирургии, открывшийся на базе Больницы Медицинского центра УДП РК посетил Президент РК Нурсултан Назарбаев. Впервые на постсоветском пространстве создан проект, который сочетает в себе все возможности развития нового направления – хирургии с помощью робота: это практическая медицина, подготовка и повышение квалификации специалистов, клинические испытания и научные разработки. Фактически центр роботизированной хирургии выводит казахстанскую медицинскую науку на новый прогрессивный уровень.

«Данное большое начинание направлено на благо нашего народа. Внедрение роботизации в медицине способствует повышению квалификации специалистов. Открытие подобного центра является важнейшим событием для отечественного здравоохранения. Это позволит спасти многие человеческие жизни», – подчеркнул Нурсултан Назарбаев. Центр решает одну из важнейших проблем современной медицины: он дает возможность готовить кадры для роботизированной хирургии на месте, не выезжая из страны. Мастер – классы полного цикла в Президентской клинике будут проводить как для казахстанских хирургов, так и для коллег из Российской Федерации, стран Центральной Азии.

bmcudp.kz

## Лечитесь без рекламы

В Казахстане собираются ввести запрет на рекламу лекарств. Министерство здравоохранения Республики Казахстан разработало концепцию проекта Кодекса «О здоровье народа и системе здравоохранения». Согласно проекту, в Кодексе предусматривается запрет на рекламу лекарственных средств.

– Реклама влияет на психику человека. На самом деле есть определенные правила. То же самое касается антибиотиков. Чрезмерное потребление антибиотиков приносит огромный вред человеку, – отметил ответственный секретарь Министерства здравоохранения РК Болат Токежанов. Министерство здравоохранения планирует усилить ответственность по запрету рекламы, для того, чтобы предотвратить ее вредное воздействие.

Казинформ



## Веб-камера в роли диагноста



Российские ученые из Ростова-на-Дону разработали программу для веб-камеры с целью измерения частоты дыхания и пульса человека. Зарубежные аналоги существуют, но значительно уступают в плане высокой оперативности и возможного спектра измерений. К тому же, пользуясь зарубежным аналогом, человеку приходится сидеть неподвижно около трех минут. Разработка российских ученых действует так – человеку садится напротив камеры на 30 секунд, чтобы камера «считала» его физиологические параметры. Это происходит при сокращении сердечной мышцы, когда кровь приливает к сосудам лица, а спектр света, отраженного от лица, изменяется. Едва заметные колебания головы улавливаются камерой и определяются как частота дыхания. Показатели передаются на вычисляющее устройство. Ученые надеются, что такая программа будет применяться в медицине катастроф.

pora.ru

## Разобраться с целителями



Депутат Мажилиса Парламента РК Ахмед Мурадов попросил навести порядок на рынке нетрадиционной медицины. «У нас в стране огромный рынок нетрадиционной медицины, в том числе: китайская, исламская, святая вода, лечебная грязь. Я встречаюсь с теми людьми, которые лечились там. И никакого там контроля нет – ни нормирования, ни управления. Какой там оборот финансов, кто-то представляет или нет? Но люди платят дорого, результаты часто бывают плачевные, и когда уже совсем всё плохо – идут за гарантированной медицинской помощью», – сказал Ахмед Мурадов. Мажилисен отметил отсутствие контроля в этом направлении и статистики о численности таких «лекарей» в Казахстане. «От этого не меньший вред, чем от идеологических диверсий, подрыв нашего здоровья, в конце концов», – подчеркнул Ахмед Мурадов. Депутат считает необходимым взять этот вопрос на контроль соответствующим государственным органам, в том числе и Минздраву.

Казинформ



В целях увеличения доступности тестирования в стране продолжается процесс постепенной передачи экспресс-тестирования из региональных Центров СПИД в неправительственный сектор НПО, работая по принципу «равный — равному».

dsm.gov.kz

## Справки о лекарствах

В Казахстане запущен единый бесплатный номер 1439, по которому где можно узнать всю информацию о получении бесплатных лекарств. Операторы новой службы предоставляют данные о медикаментах для пациентов, получающих лечение в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи:

- срок поступления в медорганизацию;
- детали и объем заявок медорганизаций на препараты.

По вышеуказанному телефону можно также оставить жалобу на нехватку нужных лекарств. Жалобы на перебои в поставках лекарств возникают регулярно, разобраться в причинах перебоев важно, чтобы понять, на каком этапе происходят сбои и системно решать эти проблемы. Звонить бесплатно можно с любого городского телефона.

С 1 января 2019 года также планируется запустить онлайн-справочник, где будут все данные по лекарственному обеспечению медорганизаций.

Today.kz



## Узнай свой статус

С 15 ноября по 15 декабря в Казахстане в рамках Всемирного дня борьбы со СПИД прошла кампания «Узнай свой статус». В рамках всемирной кампании в стране повсеместно состоялись мероприятия, направленные на популяризацию тестирования на ВИЧ. В социальных сетях кампания прошла с участием медийных лиц, по результатам которой активные участники получают призы, среди которых боксерские перчатки с автографом Бахтияра Артаева – олимпийского чемпиона, специального посланника ЮНЭЙДС в Казахстане «Спорт против СПИД», спортивные костюмы с автографом Али Окапова – популярного певца, комиссара республиканской акции «ЖОҚ СПИД 2030».



# Революция Здравоохранения - шаг в медицину XXI века

Компания МЕДИКЕР приняла участие в Конференции Healthcare REVOLUTION (Революция Здравоохранения), организованной компанией Global HealthCare Resources. Мероприятие прошло в городе Орландо (США) и объединило два ежегодных события в сфере медицины и туризма: 11-й Всемирный конгресс медицинского туризма & Глобальный Конгресс здравоохранения и Конгресс работодателей и льгот в медицине. 2000 представителей 90 стран провели 10 000 встреч, участники диалогов – это администраторы по медтуризму, страховые компании, чиновники от здравоохранения, представители больниц, брокеры, консультанты и другие. О Конференции МЕДИКЕРУ рассказывает Рене-Мари Стефано, JD, Президент Ассоциации медицинского туризма, Генеральный директор Global Healthcare Resources.

**С**егодня сотни организаций занимаются глобальным здравоохранением, тысячи предпринимателей внедряют новые технологии, чтобы сделать доступной медицинскую помощь для любых слоев населения и на любом языке. HEALTHCARE REVOLUTION® призвала больницы, системы здравоохранения, страховщиков, правительства и работодателей к разговору об этих преобразованиях.

## Запад и Китай

Реформы здравоохранения в Китае – это новые возможности для международных компаний, стремящихся сотрудничать с китайскими организациями в таких областях, как развитие больниц, уход за пожилыми, биотехнология, медтехника и фармпрепараты. Ежегодно 500 китайских туристов выезжают из Китая по вопросам медицины и велнеса, и этот поток ежегодно увеличивается. Конференция дала возможность провести переговоры о сотрудничестве с американскими организациями здравоохранения и велнеса, речь шла о создании филиалов для китайских служб здравоохранения и создании совместных предприятий.

## Новые шаги Абу-Даби

Медицинский туризм в Абу-Даби получил новый импульс к развитию. Подписан Меморандум о сотрудничестве правительства Абу-Даби и Ассоциацией медицинского туризма. Это еще больше укрепит позиции ОАЭ в качестве флагмана медицинского туризма мирового класса. Именно в этой стране будет проведен очередной Конгресс мирового медицинского туризма и глобального здравоохранения.



Джонатан Эдельхейт и Рене-Мари Стефано считают, что возможностям нет предела

Меморандум о взаимопонимании, подписанный заместителем министра Департамента культуры и туризма Абу-Даби Саифом Саидом Гобашем и генеральным директором Ассоциации медицинского туризма Джонатаном Эдельхейтом, даст возможность развивать медицинский туризм для рынков многих стран, включая Россию, Китай, Индию и государства Персидского залива. Будет выпущен туристический справочник Абу-Даби, который поможет всем заинтересованным сторонам сотрудничать с предприятиями, стремящимися установить свое глобальное присутствие в отраслях здравоохранения, велнеса и туризма. Специальные ознакомительные туры откроют двери медицинских учреждений Абу-Даби для профессиональных покупателей услуг. Меморандум устанавливает десятилетнее партнерство, демонстрирующее долгосрочную приверженность Абу-Даби стать «эпицентром» медицинского туризма не только в регионе, но и в мире.

## Америка ждет туристов

Начиная с 2019 года, Hawaii Mainland Administrators в партнерстве с Global Healthcare Resources будет активно продвигать медицинский туризм в доступных потребителям формах. Это будет новое льготное предложение, запущенное в рамках Provider Network International (сеть поставщиков медицинских услуг), оно даст ряд льгот и привилегий участникам. Участники получат дополнительные преференции в виде покрытия части расходов и программ страхования. Пол Картер, основатель НМА, сказал следующее: «Здравоохранение США – это «договорная игра». Существовать города и штаты, где наши члены не могут получить приемлемые цены, есть огромные различия в ценах, качестве и результатах. Мы больше не будем играть в эту игру и позволим нашим членам экономить до 50%, одновременно повышая качество обслуживания. Больницы, добавленные в нашу международную сеть, будут проходить строгий процесс аттестации. Мы не рассматриваем этот процесс как стихийную инициативу, а собираемся обсуждать возможность присоединения к альянсу других компаний». НМА будет проводить выездные презентации по всей стране в сотрудничестве с Global Healthcare Resources для обучения своей сети.

## Новая площадка для диалога

Healthcare Revolutionaries создаст новую демонстрационную платформу для обсуждения инновационной и прорывной информации, предназначенной для изменения курса управления здравоохранением. Там будут представлены эксперты в области здравоохранения, льгот, страхования и велнес-индустрии, которые будут делиться авторитетными знаниями, касающимися всех аспектов бизнеса здравоохранения 21-го века. Global Healthcare Resources сегодня содействует созданию этой новаторской платформы, которая обеспечит диалог по важнейшим проблемам. В нем примут участие как известные профессионалы, так и новаторы, которые только начинают свой стартап. Рынки здравоохранения требуют концептуальной перезагрузки! Это, если хотите, сдвиг парадигмы в административной философии, назрела необходимость комплексно решать проблемы, учитывая интересы поставщиков, страховщиков, медицинских специалистов и клиентов. В сфере внимания – геномика, персонализированная медицина, технология блокчейн, смарт-контракты и цифровые с криптовалютой, – все новейшие технологии, которые требуют инновационных подходов. Это и есть Революция в медицине. Платформа Healthcare Revolutionaries – это легкодоступный источник фактов и высоко оцененных мнений. Не будет никаких фильтров, цензуры, редакторов и ориентированных ответов. Все реально, актуально и ориентировано на решение! Посетители площадки смогут узнать обо всех инновациях в сфере здоровья и велнеса, медицинского туризма. Здесь будут публиковаться

острые вопросы на разнообразные актуальные темы: справочная информация для врачей, оздоровительный туризм, вопросы финансирования и самфинансирования отрасли, международное здравоохранение, глобальная аккредитация в области здравоохранения, разнообразные пособия и новые программы, управление здравоохранением, новейшие достижения в медицине, технология блокчейн, геномика, велнес и здоровый образ жизни, фармацевтика, медицинские приборы и многое другое.

Healthcare Revolutionaries станет площадкой для всех мнений, где будут обсуждаться поставленные задачи и предлагаться решения важнейших глобальных проблем здравоохранения. Сегодня процесс нахождения решений медленный и трудоемкий. Идти в медицину 21 века необходимо, опираясь на самые новейшие технологии, как в самой отрасли, так и в сфере коммуникаций.

Сегодня здравоохранение находится на пороге драматической трансформации, которая должна улучшить систему здравоохранения во всем мире. Конференция Healthcare REVOLUTION (Революция Здравоохранения) сделала один из первых шагов в этом направлении.



Диалог о глобальном медицинском страховании



Разговор о роли Абу-Даби на HEALTHCARE REVOLUTION®

# Многопрофильная клиника «Медикер ЭКСПО» - место, где к пациентам относятся с душой

Компания «Медикер» провела презентацию клиники повышенного комфорта «Медикер ЭКСПО». Главное отличие этой многопрофильной клиники – индивидуальный подход к пациентам и возможность предоставления всего спектра услуг на английском языке.



В этой клинике сосредоточено самое современное оборудование от ведущих производителей, врачи и младший персонал постоянно проходят курсы повышения квалификации. Основная задача медицинского центра – амбулаторно-поликлиническая помощь пациентам и медицинские консультативно-диагностические услуги.

- Компания «Медикер» построила этот современный модернизированный центр, выполняя государственный заказ на обслуживание сотрудников и гостей международной выставки «ЭКСПО-2017». Теперь мы решили пригласить наших корпоративных клиентов, друзей из посольств, клиентов, которые уже длительное время сотрудничают с нами, чтобы вы знали, куда можно прийти и получить качественное обслуживание, - сказала на презентации и.о. председателя правления компании «Медикер» Айгуль Сегизбаева.

Центр построен в соответствие со всеми критериям национальной аккредитации. На данный момент «Медикер ЭКСПО» находится в процессе получения национального сертификата. Как отметила Айгуль Кимовна, здесь к пациентам относятся «со всей душой, как и полагается центру высокого класса».

Презентацию клиники проводили для депутатов, руководителей национальных компаний и министерства здравоохранения, а также представителей дипломатического корпуса Астаны. Своими впечатлениями от посещения «Медикер ЭКСПО» поделился консульский ассистент Посольства Австрии Игорь Новокрещенов.

- Во время ЭКСПО мы жили в этом блоке, поэтому я прекрасно знаю этот центр. Он тогда помогал работникам ЭКСПО. Сегодня, познакомившись с особенностями клиники поближе, я увидел, что центр оснащен современным оборудованием. Врачи проходят квалификационную подготовку в Европе, постоянно повышая уровень своих знаний. Здесь много самого новейшего оборудования, можно сдать любые анализы, получить консультацию узких специалистов и так далее. Я думаю, многие люди, когда узнают о том, что в этом районе города появился такой новый высокопрофессиональный центр, будут пользоваться им, - сказал представитель дипломатического корпуса.

По его словам, сотрудники различных посольств давно нуждались в медицинском центре, способном оказывать услуги на английском языке. В пример, привел сотрудников посольства Австрии.

- Сотрудники нашего посольства владеют как английским языком, так и немецким. Поэтому, тот факт, что здесь будут оказываться услуги специалистами именно на английском, который для сотрудников австрийского посольства является вторым родным – очень хорошо. Когда врач не знает иностранного



языка, может возникнуть недопонимание. Специалист может просто не понять, что именно беспокоит пациента или неправильно интерпретировать его симптомы, не имея возможности задать дополнительные вопросы. Поскольку у нас все работники англоязычные, и здесь все специалисты тоже знают этот язык, трудностей перевода уже не будет. Они смогут друг друга понять, услышать и, как следствие, оказать максимально качественную помощь. В целом английский язык – международный. Так что для работников посольств это тот центр, куда они будут обращаться, если возникнут какие-то проблемы со здоровьем.

Клиника представляет собой два здания общей площадью 360 кв.м, где размещается небольшой дневной стационар на 6 коек. Работают врачи следующих специализаций: терапевт, кардиолог, невропатолог, ЛОР, ВОП, хирург-травматолог, гинеколог, уролог, есть кабинет УЗИ-диагностики. Все кабинеты оборудованы самым современным оборудованием. У гинеколога, например, есть видеокольпоскоп, наиболее информативный инструмент для проведения высококачественных исследований. ЛОР-кабинет оснащен немецким аппаратом «Otopront». У кардиолога есть возможность снимать ЭКГ, читать его, диагностировать и назначать лечение, не выходя из кабинета.

Во время подготовки к международной выставке ЭКСПО-2017 компания «Медикер» набрала и обучила дополнительный персонал по всем стандартам оказания скорой медицинской помощи. Причем, обучение прошли не только врачи, но и фельдшеры, медсестры и даже водители. С тех пор уровень профессиональной подготовки «Медикер ЭКСПО» неизменно высок, а профессионалы совершенствуют свои навыки в лечении и диагностике.



## «Медикер» - расширение и пополнение

В большой семье «Медикер» появился еще один медицинский центр. В августе 2018 года открылась новая клиника «Медикер» в городе Алматы. Руководитель филиала - Ж.Э. Давлетильдеева.

**К**линика разместилась в удобном месте, в самом центре Алматы, рядом с Центральной площадью, на улице Сатпаева, 18 (между ул. Желтоқсан и ул. Наурызбай батыра). Для удобства посетителей имеется собственная парковка, рядом расположена остановка общественного транспорта.

Здание новой клиники приметно издали — изящная архитектура и современный дизайн выделяют клинику на фоне городских строений. Впрочем, внутреннее оснащение тоже не разочарует посетителей — уютные кабинеты, холлы и коридоры. И, конечно, создатели клиники позаботились о самом важном. Центр оснащен новым современным оборудованием для лечения и диагностики, в составе которого — ЛОР-комбайн с эндоскопией последнего поколения, оборудование кабинета окулиста (офтальмоскоп, рефрактометр и т.д.), современное физиотерапевтическое оборудование, современная аппаратура для гинекологических исследований с эндоскопией, УЗИ-оборудование фирмы «Philips», клиническая лаборатория, которая может производить все виды анализов.

В новом центре «Медикер» на Сатпаева можно получить практически все амбулаторно-поликлинические услуги:

- консультации специалистов: терапевт, педиатр, окулист, невропатолог, гастроэнтеролог, эндокринолог,

кардиолог, ЛОР-врач, гинеколог, стоматолог;

- лабораторные исследования;

- УЗИ-исследования;

- ЭКГ;

- дневной стационар;

- стоматологический кабинет с новым современным оборудованием.

Для удобства клиентов в медицинском центре находится аптека «Медилаб», предлагающая большой ассортимент лекарств и изделий медицинского назначения.

За несколько месяцев работы новая клиника полюбилась алматинцам, которые лечатся там как по программам медицинского страхования, так и в рамках Гарантированного объема бесплатной медицинской помощи.

### «Медикер» Ассистанс — новый филиал

Уходящий 2018 год ознаменовался еще одним значимым для группы компаний «Медикер» событием. Компания продолжает расширять свое присутствие на рынке медицинских услуг страны. В мае в городе Алматы открылся филиал ТОО «Медикер» - «Медикер Ассистанс». Филиал курирует направление медицинского ассистанса во всех южных регионах РК: Тараз и Жамбылская область, Шымкент и Тур-

кестанская область, Кызылорда и Кызылординская область. Ассистанс-компании играют значимую роль в системе медицинского страхования и непосредственно в лечении пациентов. Медицинский ассистанс — это координация процесса оказания медицинских услуг клиентам. Каждый год компания формирует так называемую аккредитованную медицинскую сеть, то есть выбирает для своих клиентов клиники, оптимальные с точки зрения качества, без-

опасности и доступности. Специалисты «Медикер Ассистанс» ведут тщательный отбор партнерских клиник, а пациенты на постоянной основе получают отчеты по полученным медицинским услугам.

«Медикер Ассистанс» выбирает партнеров как внутри своей сети, так и среди других лечебно-профилактических учреждений. Это научные центры, ведущие клиники республики, медицинские университеты, всего около 400 учреждений здравоохранения.





## «МЕДИКЕР КАСПИЙ» - качественная медицинская помощь

Медицинский центр «Медикер Каспий» был организован в городе Актау в мае 2015 года, и с тех пор популярность медицинского учреждения только растет. Центр является многопрофильной клиникой в городе Актау, оказывающей медицинские услуги детскому и взрослому населению по многим сферам медицины, он оснащён современным диагностическим и лечебным оборудованием.



С января 2018 года МЦ оказывает услуги по государственному заказу прикрепленному населению. Местные жители оценили удобство и комфорт клиники, к тому же здесь они могут не только лечиться, но и проходить профилактические осмотры, обращаться за экспертизой, получать скорую помощь и вакцинироваться. В МЦ «Медикер Каспий» работают около 39 медицинских работников, из них врачей – 13, все они имеют большой опыт работы по проведению экспертизы трудоспособности и диспансеризации.

**Режим работы: понедельник-пятница - с 08.00 до 20.00ч., суббота - с 08.00 до 18.00ч.**  
**Адрес: Актау, 26 мкр., здание №17/1, (рядом с жилым домом №14)**  
**Контактные телефоны: +7 7292 20 33 14, +7 7292 20 33 16, +7 701 992 9372, +7 701 705 79 44**

**К**линика осуществляет свою деятельность на основании Лицензии №13021459 от 29.06.2018 года на занятие медицинской деятельностью, выданной ГУ «Управление общественного здравоохранения города Астаны» акимата города Астаны.

МЦ «Медикер Каспий» оказывает амбулаторно-поликлиническую помощь по следующим специальностям:

- Терапия;
- Педиатрия;
- Кардиология;
- Неврология;
- Офтальмология;
- Гинекология;
- Отоларингология;
- Общая хирургия;
- Эндокринология;
- Дерматология;
- Неотложная (скорая) медицинская помощь;
- Вакцинация (вакциной, зарегистрированной в РК);
- Экспертиза профпригодности и временной нетрудоспособности;
- Предсменное медицинское освидетельствование;
- Лабораторные исследования в рамках добровольного медицинского страхования, ГОБМП и на платной основе;

На базе центра функционируют аптека, процедурный кабинет.



## «Медикер Кульсай» - грамотная помощь рядом с домом

Медицинский центр «Медикер Кульсай», крупный амбулаторно-поликлинический центр, открытый в 2013 году, оказывает консультативно-диагностическую и лечебную помощь взрослому и детскому населению, в том числе в рамках ГОБМП.



**М**едицинский центр расположен на первом этаже многоквартирного жилого дома, у крупной транспортной артерии казахстанской столицы – Кургальджинской трассы. Центр расположен более чем на тысяче квадратных метров, в престижном районе левобережья Астаны. Это один из крупнейших многопрофильных медицинских центров столицы. 77 специалистов обслуживают до 250 пациентов ежедневно. Заведующая МЦ «Медикер Кульсай» - Кыдырбаева Жазира Журхановна.



Электронные карты содержат ключевую информацию о состоянии здоровья пациентов и облегчают взаимодействие медицинских работников, независимо от места и времени обращения клиента. Медицинский центр решает следующие задачи:

- управление потоками пациентов и планирование ресурсов;
- усиление контроля соблюдения стандартов лечения;
- сокращение временных затрат на обработку данных и уменьшение бумажного документооборота;
- получение данных для оперативного анализа и принятия решений;
- повышение качественных и количественных показателей результативности деятельности медицинских учреждений;
- дистанционная экспертиза качества проводимых медицинских услуг;
- управление единой базой застрахованных лиц.



### Услуги медицинского центра:

Врачебно-консультационная комиссия;  
Кардиология;  
Невропатология;  
Оториноларингология;  
Терапия;  
Офтальмология;  
Хирургия;  
Онкология;  
Урология;  
Гинекология;  
УЗИ;  
Физиотерапия;  
Функциональная диагностика (Холтер, ЭКГ, СМАД и др.);  
Эндокринология;  
Процедурный кабинет;  
Массаж.

г. Астана, ул. Кургальджинское шоссе, 4/1  
Тел.: 8(7172) 79-76-20, 79-76-76 (call centre), +7 701-705-79-65  
Email: registratura\_kulsai@mediker.kz

# ФАРМОБЕСПЕЧЕНИЕ — пути развития

Снабжение лекарственными препаратами медицинских учреждений и пациентов, которым они положены по Государственной программе гарантированного объема бесплатной медпомощи — одна из острых тем современного казахстанского здравоохранения. О том, как эта сфера будет развиваться далее, нам рассказал исполняющий обязанности председателя правления ТОО «СК-Фармация» Берик Шарилович Шарилов.



**Берик Шарилович Шарилов,**  
исполняющий обязанности председателя правления  
ТОО «СК-Фармация»

**Б**ерик Шарилович, электронный формат закупок лекарств и дальнейшая цифровизация сферы фармообеспечения — как они повлияют на лекарственное обеспечение граждан?

Сейчас проводится активная работа по развитию интеграции систем по лекарственному обеспечению и интеграции с другими системами МЗ РК. Планируется, что со следующего года будет запущена информационно-аналитическая система Единого дистрибьютора, которая поможет предоставлять данные для планирования/прогнозирования лекобеспечения. Это позволит реализовать механизм персонализированного планирования лекобеспечения и обеспечит поликлиники и фармацевтов программным инструментом управления лекарствами.

Кроме того, в настоящее время министерство здравоохранения проводит работу по цифровизации регистра диспансерных больных, а также по оцифровке всех протоколов лечения по каждому из заболеваний, обеспечиваемых в рамках ГОБМП. В рамках цифровизации здравоохранения планируется интеграция систем лекарственного обеспечения и этого регистра диспансерных больных. В регистре будут отражены рекомендуемые назначения и дозировки по каждому

лекарственному средству в рамках нозологии. Исходя из назначения лечащего врача, можно будет увидеть назначенные препараты и их количество, а также прогнозировать потребность в препаратах для каждого такого пациента.

**Одна из целей работы «СК-Фармация» — поддержка отечественного фармацевтического производства. Какие способы и методы имеются для такого содействия?**

Благодаря механизмам поддержки отечественного производства через систему единой дистрибуции именно фармацевтическая отрасль стала одной из самых бурно развивающихся в Казахстане. Гарантированный долгосрочный рынок сбыта производимой фармпродукции создает ту благоприятную инвестиционную среду, благодаря которой в страну удалось привлечь крупные международные инвестиции. На наши фармацевтические заводы со своими инвестициями зашли такие крупные международные компании как «Polpharma», «Abdi Ibrahim», «Фармстандарт», «Nobel». И пришли они к нам не только с инвестициями, но и принесли на наш рынок свои технологии и разработки. Последние разработки этих крупных европейских фармпроизводителей сразу же появляются и на наших отечественных площадках.

У единого дистрибьютора есть два инструмента для поддержки отечественных производителей — это преференции в тендерных процедурах и заключение долгосрочных договоров.

В тендерах единого дистрибьютора отечественные фармпроизводители получают абсолютные преференции. Это значит, что если для участия в тендерных процедурах на какой-то препарат получена хотя бы одна заявка от отечественного производителя, то рассматриваться для закупки будет только казахстанская продукция. А если таких отечественных производителей будет несколько, то закуп будет произведен у того, кто предложит лучшую цену.

Но самым действенным инструментом поддержки отечественного производства является заключение долгосрочных договоров поставки. Такие договоры заключаются по результатам открытого конкурса, про-

ходящего на площадке Единого дистрибьютора. Победители конкурса заключают договор с Единым дистрибьютором сроком на 10 лет, то есть фармпроизводитель получает гарантированный десятилетний рынок сбыта. Для участия в конкурсе компания должна представить тщательно проработанный бизнес-план по строительству нового фармпроизводства или модернизации уже существующего. Здесь имеет значение каждая деталь — источники финансирования, обеспеченность инфраструктурой и земельным участком. Свое отраслевое заключение по каждому представленному технико-экономическому обоснованию дает Министерство по инвестициям и развитию РК.

Если по результатам конкурса единый дистрибьютор заключает с производителем долгосрочный договор, то у него есть пять лет на реализацию проекта. За это время компания должна отстроить производство, соответствующее стандартам надлежащей практики GMP, или модернизировать свое производство, обновив оборудование или внедрив новейшие технологии, чтобы производить качественные современные препараты. Если через пять лет эти условия выполнены, то в течение ближайших десяти лет продукция производителя будет поставляться в больницы для лечения пациентов.

На сегодняшний день действуют 50 долгосрочных договоров, заключенные с 30 отечественными товаропроизводителями на поставку 1612 наименований лекарств и медизделий.

В течение срока действия долгосрочных договоров Единый дистрибьютор ежегодно осуществляет закуп лекарственных средств и изделий медицинского назначения путем заключения с отечественными товаропроизводителями дополнительных соглашений на следующий финансовый год. Сейчас такая работа ведется нами для обеспечения пациентов в 2019 году. Отечественными товаропроизводителями подтверждена предварительная готовность поставки 510 наименований.

Кроме того, еще 2838 наименований изделий медицинского назначения сейчас объявлены на конкурс для заключения долгосрочных договоров. Сейчас потенциальные поставщики, намеревающиеся создать или модернизировать производство фармпродукции, имеют возможность принять участие в очередном конкурсе на заключение долгосрочных договоров.

**Берик Шарилович, какова доля отечественных производителей на лекарственном рынке?**

Говоря о доле фармацевтических товаров отечественного производства, я вряд ли смогу с уверенностью оперировать цифрами всего рынка, ведь сюда помимо ГОБМП входят оптовые и розничные продажи, рецептурный и безрецептурный отпуск. Тем не менее, соотношение, которое мы видим в системе закупок единой дистрибуции, является достаточно объективным отражением всего рынка. Здесь мы видим очень хорошую динамику.



В текущем году в закупке Единого дистрибьютора 536 позиций из списка, то есть более половины всех закупленных нами наименований — казахстанского производства. Всего в этом году у отечественных фармзаводов мы закупили продукцию на сумму 53,1 млрд. тенге — это порядка 30% от общего объема закупок текущего года. Для сравнения, в закупке 2017 года для бесплатного лекобеспечения было закуплено препаратов и медизделий на сумму 37,3 млрд. тенге, а в 2016 году — на сумму 25,6 млрд. тенге.

**Время от времени в СМИ появляются публикации о дефиците бесплатных лекарств в той или иной сфере медицины. Что делается для избежания подобных случаев?**

В последнее время в сфере здравоохранения происходят значительные трансформационные процессы, которые требуют унификации всех нормативных документов. Соответствующих изменений требовали и документы, регулирующие закупку медикаментов. Эти процедуры утверждения и согласования нормативной базы затянулись, поэтому запоздало и проведение закупки. Это стало причиной того, что, несмотря на все наши усилия, перебои в поставках препаратов в начале года все же происходили.

Во избежание дефицита в препаратах в начале года, как это произошло в текущем году, Единый дистрибьютор уже начал закупочные процедуры. Я уже говорил, что в целом тендерные процедуры занимают порядка двух месяцев. Еще необходимо время до фактической доставки препаратов в Казахстан, таможенной очистки и сертификации. Мы рассчитываем, что закупленные лекарственные средства и изделия медицинского назначения начнут поступать на склады единого дистрибьютора уже в ноябре — декабре, чтобы с начала января начать их отгрузку в медорганизации.

Кроме того, как я уже говорил, сейчас проводятся несколько проектов в рамках цифровизации здравоохранения, которые помогут автоматизировать расчет потребности и учесть каждого пациента, состоящего на диспансерном учете. После того, как эти проекты будут внедрены в полной мере, риск некорректных расчетов потребности будет сведен до минимума.

# Целители



В минувшем году в СМИ попали несколько случаев, когда люди пострадали от действия знахарей или народных целителей. Так, в Туркестанской области десятки женщин заявили, что пострадали от действия народной целительницы, которая «лечит» от бесплодия. В Восточно-Казахстанской области мужчина, заразившись сибирской язвой, прежде чем обратиться к врачу, лечился у знахаря. Целители лечат молитвами и «космическими лучами», наложением рук и травами, ветеринарными препаратами и заговоренной водой. Но, тем не менее, «народная тропа» к ним не зарастает.

**П**очему это происходит? От неверия в официальную медицину и ожидания чуда? От малограмотности? МЕДИКЕР обратился за комментариями в Министерство здравоохранения. Разъяснения дает Нуркан Олжабаевич Садвакасов, И.О. Председателя Комитета охраны общественного здоровья Минздрава РК.

В последнее время в прессе появляется информация о том, как люди, обратившиеся за помощью к народным целителям, получили вред здоровью. Как Минздрав реагирует на такие случаи, какие законы регулируют деятельность народных целителей?

Деятельность народных целителей представляет значительные трудности для оценки и контроля, так как применяемые ими механизмы «оздоровления» не поддаются измерению и изучению известными методами науки. Сегодня ни одна страна мира не имеет четкой политики по отношению к народной медицине, но, как правило, в развитых странах отсутствует система разрешений на лечение методами народной медицины. При этом в большинстве стран к народной медицине или традиционной медицине отнесены рефлексотерапия, мануальная терапия, су-джок-терапия, гомеопатия, гирудотерапия, фитотерапия.

В нашей стране, согласно Кодексу Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения», эти виды медицинской дея-

тельности отнесены к традиционной медицине, требующей наличия лицензии на медицинскую деятельность и медицинского образования.

**Как происходит процесс регистрации и лицензирования народных целителей? Существуют ли какие-либо документы, которые человек, пришедший за помощью, может попросить у целителя?**

Ранее духовные целители и биоэнергетики получали сертификаты народных целителей, при этом квалификационные требования, предъявляемые при сертификации целительства, носили формальный характер.

Так, компетенция Министерства здравоохранения РК по проведению аккредитации организаций здравоохранения на право выдачи сертификата целителя. Законом Республики Казахстан от 10 июля 2012 года «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам сокращения разрешительных документов и оптимизации контрольных и надзорных функций государственных органов» была исключена. Разрешительный документ «Сертификат целителя» наряду с другими разрешительными документами был сокращен.

**Кому подконтрольны всевозможные центры нетрадиционной медицины, как убедиться, что они работают легально?**

Как правило, пациенты, не получившие должного результата от проведенного лечения методами народной медицины и обративши-

ся за лечением в медицинские организации, скрывают факты обращения к целителям.

Проверки деятельности народных целителей не дают должного результата и представляют определенные трудности в плане оценки качества и безопасности предоставляемых народными целителями услуг. Эти услуги не поддаются измерению и изучению известными методами науки, являясь иррациональными. Согласно Кодексу РК «О здоровье народа и системе здравоохранения» граждане страны имеют право на проведение мероприятий по профилактике заболеваний, формированию здорового образа жизни и здорового питания. Следовательно, каждый гражданин вправе индивидуально использовать и применять методы традиционной медицины и народной медицины, в том числе и услуги «целителей». Необходимо отметить, что частью 4 статьи 424 Кодекса Республики Казахстан «Об административных правонарушениях», предусмотрена административная ответственность за проведение сеансов массового (два и более человека) целительства, в том числе посредством средств массовой информации.

Врач, совершивший ошибку, отвечает перед законом. Куда могут обратиться люди, которые считают, что народный целитель не помог им, а значит, обманул? В случае причинения вреда здоровью пострадавшее лицо может обратиться в правоохранительные органы для установления вины целителя.

@SMARTPHARM



## «@SMARTPHARM» - инновационный формат аптек

Сеть наших аптек работает по принципу «@SMARTPHARM». Это означает, что предлагаемые нами возможности и технологии являются уникальными и прогрессивными. @SMART – задает новые тренды на фармацевтическом рынке страны.

### Наши адреса:



г.Алматы  
г.Аксай  
г.Ақтау  
г.Атырау  
г.Атырау  
г.Жанаозен  
г.Кульсары  
г.Уральск  
г.Шымкент

Навои 310 в МЦ "Медикер"  
мкр.2, дом 1/3  
1А мкр -н ,стр11 в МЦ "Медикер"  
Севастопольская 10А в МЦ "Медикер"  
Сатаева д32 кв78  
Мкр Самал д 39А в МЦ "Медикер"  
пр Махамбета стр 120А  
ул Курмангазы 154 пом74  
мкр Нурсат ул Аргынбекова №640 в МЦ "Медикер"

87122-465-279  
87122-212-629  
87293-492-647  
87123-751-511  
87112-242-381

г.Астана  
г.Астана  
г.Астана  
г.Астана

Кабанбай батыра 17 блок Е в МЦ "Медикер"  
Ташенова 20 в МЦ "Медикер"  
Сыгнак,1 в МЦ "Мейірім"  
Курғалджинское шоссе дом4/1 ВП 3,4 в МЦ "Медикер"

87172-79-27-18  
87172-22-53-58  
87172-49-2261  
87172-79-70-04

# Когда малыш поспешил



**Д**ень недоношенного ребенка, который мир отмечает 25 ноября — повод поднять важную проблему, актуальную во всем мире. По статистике, преждевременные роды являются причиной почти половины всех случаев смерти новорожденных детей в мире. Новорожденные дети сами по себе очень уязвимы, но преждевременно рожденные — особенно. Но проблема преждевременных родов остается недооцениваемой обществом. Врачи стремятся привлечь к ней внимание, в том числе и в странах СНГ, где количество рожденных недоношенных детей с низкой и экстремально низкой массой тела также растет. В этот момент очень много зависит от специалистов по выхаживанию недоношенных детей. Отчего происходят преждевременные роды, как идет процесс реабилитации малышей, родившихся раньше срока, что может предпринять женщина, чтобы обезопасить себя от такой ситуации?

На эти и другие вопросы МЕДИКЕРУ отвечает Гульям Рахметовна Байтанатова, заведующая отделением интенсивной терапии и патологии новорожденных АО «Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии».

Гульям Рахметовна, есть статистика, что в мире ежегодно раньше положенного срока рождается 15 миллионов детей. Насколько эта проблема актуальна для Казахстана? Преждевременными родами называют те, которые возникают при сроке беременности более 22 и менее 37 недель. По данным литературы, удельный вес преждевременных родов в Европе и других развитых странах колеблется от 5 до 9%. В России данный показатель составляет 6-10% от всех родов. Удельный вес преждевременных родов в Казахстане в 2016 году составил 5,1%, по данным 2017 года — 5,3%.

Как сегодня медики относятся к проблеме недоношенности?

Почему дети рождаются до срока?

Причин преждевременных родов много. Условно факторы риска преждевременных родов можно разделить на несколько групп:

**Акушерские осложнения**

- тяжелая артериальная гипертензия,
- патология плаценты (ПОНРП, предлежание плаценты),
- плацентарная недостаточность,
- рождение маловесного или недоношенного ребенка в предшествующих родах,
- возраст матери менее 18 и более 35 лет,
- многоплодная беременность,
- аномалии развития внутренних половых органов,
- низкий социально-экономический статус,
- ИЦН (патологическое состояние перешейка и шейки матки),
- перерастяжение матки (многоводие, многоплодие).

Иногда причиной становятся другие заболевания, обостряющиеся или развивающиеся у женщин в период беременности. В эту груп-

пу не входят гинекологические заболевания и всевозможные акушерские осложнения беременности, и такие заболевания называются экстрагенитальными. **Экстрагенитальные заболевания это-**

- легочная гипертензия,
- заболевания сердца,
- заболевания почек,
- аутоиммунные заболевания,
- наркомания и курение.

Гульям Рахметовна, в чем сегодня заключается реабилитация недоношенных малышей? Как устроена система помощи, изменилась ли технология с годами?

Все зависит от того, что повлияло на состояние ребенка после рождения: только ли незрелость, или ребенок начал болеть еще в утробе матери, плохо перенес роды? Чаще всего на небольших сроках мы делаем кесарево сечение в интересах малыша. И иногда даже эта операция становится таким стрессом, что возникают осложнения, несмотря на максимально бережное излечение. Так что если состояние ребенка определялось только незрелостью, то он должен наблюдаться в диспансерном режиме, как и все дети первого года жизни, только немного чаще, потому что вероятность выявить отклонения в развитии у таких детей выше. Если же ребенок уже родился с какой-то патологией, допустим, с врожденной инфекцией, или у него произошло перинатальное повреждение головного мозга, требующее специальных реабилитационных мероприятий, то ему потребуется не просто диспансерное наблюдение, а именно реабилитационная программа для соответствующего заболевания. Высокая частота и комплексность соматической патологии диктует необходимость мультидисциплинарного подхода к тактике выхаживания и катamnестического

наблюдения недоношенных детей. Наблюдение недоношенного ребенка в поликлинике — сложная задача, которая предусматривает систематический осмотр их специалистами, контроль лабораторных показателей, проведения вакцинаций. Изучение состояния здоровья детей, родившихся с весом менее 1500 г на первом году жизни, является крайне важным, так как именно в этот период возможно прогнозирование патологии и проведение реабилитационных мероприятий. Таким образом, назрела насущная необходимость раннего вмешательства для предотвращения высокого уровня психомоторных нарушений и соматической патологии у глубоко недоношенных детей. В последние годы для наблюдения и реабилитации недоношенных детей после выписки из стационара создаются отделения катamnестического наблюдения. Цель создания «отделений последующего наблюдения» или «отделений катamnестического» состоит в индивидуализации подхода к недоношенному ребенку, в снижении тяжести последствий перенесенной неонатальной патологии и уменьшении частоты инвалидизирующих состояний.

Такие отделения представляют собой, прежде всего, амбулаторное звено, что определяет возможность ребенка находиться в психологически комфортных домашних условиях, предопределяет возможность ранней выписки из стационаров 2-го этапа при наличии высокой степени преемственности со специалистами 3-го этапа. Основными задачами «отделений катamnестического» являются:

- комплексное динамическое наблюдение за недоношенными детьми до достижения ими возраста 3 лет;
- разработка индивидуальных программ лечебно-реабилитационных мероприятий для каждого ребенка;
- проведение вакцинации по индивидуальному графику.

Какие главные проблемы и особенности у недоношенных детей? Будут ли они здоровы в будущем? Что, в первую очередь, нужно помнить их родителям?

Если ребенок родился раньше срока, его надо выхаживать. Общество понемногу привыкло к тому, что мы пытаемся это делать



с 22 недель. Другое дело, что эффективность выживания на таком сроке минимальна. Но и за таких детей мы боремся, и такие дети становятся полноценными членами общества. Чем дальше за 24 недели беременности, тем выше шансы на успех не только в плане выживания, но и в плане полноценного интеллектуального развития. К счастью, людей, которые скептически относятся к нашей работе, все меньше и меньше.

Введение в РК новых критериев живорожденности, рекомендуемых ВОЗ, привело к значительному увеличению количества недоношенных детей с очень низкой и экстремально низкой массой тела. Благодаря применению высокотехнологичной помощи, выживаемость этого контингента значительно повысилась, но вместе с тем произошел и рост инвалидизирующих расстройств у выживших детей. Риск развития патологии в последующие периоды жизни напрямую зависит от срока гестации. Так, например, дети, рожденные на сроке от 32 до 37 недель, имеют значительно меньше проблем, чем недоношенные, которые появились на свет в период от 22 до 32 недель беременности. Безусловно, это связано с морфофункциональными особенностями глубоко недоношенных и маловесных детей, распространенностью патологии центральной нервной системы, аномалий развития и внутриутробных инфекций, которые лежат в основе высокой соматической заболеваемости, ранней хронизации болезней.

**Вы наблюдаете за своими «выпускниками»? Есть ли случаи, которые вы считаете наиболее выдающимися?**

Никакой системы, которая бы регламентировала наблюдение за нашими «выпускниками», нет. Это проблематично, т.к. женщины в наш Центр приезжают со всей

республики и не всегда имеют возможность выехать к нам для получения консультации и динамического наблюдения. Интересных случаев в нашей практике большое количество. Ведь в Научном центре акушерства, гинекологии и перинатологии рождают даже те женщины, которым беременность абсолютно противопоказана. Поэтому «сложных» детей немало. И мы гордимся такими результатами наших трудов.

**Существует народное мнение, что младенцы, появившиеся на свет на седьмом месяце беременности, более жизнеспособны, чем восьмимесячные. Так ли это?**

Непонятно почему противопоставляются седьмой и восьмой месяцы беременности. Почему мы не говорим, например, о шестом месяце, с которого мы тоже выхаживаем детей? Все дело в том, что проблемы, с которыми сталкиваются эти дети, отличаются. По сути, они болеют по-разному. У недоношенных детей врожденные механизмы адап-

тации к окружающим условиям незрелые. Чем меньше срок появления малыша на свет, тем менее он приспособлен к жизни. Эта дезадаптация у семи- и восьмимесячных детей проявляется по-разному и требует иной терапии.

**Существуют ли меры профилактики недоношенности и сохранения полного срока беременности. Что специалисты Центра могут посоветовать женщинам?**

Мы рекомендуем всем беременным женщинам своевременно, до 12 недель беременности, встать на учет к врачу женской консультации. Также с целью профилактики в раннем периоде беременности установить и лечить бактериальный вагиноз, инфекции половых органов, мочевыводящих путей и системные инфекции. К мерам профилактики можно отнести рациональную прегравидарную подготовку, отказ от алкоголя и курения.

**Большое спасибо за разговор, желаем вам успеха в вашей важной работе!**



## 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 превращению в абсолютно любые клетки организма. Проще говоря, из стволовой клетки может получиться как клетка костной или мышечной ткани, так и клетка крови или кожных покровов. Этот ценный биоматериал можно собрать раз в жизни — при рождении ребенка, из пуповинно-плацентарной крови. В пуповинной крови содержатся наиболее эффективные молодые и активные стволовые клетки **STEMCELL**.

### Для чего сохранять стволовые клетки?

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

Контакты: Республика Казахстан, г. Астана, ул. Ташенова, 20 (в здании МЦ «МЕДИКЕР-ПЕДИАТРИЯ»)   
Телефоны горячей линии: +7(747) 2017-464; +7(701) 710-47-64; +7(709) 425-51-81; +7(7172) 25-51-81;   
Время работы: Пн-Пт с 09:00 до 18:00 Сайт: [www.medicellbank.kz](http://www.medicellbank.kz) E-mail: [medicellbank@list.ru](mailto:medicellbank@list.ru)



Антибиотики - спасение человечества, оружие против страшных болезней. Но, как и любое оружие, антибиотики опасны при небрежном и неграмотном обращении с ними. Об этом материал Лаззат Муратовны Есбатыровой, начальника отдела рациональной фармакотерапии Центра рационального использования лекарственных средств и медицинских технологий «Республиканского центра развития здравоохранения».

Если мы не будем решать эту проблему, то через 20 лет мы вернемся в 19 век, когда после самых обычных операций пациенты будут умирать от обычных инфекций.

Салли Дэвис, профессор,  
главный медицинский офицер Великобритании



Лаззат Муратовна Есбатырова,

начальник отдела рациональной фармакотерапии Центра рационального использования лекарственных средств и медицинских технологий «РЦРЗ»

## Откуда опасность?

История антибиотиков насчитывает чуть более 70 лет, начало ей положил бактериолог Александр Флеминг, который выделил пенициллин из плесени.

Термин «антибиотики» ввел в обращение американский микробиолог З. Ваксман, получивший в 1952 году Нобелевскую премию за открытие стрептомицина. Сам же термин переводится с древнегреческого - «анти» - против, «биос» - жизнь.

Создание антибиотиков явилось величайшим достижением человечества. Смертельные заболевания - холера, дизентерия, воспаление легких - стали эффективно лечиться. «Век антибиотиков»

начался с триумфа. Однако на определенном этапе врачи столкнулись с проблемой антибиотикорезистентности, привыканием микробов к лекарствам. Люди изобретают очередные антибиотики - микроорганизмы тут же вырабатывают устойчивость к ним. Бесконтрольное применение антибиотиков - огромная опасность. И если самостоятельный прием обезболивающих или таблеток «от давления» чреват осложнениями для конкретного больного, то применение антибиотиков ведет к более глобальной проблеме. Чем больше мы без оснований принимаем антибиотики, тем больше становится бактерий, устойчивых к ним. А это ведет к потере контроля над ситуацией. Бескон-

трольно применяя антибиотики, человечество рискует уменьшить свой арсенал в борьбе с инфекционными болезнями, и может оказаться так, что людей нечем будет лечить.

Устойчивость бактерий к антибиотикам является одной из самых больших опасностей для здравоохранения во всем мире. Чтобы объяснить это людям, проводится Всемирная неделя правильного использования антибиотиков.

## Что мы делаем?

Центр рационального использования лекарственных средств и медицинских технологий (ЦРИЛС) ежегодно проводит информационную кампанию, охватывающую широкие слои населения.

В стране разработан проект Национального плана по сдерживанию устойчивости к противомикробным препаратам в РК на 2017 - 2020 гг. План разработан на основе Глобальной инициативы ВОЗ по сдерживанию устойчивости к антимикробным препаратам.

Цель программы - создание способов профилактики устойчивости к противомикробным препаратам и системы эпиднадзора за резистентностью и, в конечном счете, снижению заболеваемости и смертности от резистентных инфекций у населения Казахстана. ЦРИЛС проводит активную работу в рамках борьбы с антибиотикорезистентностью:

1. Февраль 2015 года - круглый стол «Устойчивость к антибиотикам - глобальная угроза человечеству» с участием представителей МЗСР РК, руководителей структурных подразделений РЦРЗ, ученых и фармакологов.
2. 2015 год - в регионах РК запущен образовательный проект «Молодежь и лекарства», разработан 2-дневный интерактивный семинар. За год было опрошено 7231 респондентом и проведено 43 семинара.

3. В марте 2016 года на базе Департамента по защите прав потребителей по городу Астана состоялся круглый стол «Роль микробиологического мониторинга в сдерживании антибиотикорезистентности», с участием специалистов Лекарственного центра, Департамента по защите прав потребителей, представителя офиса ВОЗ, преподавателей и ученых. Составлена Резолюция, в которой предложены пути решения проблемы.

4. В апреле 2016 года в рамках работы III Съезда Общественного объединения «Республиканская медицинская палата» прошел мастер-класс «Рациональное использование антибиотиков. Стратегии сдерживания антибиотикорезистентности».

5. В сентябре 2016 года состоялось совещание межсекторальной рабочей группы по сдерживанию антибиотикорезистентности №1 на базе «Республиканского центра развития здравоохранения», с участием представителей Министерства сельского хозяйства и Медицинского университета «Астана».

6. На международной конференции «Повышение качества медицинских услуг, безопасность пациентов и аккредитация» с презентацией ВОЗ «Всемирная неделя правильного использования антибиотиков (WAAW) 2017 г.» выступил руководитель отдела ЦРИЛС.

7. Декабрь 2017 г. - круглый стол по обсуждению Национального плана по борьбе с устойчивостью к противомикробным препаратам (УПП) в рамках Всемирной недели правильного использования антибиотиков. В нем приняли участие все причастные к теме структуры, рассмотрена Дорожная карта по реализации необходимых мероприятий на 2017-2019 годы. В рамках Круглого стола были выделены 7 основных целей:

- Повышение понимания угрозы резистентности к противомикроб-

ным препаратам и солидарной ответственности за ее распространение;

- Совершенствование системы профилактики инфекций и практики управления здоровьем человека и животных;
- Совершенствование системы эпидемиологического надзора у человека и животных;
- Оптимизация практики применения противомикробных препаратов в медицине, ветеринарии, сельском хозяйстве и агропромышленном комплексе;
- Совершенствование профессионального образования и образования населения, развитие научно-исследовательских программ;
- Совершенствование национальных инструментов регулирования в отношении противомикробных препаратов;
- Укрепление международного сотрудничества.

8. Специалисты ЦРИЛС приняли участие в совещании ВОЗ по проекту ТАР: «Адаптация программ по борьбе с устойчивостью к противомикробным препаратам».

9. В августе 2017 года прошла встреча, где был представлен ситуационный анализ по проблеме устойчивости к противомикробным препаратам в РК.

10. Сотрудники ЦРИЛС приняли участие в Совещании по потреблению противомикробных препаратов, организованном Всемирной организацией здравоохранения (Копенгаген, Дания). В работе совещания приняли участие более 10 стран, была представлена презентация ВОЗ с отчетом по потреблению противомикробных препаратов за 2015 год, разъяснена методология АТХ/УСД в расчетах потребления антибиотиков. Выводы - потребление антибиотиков в странах-участниках возросло, отмечается чаще применение антибиотиков не первого ряда, а также более частое использование парентеральных путей введения антибиотиков. Резистентность возбуди-

телей к антимикробным препаратам остается достаточно высокой и не имеет тенденции к снижению. Антимикробная резистентность признана ВОЗ глобальной проблемой. Во многих странах микобактерии туберкулеза резистентны как минимум к двум среди наиболее эффективных препаратов, применяемых для лечения туберкулеза. Отмечалась резистентность микроорганизмов к антибиотикам, применяемым для лечения менингита, заболеваний, передающихся половым путем, госпитальных инфекций и даже к новому классу антитретовирусных препаратов, применяемых для лечения ВИЧ-инфекции.

11. В июне 2017 г. в Бишкеке состоялась Субрегиональное совещание МЭБ/ВОЗ/ФАО по реализации Национальных планов действий по УПП (устойчивость к противомикробным препаратам) для стран Центральной Азии. В течение трех дней активно обсуждались Национальные планы действий по УПП, текущие проблемы и будущие возможности, вопросы референс-лабораторий, единых стандартов токсиметрии и др.

Вот пример с Совещания – еще в 2013 г. в Великобритании выяснилось, что примерно 50% людей верят, что антибиотики помогают против вирусов! Потому самое важное – изменить поведения населения к правильному отношению к антибиотикам. На Совещании было рекомендовано разработать единую программу ЕАЭС по борьбе с антибиотикорезистентностью, усилить информационную работу.

12. В сентябре 2017 года в Будапеште прошла 40-я сессия Европейской комиссии по сельскому хозяйству, где обсуждалась тема «Устойчивость к противомикробным препаратам: потеря серьезной защиты от новой проблемы?».

#### Самое важное – донести до людей

Сотрудники ЦРИЛС постоянно проводят по информационные кампа-

нии для населения и медицинских работников. Это и интерактивные уроки с участием школьников, семинары и лекции для населения, для медицинских и фармацевтических работников, специалистов сельского хозяйства. Снимаются и транслируются видеоролики и видеофильмы, организовываются выступления по телевидению и в других СМИ. С 2015 года ЦРИЛС-СИМТ распространяет буклеты ВОЗ по правильному применению антибиотиков, методические рекомендации, лекарственные бюллетени для врачей и населения.

В рамках реализации Проекта «Передача технологий и проведение институциональной реформы в секторе здравоохранения РК» ЛЦ ежегодно проводил исследования практики назначения лекарственных средств по индикаторам ВОЗ с проведением социологического опроса специалистов в области здравоохранения (2011-2015 гг.). Одним из основных результатов исследования является возможность оценки рационального назначения антибактериальных лекарственных средств практикующими врачами. В 2016 году ЛЦ провел исследование «Экспресс-оценка системы менеджмента лекарственных средств в медицинских организациях». Исследование прошло в 16 поликлиниках и в 16 многопрофильных стационарах страны. Также проведена оценка потребления антибиотиков, закупаемых Единым дистрибутором в рамках ГОБМП с использованием рекомендаций ВОЗ. В связи с планируемым проведением оценки потребления антибиотиков проведен фармакоэпидемиологический анализ, данные отпавлены в Европейское Бюро ВОЗ. Планируется проведение анализа потребления антибиотиков, закупаемых Единым дистрибутором в рамках ГОБМП за 2014-2016 гг.

На сегодняшний день ЛЦ принимает активное участие в проекте ВОЗ по качественному использованию антибиотиков, целью которого является получение

глубокого понимания причин, лежащих в основе ненадлежащего использования антибиотиков. В рамках данного проекта создан Национальный регистр антимикробных препаратов, работа идет согласно Европейской методологии наблюдения потребления противомикробных препаратов (ESAC). На основе данного национального регистра производится оценка потребления антибиотиков в РК.

#### Что может сделать каждый из нас?

- Не использовать антибиотики в режиме самолечения, без назначения врача;
- не принимать антибиотики для лечения вирусных инфекций, ведь они на них не действуют;
- не принимать антибиотики «для профилактики», «чтобы ничего не случилось», «для подстраховки»;
- не бросать пить антибиотик при первых признаках улучшения, а полностью завершить курс лечения, прописанный врачом;
- не менять дозировку антибиотика, прописанную врачом;
- если курс лечения окончен, а антибиотик остался, не стоит допивать остатки «потому что дорогой и жалко выкидывать»;
- не передавайте антибиотик, прописанный вам, другим людям;
- если доктор не назначил вам антибиотик, это не значит, что ему жалко – это значит, что он вам не показан. Не стоит упрашивать его, жаловаться и бежать к другим докторам.

Избегайте бесконтрольного применения антибиотиков! Помните, откуда произошло их название - «anti bios» - против жизни!

Если у вас возникли любые вопросы по применению лекарственных средств, звоните на бесплатный телефон Call-службы 8 800 080 88 87

## Зона отдыха

# «АКБУЛАК АЛТАЙ»

## Пантолечение



### Контакты:

■ тел.: +7 (7172) 79 76 03

+7 (7172) 79 76 04

■ e-mail: info@ibc.kz



## О БОЛЯХ В СПИНЕ

Остеохондроз позвоночника – болезнь, с которой рано или поздно сталкивается большинство людей. «Болезнь цивилизации» связана с прямохождением, при котором нагрузка на конструкцию позвоночника и межпозвоночные диски существенно повышается. Современный малоподвижный образ жизни только усугубляет положение. Что делать, как строить свой двигательный режим, как уберечься от этой болезни или жить с ней без особого ущерба для качества жизни? Об этом мы говорим с Талгатом Керимбаевым, заведующим отделением спинальной нейрохирургии и патологии периферической нервной системы АО «Национальный центр нейрохирургии». Наш собеседник – доктор медицинских наук, врач-нейрохирург высшей категории, академик НАЕН РК, главный специалист по спинальной нейрохирургии КАН РК, лауреат Государственной Премии РК в области науки и техники.

По словам, Талгата Тынышбаевича, почти 80% населения хотя бы раз в жизни испытывают боль на фоне генеративных изменений в позвоночнике. Чаще всего последствия и проявления остеохондрозов – грыжа и протрузии дисков, стенозы дегенеративные и т.д. Реже – различные опухоли позвоночника, спинного мозга и другая патология.

Межпозвоночный диск на 70-80% состоит из воды, – рассказывает доктор Керимбаев. – Это своего рода сустав, который со временем начинает высыхать, трескаться, садиться, начинают расти костные наросты (остеофиты). Все это относится к остеохондрозу. Так как это возрастное заболевание (как правило, оно появляется у людей после 40-50 лет), то максимальное значение здесь имеет профилактика. То есть нужно по возможности не допускать процесс старения.



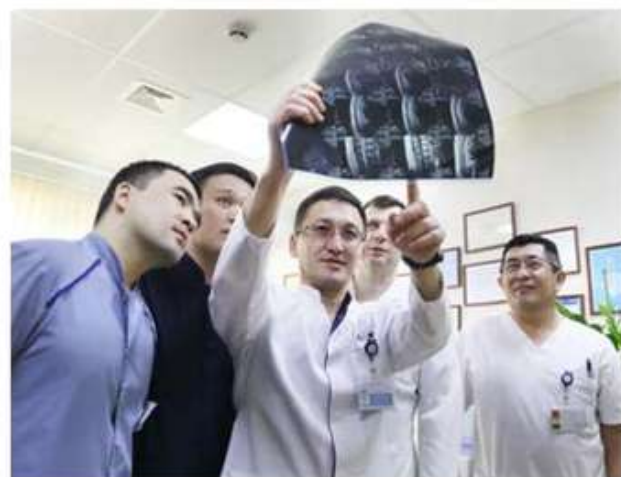
**Талгат Керимбаев,**

заведующий отделением спинальной нейрохирургии и патологии периферической нервной системы АО «Национальный центр нейрохирургии»

Есть ли способы бороться с процессом старения?

В какой-то степени это можно делать. Процедуры, направленные на продление молодости – это правильный образ жизни, питание, диета (есть поменьше мясного и фастфуда, потому что все шлаки ведут к остеохондрозу), не допускать лишнего веса, заниматься гимнастикой, укрепляя мышцы спины и брюшного пресса. Чем больше вес, тем больше нагрузка, и тем больше изменений возникает в позвоночнике. Следует также заниматься различными видами спорта. Наибольшую пользу даст плавание, так как в воде все мышцы расслабятся и одновременно работают, это создает для позвоночника комфортные условия. Можно заниматься ходьбой, лыжами, эллипсом – все эти упражнения направлены на улучшение кровообращения в позвоночнике, укрепление мышц и создание оптимальных условий для его функционирования. Если у вас есть проблемы с позвоночником, нежелательно заниматься травмоопасными видами спорта – тяжелая атлетика, подъем и наклоны в тяжесть, прыжки, хоккей, баскетбол, футбол. Выполнение этих профилактических мер будет способствовать тому, что ваш позвоночник будет долгое время интактен к старению, то есть будет более молодой. А так как позвоночник – основа скелета, и все органы будут функционировать правильно.

Наиболее распространенное последствие остеохондроза – межпозвоночная грыжа диска. Но не все грыжи диска требуют хирургического вмешательства. Почти 10% населения имеют грыжу диска, и только 1% из этих 10% требуют операции. По данным Тиму-



ра Керимбаева, 75% грыж диска рассасываются или уменьшаются. Это занимает от нескольких месяцев до года. Особенно актуально это для молодых, когда диск гидрофильный (водянистый).

Если человека беспокоят локальные боли в спине, которые проходят при использовании мазей, обезболивающих, при постельном режиме в течение нескольких дней, то это скорее всего значит, что нет ничего серьезного. Но в любом случае сейчас есть новые методы диагностики – МРТ, КТ, которые показывают картину позвоночника на 98-99%. Если имеются сильные боли, необходимо применять неспецифические противовоспалительные препараты, чтобы уменьшить болевой синдром и снять отек и воспаление. Наиболее оптимальным средством на этой стадии является местное лечение – блокады с соответствующими препаратами,

которые местно воздействуют на спазм, мелкие нервы. Местное физиолечение – магнитотерапия, лазер, дарсонваль-терапия и другие, здесь есть целый арсенал. Можно применить массаж: согревающий точечный, использовать ЛФК.

Симптомы, указывающие на 100% необходимость хирургического вмешательства – грыжа давит на нервы, вызывает интенсивные боли в ноге, нарушение функций тазовых органов (пациент не может самостоятельно мочиться, страдают половые функции, немет промежность), слабость в конечностях. Если речь о шейной грыже, симптомы, при которых не стоит затягивать с посещением врача – боли в шейном отделе, руках, слабость в ногах.

**Как происходит операция по удалению грыжи?**

Большинство грыж сегодня удаляется эндоскопически (мини-до-

Только в 1% случаев появления у пациента межпозвоночной грыжи диска требует хирургического вмешательства.



ступ), через микроскопический тубулярный ретрактор, все делается под 30-кратным увеличением, через маленький разрез. Это позволяет пациенту уже на следующий день вставать и вести обычный образ жизни. То есть миф о том, что нужна длительная реабилитация, что пациенту по полгода нельзя сидеть, вставать – только миф. Раньше, когда не было малоинвазивных методик, стандартная советская хирургия предполагала удаление грыжи через большие разрезы, удалялась задняя структура позвонков, костная структура позвонка, все это вызвало в дальнейшем нестабильность, боль, человек должен был носить корсет несколько месяцев. Сейчас это ушло в прошлое, но стереотип от прошлого еще в создании людей остался. Талгат Керимбаев отметил, что

люди до сих пор продолжают бояться операций, перенося опыт из прошлого. Но сегодня в АО «Национальный центр нейрохирургии» позвоночник оперируют разными способами (порядка 10 видов). Причем, к каждому виду операции есть свои показания. Так, грыжи небольших размеров оперируют через прокол, то есть без разреза, с помощью лазерной вапоризации, либо плазменной или электрокоагуляции: - Есть много таких методов, суть которых заключается в том, что в диск вводится игла, и через эту иглу подается ток, лазер, плазма, и это вызывает сморщивание диска. Он уменьшается, человек через 15 минут встает, боль проходит. Но для этого нужны свои показания. Если грыжа большая, она, допустим, выпала, то можно применить эндоскопические

методы или микроскопические, это небольшие разрезы 1-1,5 см под увеличением, без нарушения структуры позвоночника, через естественные отверстия в позвоночном канале эти грыжи удаляются. Если мы имеем стенозы, сужения, остеофиты, смещения позвонков, там уже можно применять технологии по замене диска. Сейчас есть искусственные функциональные диски, которые сохраняют объем движений, есть жесткие диски, которые направлены на поднятие высоты тела позвонка. Но опять-таки все это на вид страшные операции делаются через небольшие разрезы, через трубочки в 2-3 см. Так возможно поменять диск, освободить нервы, поставить позвоночник на место, выправить его. Талгат Керимбаев с уверенностью заявил – сегодня хирургия по-

звоночника в Казахстане стоит на очень высоком уровне, даже в сравнении с ведущими зарубежными клиниками. Освоение практически всех новых мировых технологий дает казахстанским пациентам причину лечиться в своей стране, экономя время и деньги. К слову, любая операция, связанная с последствиями остеохондроза, не требует какой-то особенной реабилитации. Пациент встает с постели уже на следующий день (если операция была сложная – на второй день), начинает ходить, может садиться, делать определенные упражнения, направленные на укрепление мышц поясницы, брюшного пресса. Фактически человека выписывают из больницы уже через несколько дней. Максимальный срок пребывания в стенах Центра – до 10 дней, при условии, что пациент хочет дополнительно пройти в больнице курс массажа, физиолечения и так далее. Стоит отметить, большинство операций в Национальном центре нейрохирургии врачи проводят в рамках ГОБМП. Для тех, кто не хочет ждать своей очереди, есть платное отделение.



**Расскажите о новых высокотехнологичных методах лечения заболеваний, используемых в АО «Национальный центр нейрохирургии».** Одно из самых масштабных направлений в работе Центра – это хирургическое лечение заболеваний позвоночника и спинного мозга, о котором я рассказывал. В специализированном отделении освоены современные реконструктивные операции на позвоночнике, позволяющие поднимать на ноги безнадежных паци-

ентов. Еще одно перспективное направление, которое сейчас развивается в Центре, – это функциональная нейрохирургия. В 2012 году впервые в Казахстане в центре внедрена методика нейростимуляции спинного мозга при болевых синдромах после операций на позвоночнике, проведена стереотаксическая биопсия головного мозга. В мае 2013 года совместно с зарубежными коллегами проведены первые операции при болезни Паркинсона при помощи глубокой стереотаксической стимуляции мозга. С целью более качественного медицинского обслуживания пациентов с экстрапирамидной патологией в Центре был открыт кабинет двигательных расстройств, в котором проходят обследование и лечение пациенты со всего Казахстана. На сегодняшний день в центре проводится хирургическое лечение болезни Паркинсона, успешно проведено более 140 операций. Освоены современные методы хирургического лечения эпилепсии.

**Спасибо большое за рассказ, желаем вам и вашим коллегам новых достижений!**



# Болезни глаз – компетентно и подробно

Каждый год в Казахстане регистрируется около миллиона человек с различной офтальмопатологией. Кому грозят болезни глаз, есть ли возможность предупредить их? Об этом МЕДИКЕРУ подробно рассказал медицинский директор АО КазНИИ глазных болезней, доктор медицинских наук Марат Смагулович Сулейменов.

**М**арат Смагулович, сегодня в мире офтальмологические заболевания приобрели масштаб эпидемии. Насколько проблема актуальна для Казахстана?

По данным ВОЗ нарушение зрения становится все более актуальной проблемой. Анализ показателей свидетельствует – эти болезни неуклонно растут как во

всем мире, так и в Казахстане. В общей структуре заболеваемости глазные болезни занимают пятое место, но по тяжести исходов и социальным затратам на компенсацию слепоты и слеповидения этот вид патологии значительно превышает другие заболевания. 70% казахстанских детей имеют отклонения зрения от нормы, при этом показатель стабильно растет. Ежегодно в РК регистрируется около 1 млн.

человек с различной офтальмопатологией. Этот факт требует более внимательной оценки и соответствующей коррекции не только со стороны офтальмологической службы, но и органов здравоохранения муниципально-го и республиканского уровней.

**Какие глазные заболевания наиболее распространены? Много ли в общем количестве пациентов глазных клиник детей?**

Аномалии рефракции остаются лидирующей причиной слабослышания у детей школьного возраста. При отсутствии лечения быстрое прогрессирование близорукости приводит к необратимым изменениям на глазном дне и резкому снижению остроты зрения. Основной причиной как первичной, так и накопленной инвалидности по зрению являются рефракционные нарушения, с преобладанием дегенеративной миопии высокой степени.

По статистическим данным, в Казахстане близорукость составляет 20-25% в структуре всех глазных болезней, миопией страдает каждый 10-й ребенок и каждый 5-й подросток. А по данным активных медицинских осмотров распространенность миопии в 3,5 раза больше официально зарегистрированного количества детей с близорукостью.

По прогнозам уже в ближайшие 3-5 лет число детей с миопией увеличится в 2 раза. Если среди первоклассников миопией страдают 4% учащихся, то в старших классах – уже 31% детей, а по прогнозам, к 2020 году этот показатель составит 45%.

Еще одна патология – ретинопатия недоношенных. В последние годы в демографической ситуации Казахстана наметилась тенденция увеличения рождения недоношенных детей, имеющих одновременно несколько врожденных патологий, среди которых ретинопатия недоношенных, наиболее часто приводящая к инвалидности по слепоте. По данным ВОЗ (2007 г.), слепота вследствие ретинопатии недоношенных составляет 60 человек на 10 млн. в развитых странах, возрастая до 450 на 10 млн. – в развивающихся странах. Чем ниже масса тела при рождении, тем выше риск развития ретинопатии недоношенных.

Ежегодно в Казахстане рождается 22 400 недоношенных детей, из них у 38-40% диагностируется ретинопатия недоношенных (около 8 тыс. больных детей), из них половина могут стать инвалидами по зрению, если им своевременно не будет оказана специализированная офтальмологическая помощь. Если при весе 1500-2000 г. ретинопатия возникает в 14% случаев, то при массе тела менее 1000 г. болезнь развивается в 84% случаев. Ключевым моментом снижения инвалидности детей с ретинопатией недоношенных является скрининг, то есть выявление заболевания на ранних стадиях. Это позволяет обеспечить своевременное лечение и предотвратить развитие тяжелых форм. Ретинопатию недоношенных можно предупредить, если выявить ее в срок до 2 месяцев после рождения и своевременно оказать медицинскую помощь. Лазеркоагуляцию сетчатки детям с ретинопатией



следует проводить уже в перинатальном центре. По данным КазНИИГБ, своевременная лазеркоагуляция сетчатки позволяет в 93% достичь положительного эффекта.

**КазНИИ глазных болезней оказывает высокоспециализированную офтальмологическую**

**помощь населению. Расскажите об инновациях, которые используются в работе ваши специалисты.**

В КазНИИ глазных болезней в своей повседневной лечебной практике использует самые новейшие технологии во всех сферах офтальмологии. Так, например, в диагностике заболеваний



**Марат Смагулович Сулейменов,** медицинский директор АО КазНИИ глазных болезней, доктор медицинских наук



макулярной зоны используется ОСТ, ангиография макулярной зоны, спектральная томография. Проводится высокоточный расчет силы интраокулярной линзы с помощью «ИОЛ- Мастер» второго поколения. В витреоретинальной хирургии специалисты пользуются новейшим аппаратом с технологией 27G. В катарактальной хирургии также используется самая новейшая аппаратура с возможностью микроинвазивного доступа. В хирургическом лечении ретинопатии недоношенных используют новейший малотравматичный инфракрасный лазер длиной волны 810 нм. В рефракционной хирургии проводят операции с помощью фемтосекундного лазера по методике SMILE.

Несколько лет назад хирурги КазНИИ глазных болезней впервые пересадили консервированную донорскую роговицу глаза. Каков масштаб этой работы сейчас? Много ли нуждающихся в такой помощи и легко ли ее получить?

Трансплантация роговицы проводится в Казахстане с 1936 года, с 1955 года Казахстан занимал 3-е место по количеству таких операций после Украины и России. Ежегодно свыше 100 на-

ших пациентов получали данный вид высокоспециализированной медицинской помощи в рамках гарантированного объема медицинской помощи. В Казахстане сегодня действует «презумпция согласия» на изъятие органов. Данная модель донорства является основой офтальмотрансплантологии в ряде стран мира, в том числе в Австрии, Великобритании, Чехии, России и Казахстане. На сегодняшний день на листе ожидания операции трансплан-



тации роговицы находится более 800 пациентов. В условиях сохраняющейся нехватки донорского материала КазНИИ глазных болезней были изучены альтернативные пути решения возникшей проблемы, одним из которых было взаимодействие с зарубежными банками роговицы. В результате большой работы был заключен договор с Американским банком роговицы Lions Eye Institute for Transplant and Research, (г.Тампа, Флорида, США) на поставку консервированного донорского материала для трансплантации роговицы. С 2017 года и по настоящее время в КазНИИ ГБ Алматы и Астаны проведено свыше 90 трансплантации консервированной роговицы в рамках ГОБМП. Большинство составили пациенты с единственным в функциональном отношении глазом, дети и больные в экстренном состоянии. Все операции прошли успешно, без осложнений.

**Медики утверждают, что в норме человек должен 80 процентов светового времени смотреть вдаль и 20 только процентов – вблизи. Компьютеры и гаджеты изменили эту**

**Рост заболеваемости глаз, в частности, близорукости, в последнее десятилетие вызван изменениями в образе жизни людей и тем, что они стали проводить больше времени за гаджетами внутри помещений.**

**пропорцию. Есть ли спасение в такой ситуации, или мы скоро станем страной очкариков?**

Рост заболеваемости глаз, в частности, близорукости, в последнее десятилетие вызван изменениями в образе жизни людей и тем, что они стали проводить больше времени за гаджетами внутри помещений. Смартфон, планшет, электронная книга, компьютер — все это прочно вошло в жизнь человека. Современная молодежь посвящает электронным устройствам до 10 часов в сутки! А значит, увеличивается риск развития близорукости. По прогнозам к 2020 году 2,5 миллиарда человек будут страдать от близорукости. К 2050 году эта цифра удвоится, и 50 процентов населения Земли (более 5 миллиардов человек) — будут близорукими, случаи высокой степени вырастут в пять раз за тот же период.

Главный минус всех смартфонов и некоторых планшетов — небольшой экран. В дешевых моделях еще и низкое разрешение, из-за которого значительно снижается качество изображения. Больше всего вреда глазам наносит мелкий шрифт, а читать с гаджетов всем приходится много. Из-за рассматривания мелких деталей на близком расстоянии запускается процесс, который врачи-офтальмологи называют избыточным напряжением аккомодации или устойчивым ее спазмом. Несколько лет такого напряжения — и риск надеть очки растет в геометрической прогрессии.

**Есть ли какие-либо рекомендации, снижающие риски?**

Для уменьшения риска развития или прогрессирования уже имею-

щейся близорукости необходимо соблюдать ряд правил:

1. Самый лучший и эффективный способ спасти зрение ребенка от влияния экрана — это просто не давать ему пользоваться гаджетами до 2-3 лет вообще. Если малышу более 2-4 лет, и он очень хочет использовать гаджет, следите за тем, чтобы экран находился от его глаз на расстоянии 25-30 сантиметров. Это поможет снизить их опасное воздействие на формирующуюся зрительную систему. Время, на которое ребенок получает гаджет, должно быть строго ограничено (не более 30 минут в день). Чем меньше, тем лучше! Если ребенок хочет поиграть в игры, то лучше, чтобы он делал это на компьютере или ноутбуке. Маленький экран смартфона, содержащий быстро меняющиеся картинки,

портит глаза намного сильнее, чем большой дисплей.

2. Необходимо увеличить шрифт текста системных надписей и выбираемых сообщений, а также увеличить масштаб страницы.
3. Не нужно выставлять слишком высокий уровень яркости дисплея. Стоит подобрать комфортную яркость и контрастность экрана. Это касается и компьютеров, и портативных гаджетов.
4. Важно не использовать электронику в темных комнатах.
5. Если приходится долго работать за компьютером, необходимо прерываться на отдых каждые 30 минут и регулярно делать гимнастику для глаз.

**Спасибо большое за рассказ! Ваши советы, безусловно, будут очень полезны читателям. Надеемся на продолжение разговора!**



# СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ «МЕДИКЕР»

## АКСАЙ

«Медикер Аксай»

## УРАЛЬСК

«Медикер Аксай»

## АКТОБЕ

«Медикер Илек»

## АТЫРАУ

«Медикер Жайык»

## АКТАУ

«Медикер Каспий»

## ЖАНАОЗЕН

«Медикер Плюс»  
«Кендерли»

## АСТАНА

«Медикер EXPO»  
«Мейрим»  
«Медикер-Астана»  
«Медикер Педиатрия»  
«Медикер-Кульсай»  
«Медикер-Изумрудный»  
«Медикер 32»

## УСТЬ-КАМЕНОГОРСК

«Медикер Алтай»

## АЛМАТЫ

«Медикер Алатау»  
«Private Clinic Almaty»  
«Медикер на Тайманова»

## ШЫМКЕНТ

«Медикер ЮК»



# СПОРТ И РИСКИ – как обойтись без травм

Спортзалы и фитнес-клубы становятся более посещаемы, это не может не радовать. Казахстанцы осознали преимущество здорового образа жизни и приходят к пониманию, что здоровье нужно добывать не в аптеке, а на спортивной площадке. Но, как и в других сферах, излишнее усердие дает противоположный результат. О том, какие риски следует иметь в виду, отправляясь на тренировку, как обезопасить себя от травмы и другую полезную информацию нам дал врач травматолог-ортопед высшей категории Ерик Раймагамбетов, заведующий отделением ортопедии №5 «Научно-исследовательского института травматологии и ортопедии» МЗ РК, руководитель Республиканского Центра артроскопии и спортивной травмы.



**Ерик Раймагамбетов,**  
заведующий отделением  
ортопедии №5  
«Научно-исследовательского  
института травматологии и  
ортопедии» МЗ РК,  
руководитель Республиканского  
Центра артроскопии и спортивной  
травмы

**С**портивные травмы – насколько они распространены сегодня? Много ли среди ваших пациентов бывших и действующих спортсменов?

По определению травма, полученная при занятиях спортом, может быть отнесена к этой категории травм. Чем больше количество занимающихся спортом, тем большую распространенность спортивных травм мы вправе ожидать. Благодаря пропаганде здорового образа жизни, увеличению количества спортплощадок и залов мы видим увеличение количества людей, занимающихся спортом. Это, конечно, хорошо, но необходимо иметь некоторые базовые знания, чтобы пытаться улучшить своё функциональное состояние, не навредить себе. Мы тесно сотрудничаем со спортивными командами Астаны, среди наших пациентов большое количество спортсменов, особенно представителей таких травматичных видов спорта как баскетбол, гандбол, борьба, горнолыжный спорт и др.

**Как вы считаете, есть ли разница между лечением и реабилитацией спортсмена и так сказать, «штатского» человека?**

Спортсмены – особая категория людей, которая зарабатывает соревнованиями и заинтересована в наиболее скорой реабилитации. К счастью, сейчас появляются специалисты, которые работают со спортсменами, помогая с восстановлением. Методы реабилитации обычных пациентов зачастую непригодны для спортсменов, так как спортсмены исходно находятся в лучшей функциональной форме, и обычные методы могут существенно ухудшить её, то есть база, с которой начинается реабилитация у них выше, и подходы должны применяться другие. При беседе со спортсменом мы выясняем вид спорта, выясняем график тренировок и соревнований, стараемся провести лечение в межсезонье, когда спортсмен находится в отпуске. Если предстоит длительная реабилитация, рекомендуем пропустить остаток сезона, чтоб восстано-

виться к предсезонным сборам и набрать форму для будущих соревнований. Иногда наоборот, жертвуем целым сезоном, чтоб восстановиться к играм плей-офф. То есть совместно со спортсменом и тренером мы подбираем оптимальные сроки лечения.

**С какими травмами чаще всего обращаются к вам спортсмены-любители, посетители фитнес-клубов?**

Чаще всего мы имеем дело с ушибами и растяжениями. Спортсмены-любители менее координированные, они склонны к получению травм, оставляет желать лучшего и физическая форма начинающих спортсменов. Так, если подвижными видами спорта занимаются люди с лишним весом, мы вправе ожидать обострения имеющихся хронических проблем с суставами, позвоночником. Посетителям фитнес-клубов я рекомендую бы подготовиться к началу занятий, тем более, если нет возможности заниматься с инструктором. При неправильном подходе к тренировкам, неправильной технике выполнения упражнений существенно увеличивается риск травм.

**Что вы можете посоветовать человеку, который в очередной раз встал утром и решил «Все! Буду бегать по 5 километров каждый день!»**

Любая физическая нагрузка требует специальной подготовки и должна выполняться в режиме более-менее комфортном для организма. На начальном этапе не нужно стремиться выполнять максимальные задачи, даже если вы ранее, до перерыва в спорте, выполняли их с легкостью. Нужно помнить, что оценка состояния организма и переносимости

выполненной нагрузки должна выполняться только в последующие два-три дня после тренировки. Во время тренировки вы должны «прислушиваться» к своему организму, недопустимо выполнение нагрузки через боль, так как боль – это своего рода «сигнализация», свидетельствующая о проблеме. Такие сигналы ни в коем случае нельзя игнорировать! Кроме того, каждый человек знает свои проблемные зоны и должен позаботиться о них заблаговременно. Так, если у вас больные суставы – вы должны тщательно подбирать спортивную обувь, если вы склонны к простудным заболеваниям – необходимо избегать занятий в холодную погоду и т.д. Конечно, для того чтобы развиваться, тренировать свой организм, надо стремиться к выходу из «зоны комфорта», но первые тренировки должны проводиться с большой осторожностью.

**Давайте расскажем начинающим спортсменам и тренерам – какую первую помощь необходимо оказать человеку при спортивной травме?**

Конечно, первое, что нужно сделать после травмы – это прекратить занятие. Во время тренировки или соревнований в организме вырабатывается большое количество эндорфинов – это гормоны радости, ради которых мы и занимаемся спортом, они обладают мощным обезболивающим эффектом, поэтому возможна недооценка тяжести травмы. И частичные повреждения и растяжения при продолжении занятия могут привести к полному повреждению и длительному лечению. Большинство спортивных травм – это ушибы и растяжения, первая помощь заключается в местном использовании холода (льда). Холод



способствует спазму сосудов, купированию отека и уменьшению болевого синдрома. При подозрении на перелом или вывих необходимо обращение в специализированные учреждения, так как самостоятельное вправление может привести к новым повреждениям, в таких случаях на первом этапе достаточно обычной иммобилизации конечности.

**Какие методики лечения и реабилитации после спортивных травм применяются в НИИТО? Есть ли ноу-хау, которые помогают спортсмену быстрее встать в строй?**

К помощи НИИТО прибегают обычно в тех случаях, когда консервативное (неоперативное) лечение исчерпывает себя, и в некоторых случаях это правильный подход, так как далеко не при всех спортивных травмах показано оперативное вмешательство. На базе НИИТО развернут Республиканский центр артроскопии и спортивной травмы, в котором осуществляются малотравматичные оперативные вмешательства с использованием эндоскопической техники, это означает, что вмешательство выполняется через проколы кожи. Метод в настоящее время является «золотым стандартом» лечения спортивных травм. Это не только повышает эффективность, но и существенно сокращает сроки медицинской, социальной и спортивной реабилитации. Так, в год выполняется около 1500 тысяч артроскопических вмешательств. Кроме центра, который в основном занимается проблемами суставов, помощь спортсменам оказывается и на базе других отделений.

**Можете ли вы рассказать о случаях помощи нашим известным спортсменам? Или спортсмены с именем предпочитают лечиться за рубежом?**

За время работы мы прочлели большое количество спортсменов, которые впоследствии возвращались в большой спорт, успешно участвовали в соревнованиях, в том числе международных. На память приходит случай Марины Вольновой – бронзового призера по боксу на Олимпийских играх в Лондоне. Решение об операции принималось за 8 месяцев до старта Игр, хотя реабилитация после операции занимает обычно 6 месяцев. Был высокий риск пропуска самых важных стартов в жизни, но замедления или отказа от операции также несли риски. Поэтому совместно с тренером Б.Б. Маржиплавым было принято решение о проведении вмешательства. Надо отдать должное настойчивости Марины и Берика Боранбаевича, так как после операции они сумели восстановиться и набрать форму к соревнованиям и выиграть бронзовую медаль!

К тому, что некоторые пациенты, в том числе и спортсмены, предпочитают лечиться за границей, я отношусь спокойно, так как это мировая тенденция. Если вы интересуетесь спортом, то, наверное, знаете, что



некоторые спортсмены даже из таких стран как США, Великобритания, Германия и других иногда не летят на родине, предпочитая выезд за рубеж.

**Обязательно ли спортивная травма становится с возрастом хронической болезнью – артрозом, например?**

Артроз – эта проблема, с которой мы встречаемся ежедневно, она приобретает формы пандемии. Да, травма существенно повышает риск развития артроза. Наша задача заключается в снижении этого риска: в некоторых случаях для этого рекомендуем проведение вмешательства, иногда наоборот, считаем, что сама операция может повысить данный риск и отговариваем пациента от операции, потому что как бы хорошо ни была проведена операция, это всё же дополнительная травма сустава. Нередко наблюдается ситуация, когда пациент отказывается от предложенного вмешательства и через время возвращается уже с явлениями начального артроза, соглашаясь на операцию. Но мы вынуждены констатировать факт, что «повезд ушел» – артроз развился, и результат вмешательства может не удовлетворить пациента.

**Сложно ли попасть к вам на лечение? Что должен сделать человек, чтобы получить лечение в НИИТО?**

НИИТО – это государственное учреждение, оказывающее все виды ортопедо-травматологической помощи. 99% пациентов лечатся бесплатно, нужно лишь правильно оформить документы, пройти обследование на догоспитальном уровне. Если вы приняли решение лечиться в НИИТО, то лучшее решение – это предварительно проконсультироваться в поликлинике НИИТО с профильным специалистом, уточнить диагноз, задать вопросы о сути операции, сроках реабилитации, получить рекомендации по подготовке к операции. Такая встреча поможет подготовиться к возможной операции и получить лучший результат лечения.

Спасибо большое за беседу!

## Спорт и простуда

Регулярные умеренные физические нагрузки являются хорошей профилактикой многих заболеваний. Однако помогут ли занятия спортом во время простуды быстрее справиться с болезнью?



Регулярные физические нагрузки способствуют тому, что человек реже болеет, а если заболел, то болезнь протекает в более легкой форме. Физкультура укрепляет иммунитет, сохраняет в здоровом состоянии опорно-двигательный аппарат и сердечно-сосудистую систему, способствует повышению сопротивляемости организма инфекционным болезням. Ежедневные 30-минутные прогулки, занятия гимнастикой, бег, плавание, езда на велосипеде несколько раз в неделю значительно увеличивают ваши шансы не заболеть простудой.

Но иногда физическая активность может спровоцировать «простужаемость». Такое случается у тех, кто занимается спортом до изнеможения, не дает организму отдохнуть. Чрезмерные нагрузки приводят к тому, что в крови уменьшается количество лейкоцитов и увеличивается количество гормона кортизола. Все это оказывает неблагоприятное влияние на иммунную систему человека. К тому же сразу после интенсивных нагрузок наш иммунитет на несколько часов ослабляется. Поэтому после тренировок нужно избегать скопления людей и избегать переохлаждений. Это снизит риск «схватить» инфекцию и разболеться.

**Идти ли в спортзал?**

Вы были осторожны: не перегружали организм, не ходили после тренировок «в массы» и, тем не менее, заболели. Можно ли в такой ситуации продолжать занятия? Тут мнения врачей расходятся. Раньше считалось, что при простуде лучше прекратить все тренировки до выздоровления. Сейчас многие специалисты по лечебной физкультуре говорят о том, что умеренные физические нагрузки во время простуды не повредят и не замедлят выздоровление, правда и не ускорят его. Но все врачи сходятся во мнении, что в период простуды активность физических нагрузок

должна быть снижена. Любое простудное заболевание замедляет анаболические процессы в мышцах и увеличивает количество кортизола, который разрушает мышцы. Поэтому интенсивно нагружать организм во время простуды просто не имеет смысла.

**Грипп – противопоказание к тренировкам**

Если вы заболели гриппом – занятия спортом нужно прекратить однозначно. Грипп – это разновидность ОРВИ с более тяжелым течением болезни и вероятными осложнениями. Он сопровождается лихорадкой, сильной слабостью и высокой температурой. Температура – противопоказание для занятий спортом. Если нагружать организм при температуре выше 37,5, это может привести к возникновению осложнений. Если перенести болезнь на ногах, а этим злоупотребляют обычно молодые люди, возможны осложнения на сердце, легкие, почки, другие органы, если у человека есть хронические заболевания. Поэтому при первых же симптомах необходим постельный режим. Это не значит, что нужно лежать до полного выздоровления. Врачи рекомендуют постельный режим в первые 4-5 дней, когда организм страдает от высокой температуры. И даже с температурой необходимо периодически «разгонять» кровь и, например, ходить по комнате. Но упражнения с гантелями или приседания в это время противопоказаны.

После ослабления симптомов занятия спортом можно постепенно возобновлять, но не стоит сразу идти в спортзал, вы можете заразить других и перегрузить себя. Первое время лучше проявлять физическую активность дома. При этом надо следить за сердечным ритмом и дыханием, чтобы не перегружать ослабленные органы. Спорт должен помогать избегать болезней, а не провоцировать их. Это несложно, нужно просто действовать обдуманно.



## Фитнес-трекеры - новое веяние

Портативные фитнес-трекеры в форме браслетов или других гаджетов помогают профессиональным спортсменам эффективно измерять и увеличивать нагрузку во время тренировок. Но нужны ли они обычным людям? Правда ли, что знание о том, сколько калорий мы сжигаем, насколько часто бьется наше сердце и сколько шагов мы прошли, помогает нам вести более активный образ жизни и правильнее питаться?

Да, фитнес-гаджеты помогают нам увидеть, как мы на самом деле относимся к своему телу, а некоторым — даже диагностировать такие заболевания, как диабет или ожирение. Ученые университета Питтсбурга провели эксперимент, чтобы установить роль гаджетов в похудении. Исследование продолжалось два года, в нем приняли участие 500 добровольцев, имевших избыточный вес. Всем добровольцам дали задание — начать регулярно ходить в спортзал и сесть на диету. Половине из них выдали фитнес-трекеры.

В результате те добровольцы, у которых были гаджеты, похудели на 4,6 кг, а тем, у кого трекеров не было, удалось за тот же срок сбросить 5,9 кг.

Да, так не получится — купить трекер и думать, что все наладится. Мы должны вставать с дивана и проходить эти 10 тысяч шагов в день. А если пользоваться своим браслетом неправильно, то эффект от них может быть даже негативным. Что если человек с самого начала не может выполнять цель, которую ставит ему фитнес-трекер? В конечном итоге это приведет к тому, что начнет теряться мотивация, то есть эффект будет обратным желаемому.

Ученые считают, что в будущем производители фитнес-приспособлений изобретут такие модели, которые будут не только информировать о работе организма, но и обучать. Гаджет должен ответить на вопросы — сколько вам надо заниматься спортом, как это отразится на ее здоровье, на суставах и так далее. Персонализированная информация содержит больше мотивации. Возможно, фитнес-приложения будущего не только позволят отслеживать потерю килограммов, но и включают в себя систему поощрений за достижение целей.

С помощью каких технологий производители уже сегодня пытаются сделать фитнес-трекинг более эффективным? На западе уже есть такие примеры. Так, компания DNAfit дает диетические и спортивные рекомендации клиентам на основе анализа их ДНК по собственному алгоритму. Чтобы получить совет, достаточно послать компании пробу своей слюны на ватной палочке и оплатить услугу. Через 10 дней придет подробный анализ того, какие именно упражнения вам лучше делать и как часто.

Несколько другой подход к персонализации фитнеса исповедует

компания 3dFit, предоставляющая услуги по 3d-сканированию тела клиентов. На основе скана затем определяется процент жира в массе тела, правильность осанки и несколько других параметров, на основе которых вырабатываются фитнес-рекомендации.

Некоторые производители выпускают сканеры, замаскированные под одежду. Такой прибор под названием OMbra недавно запустила компания OMSignal. По форме это спортивный бюстгальтер, в который вмонтирован датчик сердцебиения, дыхания и шагомер. Информацию электронный лиф передает специальному приложению на смартфоне.

Отдельные гаджеты даже не надеваются, а прикрепляются прямо к телу человека. Например, компания Fjord недавно представила проект устройства Tech tattoo — мониторингового девайса в виде татуировки, который наклеивается прямо на кожу!

Итак, выбирать вам — идти в ногу с техническим прогрессом или тренироваться по старинке. Но если вы не настроены решительно, браслет вам не поможет. Это как абонемент в спортзал — вы можете купить самый дорогой, но какой толк, если он лежит невостребованный...

## Прокачать мозг

Думаете, что спорт — удел фитоняшек, тех, кто озабочен квадратиками пресса и формой бицепсов? Вот и нет! И выражение «тупой качок» устарело. Спорт не только формирует тело, но и помогает лучше работать мозгу.

### Почему нам лень?

Наш мозг живет по очень простым древним схемам: надо запасать и экономить энергию, чтобы в случае беды направить все ресурсы на спасение остального организма. И если мы ведем размеренную жизнь, мозг спокоен и умиротворен — все хорошо, организм сыт и почти неподвижен, ему ничего не угрожает. А значит, надо экономить силы, помните присказку «Вдруг война, а я уставший!». И мозг запускает программу «лень».

Но времена радикально изменились. Сегодня главный профессиональный инструмент — ум, а важнейшее свойство — поиск нестандартных решений. Но мозг готов это делать только на голодный желудок. А пока все благополучно, он будет разрабатывать схемы, как все упростить. Как преломить ситуацию? Оказывается, надо сделать вид, что все плохо!

### Как обмануть мозг

Для этого не надо голодать или рисковать жизнью. Достаточно просто заниматься спортом. Это самый простой и действенный обман мозга, который нам доступен. Ведь раньше, много веков назад человек начинал активно двигаться в минуту опасности. Мозг при этом запускал всевозможные схемы поддержки — расщеплял аденозинтрифосфаты, вырабатывал энергию, заставлял легкие накачивать кровь кислородом, избегал перегрева. Мозг анализировал среду и выдавал оригинальные решения: спрятаться, напасть, убежать. А после успеха вырабатывал серотонин — «гормон хорошего настроения». Ведь хорошего бегуна надо похвалить, так как грустный не будет бежать так быстро.

Человек, который двигается, для мозга — боец. Его надо держать в отличной форме: запускать механизмы самоисцелению, предотвращать опасности для здоровья. Поэтому обмануть свой мозг мы можем только физическими упражнениями, имитирующими опасность.

### Что делать

В офисе лучший способ встряхнуться — выполнять упражнения на растяжку. Потягивание — такой же рефлекс организма, как и зевота, чиханье или



икота. Природа придумала его для любого организма, который выходит из спячки. Наш мозг считает, что любую работу надо делать после растяжки. Потягивание стимулирует центр удовольствия в мозге, иначе эволюция не смогла бы заставить нас выполнять лишние действия. Потягивание, йога и стрейчинг дают эффект расслабления, снимают спазм и стресс.

Очень выгодно заниматься спортом на улице, даже не потому, что не нужно платить за вход. Мы продолжаем обманывать мозг. Он непрерывно бдит. Знакомые стены или просто ограниченное пространство позволяют ему расслабиться и снова накапливать энергию. На улице мозг принимает боевую готовность. Открытые пространства требуют постоянного наблюдения. Окружающий мир меняется каждую секунду: даже если вы занимаетесь на турнике, то мимо вас передвигаются люди, летают птицы, бегут кошки, деревья качают ветками. Каждое движение мозг должен проанализировать и оценить.

Эта работа равносильна качанию пресса. Пока вы качаете мышцы на улице, ваш мозг тоже прокачивает себя. Вот пример, как водится, на мышцах. По результатам исследований в Нью-Йоркском Институте биомолекулярной медицины, у мышей, которые регулярно бегают в колесе на протяжении 45 дней, в гиппокампе (области мозга, отвечающей за консолидацию памяти) появляется больше нейронов, чем у тех животных, которые проводят время в покое.

Чтобы мозг оставался в форме, достаточно заниматься спортом хотя бы два раза в неделю. Мозг можно обмануть плаванием, фитнесом, кручением хулахупа. Делайте это интенсивно и время от времени обновляйте программу. Пока вы качаете бицепсы и крутите обруч, мозг учится сам держать себя в тонусе. Главное — справиться с первыми атаками. Ленивому мозгу все-таки нравится. Но себе же вы не позволяете лениться, не позволяйте и ему.

## Целлюлит – норма или патология?

Целлюлит! Это явление приводит многих женщин в отчаяние. В разных источниках дается очень разное определение целлюлиту. Самая распространенная формулировка: целлюлит – локальное увеличение жировых клеток и нарушение микроциркуляции в жировой ткани. Иногда целлюлит называют болезнью, но многие врачи считают его просто косметическим недостатком, бороться с которым вовсе не обязательно, ведь здоровью он не угрожает.

### У кого бывает целлюлит?

Думаете, целлюлит бывает только у полных женщин? Это не так? Жировые клетки есть у всех, без жировой ткани организм не выживет. Почему у мужчин нет целлюлита? Вообще-то есть, но встречается гораздо реже. Объясняется это реакцией жировой ткани на женские половые гормоны – эстрогены. У мужчин концентрация этих гормонов в крови очень незначительная.

Обычно целлюлит проявляется во время гормональных всплесков: во время полового созревания, во время беременности и кормления грудью, во время менопаузы. Так что он может наблюдаться и у шестнадцатилетних, и у семидесятилетних, и у полных, и у очень стройных.

### Откуда он берется?

Ответ общеизвестен – от неправильного питания. Преобладание в рационе животных жиров и быстрых углеводов, недостаток овощей, зелени и фруктов. Кроме того – малоподвижный образ жизни, курение и злоупотребление алкоголем. Иногда причиной становится дисфункция надпочечников и яичников, нарушение кровообращения. Среди распространенных причин – резкие похудение и следующий за ними набор веса. Большая ошибка считать, что целлюлит можно победить похудением. Борьба с целлюлитом – процесс очень длительный.

### Что делать?

Потребуется целый комплекс мероприятий. Первое, с чего придется начать – это рацион питания. Жареные блюда, жирное мясо, колбасные изделия, копчености, соленья, маринады, майонез, сдоба, торты с кремом и сладости – все это следует исключить из рациона вашего питания, особенно, если у вас генетическая предрасположенность к целлюлиту. Если вы не примете такого решения, то хотя бы резко сократите потребление всех этих продуктов. Следует так же урезать употребление жирных молочных продуктов, крепких алкогольных напитков и кофе, сладких газированных напитков. Информация для курящих – никотин разрушает витамин С и препятствует правильному обмену веществ на клеточном уровне.

Но есть список продуктов, которые помогут вам в борьбе с целлюлитом. Это сырые овощи, салаты, капуста, зелень, фрукты, цельнозерновой хлеб и каши, морская рыба, морепродукты, бобовые, нерафинированные растительные масла, свежесжатые фруктовые и овощные соки тоже (помните о сахаре в них) помогают в борьбе с целлюлитом. Замените традиционный чай на травяной, пейте побольше воды. Подобная диета поможет сохранить здоровье вашей кожи, придаст вам бодрости и сил для дальнейшей борьбы с целлюлитом.

### Процедуры против «апельсиновой корочки»

Косметическая промышленность предлагает большой выбор средств по борьбе с целлюлитом. Кремы и скрабы, пленки и смеси для обертываний и самомассажа. На упаковках обычно содержатся рекомендации по применению и обещания за 2-4 недели избавить вас от целлюлита. Но вряд ли это получится, это было бы слишком просто. Такие меры в домашних условиях помогут вашей коже стать более увлажненной и гладкой на вид. Но от самого целлюлита вас не избавят. Внешнего воздействия на кожу недостаточно, необходимо улучшить кровоснабжение тканей и нормализовать процесс расщепления жиров.

В современных салонах красоты предлагается множество методов борьбы с целлюлитом. Обертывания и аппаратный массаж, озонотерапия и вакуумный массаж, электростимуляция и электролиполиз, средства для внутреннего применения и инъекции активных веществ и еще много других. Все они направлены на ускорения метаболизма в клетках, разрушение жировых капсул и улучшение лимфотока в тканях. Эффективный метод борьбы с целлюлитом достигается с помощью ультразвука. Если вы вступили в борьбу – победа не будет быстрой. Запаситесь терпением.



**«APPLE TOUR»** -  
с нами надежно и комфортно!

Медицинский  
туризм

Путешествия,  
экскурсии по  
Казахстану

Визы,  
бронирование,  
трансфер,  
авиабилеты (7 дней в неделю)



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

тел.: +7(7172) 91 91 91, 91 95 95, 91 97 97

моб.: +7 701 522 51 70

Авиатургентство «AppleTour»

г. Астана, пр. Кабанбай батыра, 17 Е

[info@appletour.kz](mailto:info@appletour.kz)

# Головная боль –

## обойдемся без таблеток

Если головная боль терпима и не предполагает быстрый визит к врачу, облегчить ее можно при помощи нескольких естественных методов. Вот что советуют специалисты.



### Массаж

Научно доказано, что если человек часто страдает от головных болей и при этом хотя бы 2-3 раза делает массаж, то приступы у него будут в два раза реже и гораздо слабее. Массаж восстанавливает кровоснабжение и позволяет организму расслабиться, это снимает спазмы, главную причину боли. Делайте его плавными круговыми движениями – продвигаясь от затылка ко лбу. Точка, отвечающая



за нормализацию давления, находится под затылочным бугром. Делать самомассаж лучше сидя. На все точки нужно надавливать со средней силой по 1-1,5 минуты на каждую.

Если болит лоб: первая точка расположена над переносицей – посередине между бровями. Разверните большой палец ногтем вниз и подушечкой надавливайте. Далее найдите точку, расположенную по срединной линии лица на 1-1,5 см выше передней границы роста волос. Надавливайте на нее подушечкой большого пальца. Сверху осмотрите свою кисть с плотно сложенными пальцами. Между большим и указательным пальцами образуется мышечный бугор. В его центре и будет нужная нам точка. Сильно надавите на нее большим пальцем другой руки. Делайте массаж точек на обеих руках попеременно.

Если ноют виски: нащупайте ямку на виске, это известная в китайском массаже «солнечная» точка. Массировать две точки лучше одновременно средними пальцами. Следующая точка располага-

ется на голове прямо за верхней точкой уха. Надавливайте на обе точки одновременно подушечкой среднего пальца.

При болях в затылке: сначала хорошенько разомните мышцы в районе шеи и плеч, затем указательными пальцами легкими круговыми движениями помассируйте надбровные дуги от переносицы к центру. Найдите точку под затылочным бугром. Ее помассируйте чуть дольше – 2-2,5 минуты.

### Растяжка

Боли напряжения возникают из-за застоя крови в области воротниковой зоны и потому, что мышцы затекают и «каменеют». Разминаем шею, поднимая голову вверх, затем опуская вниз, затем вправо-влево и напоследок делаем головой круговые движения. В конечной точке каждого движения делаем шейей потягивающее движение и фиксируем шею и голову в таком положении секунд на 10. Пять секунд отдыха, и приступаем к следующему движению.

### Теплое - холодное

Если боль пульсирующая, можно приложить лед или мокрое полотенце к вискам – здесь проходят важные артерии, которые снабжают кровью кору головного мозга. Небольшое снижение температуры позволяет быстро заглушить головную боль. Если боль давящая, следует положить что-то теплое на заднюю поверхность шеи, это создаст отток крови и понизит давление.

### Стакан воды

Иногда обезвоживание причиняет болезненные ощущения в виде головной боли. Выпейте стакан воды комнатной температуры.

### Чашка кофе

При головной боли помогает кофеин. Следует быть осторожным, если у вас повышенное давление.

### Виноград, вишня, черника, смородина

Ученые Университета Мэриленда доказали, что темно-красные и фиолетовые фрукты и ягоды обладают противовоспалительным свойством и содержат антиоксиданты. Эти фрукты хороши как естественные противовоспалительные препараты.

### Зелень

Зелень является источником витамина B2, недостатка которого приводит к зрительному напряжению и головным болям.

### Витамины B6

Картофель, фрукты, домашняя птица и рыба – все эти продукты, благодаря содержанию витамина B6, повышают уровень серотонина в головном мозге. Это минимизирует боль.

Чтобы предотвратить ее появление, ВОЗ рекомендует приблизительно 1-1,5 мг витамина B6 в день.

### Пряные продукты

Пряность в острых перцах очищает носовые пазухи и открывает дыхание.

### Магний

Магний содержат миндаль, соя, сушеный инжир. Продукты с содержанием этого элемента снижают напряжение и расслабляют.

### Ароматерапия

Это древний и эффективный способ избавления от головной боли. Возьмите 30 мл основы – оливкового или миндального масла, добавьте в нее по две капли масел розы, лаванды и ромашки. Нежно втирайте смесь в области висков и затылка по часовой стрелке. Еще один способ избавления от головной боли – аромалампы. Наиболее эффективные масла – это мята, лимон, розмарин. Вы можете добавлять их в аромалампу как вместе, так и по отдельности.

### Лекарственные травы

Иногда от головной боли помогают старые добрые бабушкины методики.

Чайную ложку семян кориандра нужно добавить в кипящую воду.



Пусть вода кипит, пока чувствуется сильный запах кориандра. Затем в нее следует добавить половину чайной ложки чая и дать отвару настояться несколько минут. Корень валерианы необходимо настоять в стакане кипятка и принимать три раза в день по одной столовой ложке. Такой напиток помогает тем, чья головная боль вызвана стрессом.

Интенсивность боли уменьшится, если выпить теплой воды с небольшим количеством лимонного сока. Еще вариант – цедру лимона нужно нанести на лоб. Соком лимона можно протирать виски и лоб.

### Расслабление

Часто мы не можем совладать с головной болью без лекарств потому, что не умеем расслабляться. Отсюда и постоянное перенапряжение. Выделите вашей голове «разгрузочные» минуты – хотя бы 20 минут после рабочего дня слушайте приятную фоновую музыку, учитесь по йогическому принципу контролировать дыхание (дышать животом, «сбивать» ритм дыхания – это помогает снять стресс). Самое главное – надо приучить себя на короткое время очищать голову от всех посторонних мыслей! За день мы усваиваем всего 5-7% нужной информации, все остальные мысли – пустые хлопоты.

Помните – головную вызывают более 300 факторов! Главные из них – травмы, гипертония, инфекции, опухоли и стрессы, вегето-сосудистая дистония.

Иногда сложно определить причину. Человек может считать, что его «просквозило», а голова может болеть, например, по причине пережатия шейных сосудов либо их защемления шейными позвонками. Стойкая головная боль требует обращения к врачу!

# САХАРОСНИЖАЮЩИЕ ПРОДУКТЫ: НЕ ВМЕСТО, А ВМЕСТЕ С ЛЕКАРСТВАМИ

Когда врач ставит диагноз «сахарный диабет», большинство людей сталкиваются с необходимостью употребления сахароснижающих продуктов. В медицинской среде ведутся дискуссии на тему: действительно ли у сахароснижающих трав и продуктов есть свойство уменьшать уровень сахара? Или они создают предпосылки, для того чтобы данный процесс запускался? Но в любом случае придется изменить режим питания. Поэтому вместе с лекарствами пациентам назначают диету. Какие продукты или лекарственные травы способны помочь справиться с данной задачей?



## Травы и сахар

Лекарственные растения, применяющиеся при сахарном диабете, разделяют на две группы:

- общеукрепляющие;
- снижающие уровень сахара в крови.

При диабете обоих типов общеукрепляющие лекарственные растения способны оказать заметную помощь. Они поддерживают им-

мунную систему, очищают организм от токсинов. Некоторые сборы трав направлены на улучшение работы внутренних органов, чья деятельность страдает из-за наличия сахара в крови – речь о почках, печени и сосудах. Общеукрепляющие травы, применяемые в комплексе с диетой и физическими упражнениями, способны облегчать состояние и самочувствие страдающих диабетом.

Сахароснижающие травы отличаются от общеукрепляющих наличием инсулиноподобных соединений. Они содержат вещества, близкие по структуре с инсулином, улучшают выработку ферментов поджелудочной железы. Когда пациент применяет для лечения инсулиновые препараты, фитотерапевтические средства рассматривают как дополнение к ним.

## Что выбрать

Какие травы помогут снизить сахар при диабете? Наиболее эффективными считаются отвары, чаи, настои, приготовленные с применением следующих растений: листья и корни лопуха, цветы клевера, стручки фасоли, ростки овса и ячменя, листья и корни девясилы, надземная часть черники, пиона, лимонника китайского.

Можно применять отвары золотого корня, женьшеня, элеутерококка, они укрепят иммунную систему организма. Есть травы, регулирующие обменные процессы и косвенно снижающие наличие глюкозы – это толокнянка, подорожник, зверобой, лен и другие.

## Продукты

Как питаться при диабете? Это основная информация, которую нужно усвоить сразу же после установки диагноза. Помидоры, капуста, огурцы, шпинат полезны людям, болеющим сахарным диабетом обоих типов. Хорошими сахароснижающими свойствами обладают баклажаны. В сочетании с ними специалисты рекомендуют употреблять продукты, укрепляющие организм и восстанавливающие обмен веществ – свеклу, морковь, сельдерей, салат, лук, чеснок. Овощи и фрукты лучше всего употреблять в сыром виде, отваривать, запекать или готовить на пару.

## Гликемический индекс

Гликемический индекс (ГИ) — это скорость, с которой углеводы продукта усваиваются организмом и повышают уровень сахара в крови. Шкала гликемического индекса состоит из 100 единиц, где 0 — минимум (продукты без углеводов), 100 — максимум. Продукты с высоким ГИ стремительно

перевариваются и повышают уровень сахара в крови, стимулируют поджелудочную железу на резкий выброс гормона инсулина. Инсулин распределяет «лишний» сахар по организму, частично преобразовывая его в жировые отложения. Инсулин также препятствует расщеплению уже имеющегося в организме жира обратно в глюкозу. Образуя говоря, инсулин — сторож, который блюдет расход подкожного жира, активно способствует его накоплению и препятствует отдаче. Продукты со средним и низким ГИ перевариваются долго, расщепляются постепенно и почти не вызывают повышения уровня сахара в крови. Здесь инсулин не проявляет своего природного рвения в накоплении жиров. Например, у сладкой белой булки гликемический индекс 100 единиц, а у тыквы — 15.

## Масло и приправы

Можно ли добавлять в овощные или фруктовые блюда масло? Специалисты советуют использовать рапсовое или оливковое масло. Оно нормализует обменные процессы в организме и выводит токсины. Сахароснижающие продукты можно сочетать с имбирем, зеленью, горчицей, уксусом. Соль при диабете надо употреблять в максимально ограниченном количестве. Ее может заменить лимонным соком, поднимающим тонус и снижающим количество глюкозы. Диабетикам полезно добавлять в свой рацион корицу. Она тоже обладает сахароснижающими свойствами и позитивно воздействует на иммунную систему.



# Простуда БЕЗ СТРАДАНИЙ

Кашель, насморк, температура — признаки холодного сезона. Как не оказаться в постели в разгар новогодних праздников? Если вы будете уделять немного внимание своим полезным привычкам, это может получиться.

## Не переборщите с диетами

Нехватка витаминов и микроэлементов зимой ослабят ваш организм. Особенно это касается обезжиренных диет. Для нормального функционирования иммунной системы в организме должно соблюдаться определенное соотношение всех видов клеток. В частности, состояние иммунитета зависит от деятельности В-лимфоцитов, Т-лимфоцитов и макрофагов. Жиры также необходимы для формирования иммунной системы, потому что стенки указанных видов клеток состоят из липидов. Неудивительно, что при значительном или полном исключении жиров из меню сопротивляемость инфекционным заболеваниям снижается.

Переждать тоже не стоит, поскольку переизбыток жиров также подавляет иммунитет, а излишки сахаров — прямой путь к ожирению. Лучше всего взять на заметку такой распорядок: не пропускаем завтрак и помимо него оставляем еще 3 полноценных приема пищи в день, включающих в себя углеводы, белки и значительное количество фруктов или овощей.

## Держите ногти в порядке

Подстригайте ногти коротко и не грызите их. Это приводит к заболеваниям — как пищеварительным, так и инфекционным. Вообще не стоит без нужды прикасаться к своему лицу. Люди, которые имеют привычку прикасаться к глазам, носу или губам, на 41 % чаще страдают от инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей, что уж говорить о тех, кто постоянно грызет ногти.

Врачи также не советуют отращивать в сезон простуд длинные ногти: в таком случае становится особенно сложно следить за чистотой кожи, под ногтями даже после мытья рук остается грязь, которая затем отправляется прямо в рот при приеме пищи.



## Чистите зубы чаще

Регулярная чистка зубов снижает вероятность заболеть, поскольку успешно устраняет источники воспалений и инфекций в ротовой полости. Чаще проводя эту процедуру, мы препятствуем попаданию бактерий в легкие. Кстати, то же самое касается и вечернего промывания носа соленой водой. Меняйте зубную щетку раз в 2 месяца. Если обычно специалисты рекомендуют менять зубную щетку раз в 3–4 месяца, то в сезон гриппа лучше делать это еще чаще — раз в 1–2 месяца. На щетинках тоже скапливаются бактерии, как бы хорошо и тщательно вы ни мыли щетку, и они вполне могут спровоцировать болезнь.

## Меньше стресса

Люди, испытывающие хроническое нервное напряжение, обладают сниженным иммунитетом и болеют чаще. То есть существует прямая связь: при подавленном состоянии организм вырабатывает так называемые гормоны стресса, которые ослабляют иммунную систему и многократно увеличивают вероятность подхватить простуду или грипп. Если вы чувствуете, что ваши нервы на пределе и состояние выходит из-под контроля, сделайте шаг назад, выдохните и примите некоторые меры. Например, хорошо себя зарекомендовала медитация. Позвольте себе расслабиться в выходной день, «перезагрузить» нервную систему после прошедшей недели и подготовить ее к следующей.

## Чаще проветривайте помещения

Вообще проветривание помещений важно круглый год. Что же касается осенне-зимнего периода, то открывать окна следует не реже 1 раза в день вне зависимости от погоды. На эти 10–15 минут нужно утепляться или уходить в другое помещение. Речь идет не о сквозняках, а именно о проветривании, которое работает сразу в двух направлениях: выветривает вирусы и бактерии и помогает клеткам вашего тела работать лучше благодаря притоку кислорода.

## Хорошо высыпайтесь

Качественный и правильный сон подразумевает минимум 7 часов отдыха в промежутке между 22:00 и 7:00. Исследованиями доказано, что люди, которые спят меньше положенного, оказываются жертвами простуды в 3 раза чаще, поскольку из-за этого ослабевает иммунная система.

Налаживать режим специалисты рекомендуют естественным путем, а ни в коем случае не с помощью снотворных. Любые таблетки, употребляемые без разбора, — враги здорового иммунитета. Лучше возьмите за правило делать зарядку, запишитесь на йогу, совершайте вечерние прогулки. Начните с покупки правильной ортопедической подушки и матраса.

## Лимон и имбирь

Особое внимание специалисты советуют уделять напиткам именно с ярко выраженным вкусом, таким, как чай с лимоном или имбирем. Лимон богат не только витамином С, но и пектином — натуральным пребиотиком, который помогает пищеварению. Он также содержит большое количество лимонной кислоты, которая очищает почки. Имбирь обладает согревающим и успокаивающим эффектом. Он содержит большое количество витаминов и минералов, включая хром, который отлично противостоит как ознобу, так и жару. Имбирь эффективен в борьбе с кашлем, болями в горле и головными болями, способен выводить из организма токсины.



## Полюбите сауну

В исследовании австрийских ученых 50 взрослых испытуемых были разделены на 2 группы и поставлены под наблюдение на 6 месяцев. Одной группе было поручено регулярно посещать сауну, другая вела обычный образ жизни. Итоги: люди из первой группы заболели простудой в 2 раза реже! Горячий воздух убивает бактерии, а парные процедуры положительно влияют на иммунитет. Перед посещением сауны стоит проконсультироваться с врачом.

## Не переусердствуйте с уборкой

Регулярная уборка необходима. Особенное внимание стоит уделять влажной уборке в целом и поверхностям, над которыми вы проводите особенно много времени (рабочий стол). Не обходите вниманием дверные ручки, выключатели и прочие подобные элементы, к которым мы прикасаемся чаще всего. Это нужно, чтобы своевременно уничтожать накопившиеся микробы и не позволять им размножаться.

Но помните, что чрезмерное использование дезинфицирующих средств с агрессивным составом приводит к развитию и появлению устойчивых к ним микроорганизмов. Поэтому не стремитесь к 100%-й стерильности — вполне достаточно лишь периодически протирать поверхности губкой с нейтральным или мягким моющим средством.

## Цените любовь

Смех, положительные эмоции и позитивное социальное взаимодействие оказывают сильное влияние на иммунную систему. Совместное времяпровождение с близкими людьми, объятия и задушевные разговоры делают наше здоровье крепче. Так что вполне возможно, что наше обостряющееся зимой желание чаще быть рядом с любимыми обосновано не только психологическими факторами, но и биологическими.

# ГРИПП



Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи, а также заражением через предметы домашнего обихода

## Основные симптомы проявления заболевания:



## Как не заболеть гриппом?



Вакцинопрофилактика – наиболее эффективный метод профилактики гриппа



Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела)



Пользуйтесь маской



Не посещайте места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) в период подъема эпидемии гриппа



Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки



Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений



Больше времени проводите на свежем воздухе



Придерживайтесь здорового образа жизни, включая закаливание

**При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом**

Материал подготовлен с помощью специалистов Национального центра общественного здравоохранения Минздрава РК.



international  
business  
center

Бизнес с видом на будущее

> ИНВЕСТИЦИИ

> УПРАВЛЕНИЕ

> ПАРТНЕРСТВО

> АНАЛИЗ РЫНКА

# Питание зимой – как не потерять форму

Зимой, как правило, аппетит повышается, это связано с тем, что организм тратит энергию на обогрев. Что есть, когда хочется всего жирного и калорийного, но не хочется поправиться?



## Зимние овощи

Зимой наш рацион меняется – стало меньше свежих овощей и фруктов, в дело идут домашние заготовки, моченые и маринованные. Так ли это все полезно? Разберемся по порядку.

Существует миф, что зимой овощи и фрукты не особенно нужны. Мол, раз зимой они не растут, то нам и не надо, и наши предки их не ели. Не будем говорить о том, что всем давно известно – мы живем в совсем других условиях, чем наши предки, и современные люди живут гораздо дольше, чем их прапрадеды. Одно из главных правил современного питания – обязательные 500 граммов овощей и фруктов в день. Независимо от сезона, то есть и зимой тоже. Да, сегодня можно купить практически любые овощи и фрукты в любое время года. Но в зимнее время года стоит отдавать предпочтение цитрусовым, хурме, корнеплодам, квашеной капусте. В цитрусовых в больших количествах содержится витамин С, отвечающий за крепкий иммунитет и хорошее настроение. Богаты апельсины, лимоны, грейпфруты и другие представители этого семейства и фолиевой кислотой. Она также играет важную роль в жизни че-

ловека: благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой, нервной и репродуктивной систем, процессы кроветворения в организме.

Самые необходимые витамины зимой – А, С, Е. Ими богаты картофель, морковь, свекла, капуста (особенно квашеная), брокколи, помидоры, сладкий болгарский перец, цитрусовые, яблоки, хурма, любая зелень, орехи, семена тыквы и подсолнечника. Как набрать рекомендованную ВОЗ норму – 500 граммов овощей и фруктов ежедневно? Для этого у ВОЗ есть лозунг: «5 раз в день!», то есть 5 ежедневных порций фруктов и овощей, каждая из которых весит примерно 100 граммов. Считайте – мандарин весит 80-100 граммов, апельсин – 150-200. Если съедать по салату в обед и ужин, а также овощной гарнир, щи, по возможности еще какой-нибудь фрукт, плюс небольшая добавка овощей к разным блюдам, зелень для приправ – вы наберёте свою порцию овощей. Для этих целей отлично подходит капуста. Она содержит много клетчатки и хорошо заполняет желудок, при этом человек быстрее достигает чувства насыщения, а калорий в таком блюде минимальное количество.



## Варенье

Зимние чаепития у нас твердо ассоциируются с душистым вареньем. Но при этом нужно помнить, что в этом лакомстве не только полезные фрукты и ягода, но и огромное количество сахара. Поэтому не стоит употреблять его литрами, чтобы пополнить организм витаминами. Для чаепитий лучше предпочесть мед, сухофрукты. Фруктозы и других сахаров там тоже немало, но это продукты обогатят ваш организм огромным количеством нужных и полезных витаминов и минералов.

## Консервация

То, что термическая обработка убивает витамины, всем известно. Поэтому, если вы используете домашние заготовки, отдайте предпочтение тем, что готовятся открытым способом – под гнетом. Соленые, квашеные, моченые овощи не только не теряют большинство полезных веществ, но и накапливают их в процессе молочнокислой ферментации. Такие овощи гораздо полезнее современных стерилизованных консервов и маринадов, в них гораздо меньше вредной соли и есть полезные пробиотики – молочнокислые бактерии.

Понятно, что заготовки не лучше свежих овощей и фруктов, но конкурировать с ними зимой они вполне могут. Если же вы позаботились и заморозили летом ягоды и овощи, то вы обеспечили свой рацион полезными антиоксидантами, витаминами и другими нутриентами, которых нам так не хватает зимой. На здесь есть одна проблема – соль. Количество хлорида натрия, рекомендуемое для потребления в сутки, зависит от количества выделяемой жидкости, в частности, с потом. Поэтому зимой организм меньше нуждается в пополнении запасов соли. По рекомендации большинства медиков норма составляет от 5 до 10 граммов в сутки. Именно этого количества достаточно, чтобы восполнить потери соли в результате естественных процессов. Вот несколько советов – как избежать избытка соли при обычном рационе:

- Ограничить потребление колбас, сыров, консервов и полуфабрикатов – все эти группы товаров имеют высокий процент соли;
- Помнить, что некоторые продукты уже содержат в себе соль – например, морская капуста, моллюски, молоко;
- Отучить себя от привычки досаливать, убрав со стола солонку.

- Избегать таких продуктов, как чипсы, сухарики, соленые орешки, изделия к пиву – в них содержится рекордное количество соли.
- Использовать больше пряностей – это позволит сделать вкус более ярким и не будет необходимости сильно солить блюда.

## Полезные заготовки

- замороженные овощи, зелень, фрукты и ягоды;
- лечо, томаты в собственном соку, томатные паста и пюре;
- томатные и овощные соки без добавления сахара;
- консервированные зеленый горошек и фасоль (включая стручковую), кукуруза;
- традиционные соления (квашеная капуста, огурцы, грибы, чеснок и т. д.);
- традиционные мочения (помидоры, яблоки, ягоды);
- овощная икра (кабачки, баклажаны и т. д.).

## Водный режим

Существует мнение, что зимой человеку нужно меньше воды. Но это не так. Да, летом наш организм теряет больше жидкости, ведь жара способствует тому, что человек потеет и, как следствие, теряет больше воды. Но это вовсе не значит, что нашему организму нужно меньше жидкости. Норму в 7-8 стаканов чистой питьевой воды в день никто не отменял. Недостаток жидкости может привести к сухости кожи, ломкости ногтей, тусклым волосам и другим проблемам со здоровьем. Помимо чистой питьевой воды зимой отдавайте предпочтение сезонным напиткам: компотам, теплему чаю.

Любителям кофе стоит на время отказаться от него или сократить привычную норму. Кофе не только не сделает вас бодрее, но даже может усугубить симптомы зимней хандры и депрессии. Зеленый чай, богатый витаминами и антиоксидантами, справится с задачей по пробуждению гораздо лучше. При этом он гораздо полезнее для здоровья. Так, регулярное употребление зеленого чая уменьшает риск развития онкологических заболеваний, снижает уровень холестерина в крови, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, снижает стресс и повышает настроение.



# Фастфуд – великий и ужасный

Фастфуд вреден, это знает каждый. Но почти каждый все равно продолжает его употреблять или, в лучшем случае, тайно любить. Фастфуд — это демократичность, скорость и мобильность, простота и удобство.



**В** том или ином виде фастфуд был всегда. Во времена Древнего Рима использовалось название «термополия» (thermo - тёплый, polium - продаю). Древние римляне нередко ели на улице, где торговали недорогой и популярной едой и люди могли быстро перекусить. В XX веке наибольшее распространение фастфуд получил в Америке. Именно здесь появились всем известные «Макдональдсы», которые произвели революцию в индустрии быстрого питания. Сегодня существуют сотни брендов быстрого питания.

## В чем вред?

Из чего состоят самые известные виды фастфуда? Гамбургер — котлета с овощами и сыром между булочкой, хот-дог — сосиска в булке с соусами, шаурма — мясо с овощами в тонкой лепёшке. Казалось бы — в чём вред? Все сделано из овощей, хлеба и мяса. Да, если взять муку грубого помола, испечь булочки дома, положить туда свежий лист салата, огурцы, помидоры, приготовить из домашнего мяса котлету, соус из желтков, сметаны, оливкового масла — вреда практически не будет. Но не зря объёмы продаж ин-

дустрии фастфуда так велики. Стоимость продукта зависит от цены полуфабрикатов, сырья и так далее. Большинство сетей быстрого питания стремятся снизить цену продукта за счёт снижения качества. Кроме того, такая еда вызывает привыкание за счёт вкуса и множества добавок.

## Вы едите больше, чем вам необходимо

Бургер, хот-дог или другой популярный вид быстрой еды за счёт своего состава вынуждает вас есть больше. Среди его ингредиентов — большое количество сахара, соли, усилители вкуса, аромата, аппетита и т.д.

Мучные изделия, в том числе булочки для фастфуда — это изделия с высоким гликемическим индексом! После их попадания в организм у нас наблюдается большое количество сахара в крови. Кола тоже накачивает организм глюкозой, что вызывает всплеск инсулина — транспортного гормона, который транспортирует глюкозу и другие вещества к местам использования. Инсулин — это антагонист соматотропина (гормона роста), он останавливает жиросжигание. Что мы в первую очередь ограничиваем, начиная задумываться о правильном питании? Правильно,

сахар. Сахар — это мощный усилитель аппетита. Сахар вызывает повышение уровня дофамина (гормона радости), а это приводит к тому, что мы начинаем есть больше. Сахар также влияет на уровень грелина (гормона голода). Голод остаётся на месте, а жиросжигание остановлено в связи с большим количеством сахара и выработки инсулина. Добавьте, например, в творог со сметаной немного сахара, и вы заметите, как съели больше, чем планировали. Ароматизаторы и усилители вкуса тоже заставляют нас есть больше, они в изобилии содержатся в булках, мясе и соусах. Соль, которая содержится в большом количестве в полуфабрикатах и в соусах, стимулирует аппетит, ведёт к задержке жидкости и вызывает отёки. И да, солёных продуктов можно съесть гораздо больше, например, два огромных бургера за раз. Попробуйте съесть столько творога или гречки — не получится.

## Болезни сердца

Копчёные и жареные продукты увеличивают риск сердечно-сосудистых заболеваний. В них содержится огромное количество липопротеидов низкой плотности, так называемого «плохого» холестерина. Холестерин используется для транспортировки жира в крови, это такое контейнер для перевозки молекул жира. Если жира в организм поступает умеренное количество, то организм транспортирует его в плотных, небольших контейнерах. Такие контейнеры легко проходят по сосудам, у организма не создаётся дополнительной нагрузки. Эти контейнеры и называются «липопротеиды высокой плотности», так называемый «хороший холестерин». Он нужен организму, т.к. помогает транспортировать безопасный жир к местам использования. Но когда мы без меры едим слишком много жирного, организм производит контейнеры побольше — липопротеиды низкой плотности. Жира в таких контейнерах можно перевезти больше, но в местах разветвления сосудов начинают образовываться «затопы», холестериновые бляшки. Они закупоривают разветвления, кровь начинает искать другой путь, что влечёт за собой увеличение давления, онемение конечностей, а, в конечном счёте, инфаркты и инсульты. Проблемы с сердцем — это самая распространённая причина смерти в 21 веке. Если питаться фастфудом постоянно, это увеличивает шансы убить сосуды, закупорив их жиром.



## Масло и канцерогены

Ещё одна проблема — масло, на котором жарят эти полуфабрикаты. Если в крупных сетях фастфуда следят за количеством жарочных циклов на одну порцию масла, то в мелких забегаловках можно только предположить — сколько раз в масле жарилось мясо, пирожки и пончики? Если вы пожарили в масле котлеты один раз, то ничего особого не произойдёт, если второй — количество канцерогенов в масле вырастет вдвое. А если пятый?

## Сахар и диабет

Фастфуд вызывает резкое повышение количества глюкозы в крови. Добавьте к этой еде сладкие напитки и получите килограммы сахара ежемесячно. Когда человек не злоупотребляет сахаром и углеводами с высоким гликемическим индексом, то в ответ на поступление глюкозы в кровь организм отвечает стимулированием поджелудочной железы на выработку инсулина. Если вы часто употребляете фастфуд, поджелудочная железа работает под большой нагрузкой, она вынуждена «качать» инсулин больше и больше. Со временем она начинает не справляться с чрезмерной нагрузкой, инсулин вырабатывается в недостаточном количестве. Уровень сахара в крови возрастает, и мы приобретаем диабет второго типа. Если ситуация с потреблением пищи с высоким уровнем сахара продолжается, то поджелудочная практически отказывает, мы становимся инсулинозависимыми.

И это ещё не все проблемы, есть и другой список: Депрессия (расшатывание гормонального фона всплесками дофамина из-за сахара, что купируется стрессовыми гормонами). Снижение уровня тестостерона в крови (увеличение жировой массы, снижение чувствительности к инсулину, смещение точки равновесия организма и рост уровня эстрогенов в крови). Кариес (бактерии, вызывающие кариес, питаются сахаром, это прекрасная питательная среда). И многое другое...

**Выводы.** Если взять сам продукт, допустим, — бургер, то употребление его, собственноручно приготовленного из хороших продуктов, не вызовет проблем со здоровьем, особенно, если это происходит 1-2 раза в месяц. Злоупотребление же через время приведёт к болезням.

# Миллиарды друзей?

## Пробиотики и пребиотики



**Илья Мечников,**  
русский и французский биолог,  
лауреат Нобелевской премии в  
области физиологии и медицины

Мечников пытался создать «теорию правильной жизни», считая, что старость и смерть человека наступают в результате самоотравления организма микробными и иными ядами, которые продуцируют гнилостные бактерии в кишечнике. Ученый заметил, что долгожители разных национальностей издавна включали в пищевой рацион кислое молоко. Например, турки из кислого молока готовили особый напиток — ягур, калмыки, татары, казахи и киргизы пили кумыс — кислый напиток из кобыльего молока, арабы предпочитали сквашенное молоко верблюдиц. Славяне считали изобретателями

организм человека полон бактерий, как полезных, так и вредных. Поговорим о тех, которые помогают нам — о пробиотиках и пребиотиках. Человечество искало, ищет и продолжает искать рецепт борьбы со старостью. В конце XIX — начале XX века этим вопросом серьезно занимался Илья Мечников, русский и французский биолог, лауреат Нобелевской премии в области физиологии и медицины. Он вошел в историю как создатель науки о старении — геронтологии. Кроме того, именно он понял, что такое иммунитет и открыл явление фагоцитоза.

простокваши, сметаны, ряженки. Борьбу со старением Мечников предлагал путем употребления кисломолочных продуктов, например простокваши, обогащенной культурой *Lactobacillus bulgaricus*. Современные молочные компании до сих пор производят «мечниковскую простоквашу» по его рецепту. Так появилась концепция пробиотиков.

### Пробиотики и пребиотики

Это не одно и то же, хотя и те, и другие имеют большое значение для здоровья. Они помогают нашему организму улучшить функции переваривания пищи и укрепляют иммунную систему.

### Пробиотики

Пробиотики — живые микроорганизмы, которые обеспечивают полезное воздействие на организм потребителя, нормализуя состав и функции микрофлоры желудочно-кишечного тракта. Эти микроорганизмы играют роль иммунной системы в слизистой оболочке кишечника. Они не позволяют вредным микроорганизмам расти и развиваться, помогают стиму-

лировать желудочные соки и натуральные ферменты, уменьшают количество и выраженность побочных эффектов антибиотиков, способствуют расщеплению солей желчных кислот и нормализации липидного обмена. Употребление кисломолочных продуктов, содержащих пробиотики, помогает защитить организм от большого количества заболеваний.

Большинство пробиотиков-бактерий относятся к двум родам:

- лактобактерии (лат. *Lactobacillus*)
- бифидобактерии (лат. *Bifidobacterium*).

Есть много других видов бактерий-пробиотиков. Разные штаммы могут быть по-разному полезными. Так, штамм *Shirota* вида *Lactobacillus casei* поддерживает иммунную систему и помогает продвижению пищи через кишечник, штамм *Bulgarius* вида *Lactobacillus delbrueckii* полезен для людей, не способных переваривать лактозу. На сегодняшний день широкому кругу потре-

бителей доступны в достаточном ассортименте пробиотические продукты питания: айран, кефир, простокваша, кумыс, сыр, йогурт и другие кисломолочные продукты, а также фармацевтические препараты и БАДы — порошки, капсулы, напитки. Но стоит ли ориентироваться на надпись «содержит живые бактерии» на упаковке кефира или йогурта? Большинство бактерий погибают под воздействием соляной кислоты желудка. До кишечника они не дойдут живыми в нужном количестве. Именно поэтому существуют препараты, содержащие лакто- и бифидобактерии. Они, как правило, делаются в капсулах, которые защищают их от разрушения в кислой среде желудка. А для обычного здорового питания подойдут обычные кефиры и йогурты.

Добавки и препараты с лакто- и бифидобактериями не стоит принимать без серьезного повода. Состав кишечной микрофлоры у человека очень индивидуален, он формируется в детстве и сохраняется на всю жизнь. В случае небольших отклонений он довольно быстро восстанавливается. Серьезные нарушения микрофлоры кишечника возможны при некоторых заболеваниях, приеме антибиотиков, кардинальном изменении режима и образа питания. В этом случае действительно могут потребоваться препараты.

### Пребиотики

Пребиотики — пищевые добавки, которые не перевариваются и улучшают здоровье стимулированием роста и активности полезной микрофлоры кишечника. Проще говоря, одна из ролей пребиотиков — кормовая база пробиотиков.

Пребиотики — тип углеводов, который является основой для пробиотиков. Полезное действие пребиотиков начинается непосредственно в толстом кишечнике, где стимулируется рост и активность полезных живых микроорганизмов (пробиотиков), обеспечивая

их устойчивость и тем самым защищая организм от вредных веществ. Пребиотики предназначены для того, чтобы стимулировать иммунную систему, способствуя развитию полезных бактерий в кишечнике, а так же препятствуя росту патогенных микроорганизмов. Пребиотики помогают при запорах и воспалительных заболеваниях кишечника, они уменьшают газообразование и содействуют кишечному потоку, восстанавливают нормальную микрофлору кишечника, стимулируют синтез витаминов группы В и К, а также помогают поглощать некоторые минералы, например, кальций и магний. Лактулоза и лактоза положительно влияют на формирование здоровой микрофлоры кишечника; инулин выводит из организма шлаки, укрепляет иммунитет; целлюлоза так же выводит из организма вредные вещества и способствует размножению полезных бактерий.

Пребиотики можно найти и в продуктах. Это экстракты водорослей, дрожжи, морковь, картофель, кукуруза, рис и другие крупы, тыква, чеснок, сорбит,



силит. Содержатся они в хлебе, луке, чесноке, горохе, фасоле, в других фруктах и овощах. Большое количество пребиотиков можно найти в многочисленных вариантах клетчатки и отрубей, в фармацевтических препаратах и БАД. Считается, что около 20-25 граммов клетчатки в день поможет обеспечить нормальную пищеварительную функцию кишечника. Не менее 500 граммов свежих овощей и фруктов в дневном рационе обеспечат нужное количество клетчатки.

В профилактических целях лучше принимать пребиотики и пробиотики природного происхождения, в лечебных целях — в виде фармацевтических препаратов и БАД по рекомендации врача. Пробиотики и пребиотики могут употребляться отдельно, но вместе они дают более быстрый положительный эффект.

### Как выбрать и хранить

Выбирая пробиотики, обращайте внимание на производителя. Чем дольше компания-производитель существует, тем больше вероятность того, что ее продукты контролированы, изучены, для такой компании будет значить ее репутация. Чем больше информации содержится на этикетке, тем лучше. Производитель должен гарантировать определенное количество микроорганизмов в продукте до конца срока его годности и об этом должно быть указано на этикетке. Многие производители на этикетках пробиотиков не указывают информацию о том, какие штаммы бактерий имеются в продукте. Это лучше знать, так как разные штаммы ведут себя по-разному.

Не забывайте о правильном хранении. Покупая кисломолочный продукт в торговой точке, необходимо обязательно проверять его конечный срок годности, а также чтоб упаковка выбранного вами продукта не была повреждена или вскрыта, продукт должен быть достаточно охлажден (температура не выше +6°C).

# Ферментированные продукты

Такие продукты есть в каждой культуре. Многие из них вы знаете и ели: кефир, йогурт, айран, сыр, квашеная капуста, солёные огурцы, квас, чайный гриб, соевый соус, чай пуэр, чай, вино, пиво, медовуха, винный или фруктовый уксус. Это ферментированные продукты.



**К**ак происходит процесс ферментации? Продукты бродят под влиянием различных микроорганизмов и продуктов распада. Среди них: дрожжи, уксусная кислота, молочная кислота (кисломолочные кислоты, лактобациллы и стрептококки), пропионовая кислота, аммиачные и жирные кислоты. Сама тенденция сохранять продукты, ферментируя их и тем самым улучшая их свойства, не нова. Но в последнее время такие продукты становятся все более популярными. И это оправданно – рацион, который будет включать ферментированные продукты, непременно принесет максимум пользы. Благодаря ферментации продукты не портятся и обога-

щаются витаминами группы В, К, С, омега-3 жирными кислотами и разными пробиотиками. В качестве примера такой трансформации свойств при ферментации обладают соевые бобы. Это уникальный, богатый белком продукт. Однако без ферментации соя практически не переваривается человеческим организмом (некоторые даже утверждают, что она токсична). В процессе ферментации сложные молекулы белка соевых бобов расщепляются, и в результате образуются аминокислоты, которые организм уже способен усвоить. Одновременно с этим расщепляются и нейтрализуются растительные токсины, которые содержатся в соевых бобах. В результате мы получаем традиционные фермен-

тированные соевые продукты, такие как соевый соус, паста мисо и темпе.

В наши дни многие люди с трудом усваивают молоко. Причиной является непереносимость лактозы – молочного сахара. Молочно-кислые бактерии кисломолочных продуктов преобразуют лактозу в молочную кислоту, которая усваивается уже гораздо легче.

## Что делают ферментированные продукты

### Улучшают пищеварение

Ферментированные продукты разрушают питательные вещества до более простых и легкоусвояемых форм. В результате снижается риск изжоги, запора или расстройств.

## Помогают переваривать молоко

Тип бактерий, присутствующих в ферментированных молочных продуктах, превращает лактозу, молочный сахар, который многие люди не переносят, в удобоваримую молочную кислоту.

## Подавляют Helicobacter pylori

Это бактерия является одной из причин развития многих болезней ЖКТ: язвы желудка, гастрита или рака желудка. Ферментированные продукты также помогают лечить печеночную недостаточность, вызванную накоплением лишнего жира в клетках печени.

## Улучшают состояние кожи

В частности, помогают в лечении акне и препятствуют фотостарению.

## Уменьшают симптомы артрита

Есть исследования, которые доказывают – 3-месячное лечение пробиотиками привело к тому, что больные почувствовали улучшение.

## Лечат воспалительные заболевания кишечника

Пробиотики из ферментированных продуктов помогают уменьшить боль в животе, вздутие, запоры и метеоризм у пациентов с воспалительным заболеванием кишечника. Ферментированные продукты также помогают снизить вес.

## Ферментированные продукты

### Кимчи

Это блюдо корейской кухни, представляющее собой остро приправленные ферментированные овощи (в большей степени пекинскую капусту). Оно богато витамином А, В1, В2, кальцием и железом, содержит ряд молочнокислых бактерий.

### Квашеная капуста

Она богата витаминами А, В и С. Консервирующий эффект оказы-

вает поваренная соль и молочная кислота.

## Натуральные йогурты

Эти молочные продукты содержат витамины А, В и С, а также калий, кальций и железо.

## Кисломолочные продукты

Кефир, тан, айран содержат группу витаминов В, железо, цинк и ряд других микроэлементов.

### Мисо

Продукт традиционной японской кухни в виде густой пасты. Мисо производится путем брожения соевых бобов, пшеницы, риса или смеси из них с помощью специального вида плесневых грибов *Aspergillus oryzae*. Он содержит витамины группы В, а также кальций, железо, цинк, марганец и медь.



## Чайный гриб

Он был известен еще давным-давно и использовался во всевозможных рецептах. В западных странах есть специальный рецепт заправки салатов: чай после гриба, измельченный чеснок, соль и оливковое масло – идеально подойдет для оживления зеленых салатов и овощей на пару.

## Домашние рецепты

### Квас

**Потребуется:** 1 яблоко; 1 чайная ложка тертого корня имбиря; горсть свежей или замороженной малины, сыворотка. Нарезьте яблоко средними кусочками (со шкуркой); положите нарезанное яблоко в банку объемом 1 л, добавьте малину и тертый имбирь; влейте в банку ½ стакана сыворотки и оставшийся

объем заполните водой. Держите при комнатной температуре в течение пары дней, потом уберите в холодильник. Первое время пить такой квас нужно, разбавляя водой. В банку доливают воду для продления ферментации, пока цвет напитка насыщенный. Когда он станет тусклым, сделайте новую заготовку для кваса.

### Овощная смесь

**Потребуется** ½ кочана капусты, 1 свекла, пара зубчиков чеснока, семена укропа или свежий укроп, сыворотка.

Тонко нарежьте свеклу, капусту порубите большими кусками, очистите чеснок. Поместите овощи и укроп в банку объемом 2-3 литра так, чтобы овощи занимали не более трети емкости. Засыпьте в банку 2 столовой ложки крупной морской соли, добавьте 1 стакан сыворотки, оставшийся объем заполните водой. Накрыв банку маленькой тарелкой, оставьте овощи ферментироваться при комнатной температуре на 7-14 дней, потом уберите банку в холодильник. Можно не только есть ферментированные овощи, но и пить рассол. Когда количество овощей и рассола станет меньше, добавьте те же овощи, соль и воду – процесс сквашивания продолжится. Смесь, которую хранили в холодильнике, не испортится. Для приготовления овощных смесей можно также использовать морковь, огурцы и помидоры.

### Чайный гриб

**Понадобится** черный или зеленый чай, чайный гриб, 5 столовых ложек сахара.

Залейте 2 чайные ложки заварки литром кипятка, дайте чаю остыть, процедите чай, добавьте сахар, перелейте в банку; поместите в нее чайный гриб. Накройте банку марлей и поместите в темное теплое место на 7-10 дней. Когда напиток приготовится, выньте гриб и промойте его. Грибу можно использовать снова и снова, более того, «старый» гриб полезнее «молодого».



### Эковизор

Это прибор для измерения уровня радиационного фона, уровня нитратов в овощах и фруктах, определения качества воды и для поиска зон с повышенным электромагнитным излучением. Безусловно, ходить с этим прибором везде, как в программе «Ревизор», не стоит, но он явно может пригодиться тем из ваших близких, которые заботятся о своем здоровье или, к примеру, готовятся стать родителями и по максимуму ограждают себя от всяческих вредных воздействий. Он помогает не только контролировать пищу, но и с умом расставить технику, правильно подобрать фильтр для воды. Прибор по размерам чуть меньше телефона, имеет сенсорное управление, измерение происходит через зонд.

### Шумоподавители

Персональные шумоподавители спасают от раздражителей, подавляя низкочастотные шумы, при этом не влияя на высокочастотные.



## Новогодние подарки для здоровья

Что подарить на Новый год? Конфеты, сувениры, игрушки? Все это банально, да и вредно по большому счету – от конфет толстеют, игрушки радуют пару дней, а остаток жизни собирают пыль. Отличный выбор – подарки, которые делают своих обладателей не только счастливее, но и здоровее. Инновационные гаджеты действительно помогут сделать жизнь лучше – избавят от стресса, обеспечат здоровый сон, помогут выбирать качественные продукты.

Владелец не будет слышать храп партнера или шум транспорта, но без труда различит человеческую речь, плач ребенка, уведомления смартфона или звук будильника. Это очень полезно, ведь на протяжении дня нас постоянно сопровождает огромное количество звуков. Казалось бы, мы давно привыкли к этому и иногда даже не замечаем, как стройка по соседству или шум за окном мешают сосредоточиться на работе или полноценно отдохнуть. Беруши с системой акустического ослабления шумов подарят вашим близким бесценную тишину! Принцип действия шумоподавителей основан на инвертировании звуковых



колебаний в низкочастотном диапазоне. Вот примеры низкочастотных шумов – шум от транспорта, шум взлетающего и летящего самолета, шуму на производстве, за окном и от стиральной машинки, храп

человека. Небольшие анатомические наушники с помощью встроенного микрофона обрабатывают получаемую информацию, фильтруют ее, а после передают в небольшой динамик. Емкий аккумулятор устройства подарит вам более 50 часов тишины.

### Светобудильник

Комфортное пробуждение каждый день – залог хорошего дня. Согласитесь, неприятно вздрагивать от оглушительного звона, пусть это даже и звуки вашей любимой песни. А светобудильник за несколько минут до звукового сигнала начинает постепенно повышать яркость свечения, имитируя восход солнца, и подготавливая к естественному и мягкому пробуждению. И просыпаться можно мягко и комфортно, ведь вставать с лучами солнца соответствует естественным биоритмам человека. Настроить звуковые сигналы и

готовливая к естественному и мягкому пробуждению. И просыпаться можно мягко и комфортно, ведь вставать с лучами солнца соответствует естественным биоритмам человека. Настроить звуковые сигналы и

цвет освещения можно по своему вкусу. Будильник с функцией комфортного пробуждения имеет ЖК-дисплей с подсветкой, которая может включаться по хлопку возле будильника или от прикосновения.



### Портативный анализатор воздуха

Проблема низкого качества воздуха широко распространена, загрязнения воздуха крайне пагубно сказываются на здоровье. Прибор непрерывно осуществляет контроль состояния воздуха вокруг вас и моментально информирует вас о возникшей проблеме. Благодаря его подсказкам вы всегда будете знать, насколько чист воздух вокруг вас. Это пригодится при покупке квартиры или дачного участка, поможет проверить, насколько хорош воздух на детской площадке, где гуляют ваши дети. Ориентируясь на показания устройства, можно вовремя проветрить комнату, а в перспективе значительно улучшить самочувствие.

Портативный анализатор воздуха анализирует качество воздуха, световым индикатором показывает уровень его загрязненности, и выводит подробные данные о вредных элементах в приложении для смартфона.

### Мобильный алкотестер

В праздничные дни это устройство особенно актуально. Алко-

тестер моментально определит уровень содержания алкоголя в крови человека и покажет, можно ли садиться за руль утром после вечеринки или стоит подождать. Помимо этого, в фирменном мобильном приложении можно выбрать любую страну и узнать о максимальной допустимой в ней норме алкоголя. Таким образом, прибор спасет своего владельца от штрафов и потери прав, где бы тот ни находился.

### Умная бутылка для воды

Мы мало пьем воды, иногда даже просто потому, что забываем. Умная бутылка призывает владельца к потреблению воды в течение всего дня. По заданным параметрам с весом, ростом и температурой за окном бутылка вычисляет индивидуальные потребности в гидратации. А потом подает звуковые и визуальные сигналы на дисплей, напоминая о необходимости глотнуть водички и восстановить водный баланс.



### Ирригатор для зубов

Ирригаторы, очищающие межзубные промежутки струей воды отличное идеальное средство для профилактики кариеса и пародонтоза. Им могут пользоваться как взрослые, так и дети. Однако особое внимание на этот аппарат стоит обратить курильщикам, больным сахарным диабетом и тем, кто носит брекетки или коронки. Устройство имеет минутный таймер, насадку для чистки в труднодоступных местах и простой механизм заполнения устройства водой. Ирригаторы могут с успехом заменить зубную нить. Помните, что использовать их нужно после чистки зубов и после еды. Но не стоит



злоупотреблять, слишком частое использование ирригатора может привести к образованию еще больших карманов между зубами, ведь он работает под давлением.

### Варпоризатор

Варпоризатор – это своеобразный испаритель, аппарат, превращающий водные растворы в пар. Используется в косметологии при чистках, масках и в ароматерапии. По сути, это водяная баня для лица с функцией ионизации, прибор для качественного и глубокого увлажнения и очищения кожи. Принцип работы – струя ионизированного пара, состоящая из мельчайших частиц воды, легко проникает в кожу и увлажняет ее. Пар с ионами оказывает на кожу оздоравливающее действие. Варпоризатором можно пользоваться ежедневно после или до снятия макияжа. Это будет отличным подарком женщине.



# Осторожно – конфеты!

Новогодние праздники – это елки и карнавалы, Дед Мороз и, конечно, подарки. Дети прижимают к груди блестящие кульки с яркими конфетами, возвращаясь с очередного утренника, которых в каникулы достаточно. Это привычное завершение сказки-праздника. Но полезны ли такие подарки?



Врачи советуют родителям следить за питанием детей в новогодние праздники. Нужно внимательно относиться к рациону питания, оградив детей от чрезмерного количества конфет и шоколадок. Медики отмечают, что во время новогодних каникул самой распространенной причиной обращения к детским врачам становится не ОРВИ, а аллергия и диатез. Одна конфета в день – это норма, которую рекомендуют педиатры. После ударной дозы конфет неприятные последствия могут возникнуть и в здоровом организме.

Пищевая аллергия может быть крайне опасна для ребенка, часто она проявляется не только покраснениями на коже, но и угрожающими состояниями. Для маленького ребенка каждая аллергическая реакция – это удар по иммунной и пищеварительной системе, который во взрослой жизни может привести к серьезным заболеваниям, например, к гастриту.

В новогодние праздники нужно внимательно следить, чтобы дети не перепадали цитрусовые. Цитрусовые – сильный аллерген, поэтому важно кормить ими ребенка дозированно.

Умеренность – главный лозунг диетологов. Лучший вкусный подарок для здорового ребенка – орех, мандарин, леденец и пара конфет хорошего качества. Для малышей лучше выбрать сладости с добавлением вафель, для детей постарше – шоколад с содержанием какао 40–50%, без наполнителей и фруктовых добавок.

## Еще несколько советов от врачей.

Помните, что дети часто копируют пищевое поведение своих родителей. Если родители переедают, то, скорее всего, и дети не будут умеренны. Накануне новогодней ночи не стоит лишать ребенка привычного режима питания, пусть ужин будет в обычное вечернее время. Если хотите, чтобы ребенок остался с вами в новогоднюю ночь, организуйте ему второй ужин. Ребенок, поужинавший вовремя, скорее всего,

не переест ночью. Детское новогоднее меню можно разнообразить – приготовить веселые салатики из свежих овощей, используя жестяные формы для печенья, которыми можно вырезать фигурки.

Празднование Нового года может окончиться печально, если не обезопасить его для детей. Об этом напоминает известный педиатр Евгений Комаровский. Он говорит, что в Новый год дети часто оказываются без присмотра взрослых, которые вечно отмечают праздник:

«Главное – будьте крайне осторожными: пока не накормите папу и не убедитесь, что все нормально, не надо пичкать этой едой детей. И еще. Самое опасное для маленького ребенка на новогоднем столе – это скатерть! Не продукты питания губят здоровье, а то, что ребенок потянул за скатерть, и на него упало что-нибудь нехорошее».

Комаровский говорит, что главное для ребенка – адекватные взрослые и качественная еда:

«Если ребенок обьелся на Новый год, не надо его будить в 10 утра 1 января и снова кормить. Не приставайте к нему, пока сам не попросит еду!»

Комаровский также прокомментировал желание родителей поставить на стол «детское шампанское» и объяснил, в чем его опасность. Это закладывает в детей привычку пить во время застолья. Доктор даже сравнивает детское шампанское с детскими сигаретами. К тому же дети, насмотревшись на взрослых, часто норовят самостоятельно открыть бутылку, и тогда, выстрелив, пробка может травмировать ребенка.

Ну и конечно, стоит помнить о том, что на зимних каникулах ребенок часто бывает в людных местах и важно защитить его от инфекций. Правила всем известны – чаще мыть руки, перед выходом из дома нос смазывать оксолиновой мазью, по возвращении промывать нос солевым раствором или морской водой. Так убивается инфекция, которая скопилась на слизистой.



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 2218374,  
e-mail: almaty@mytailor.ru

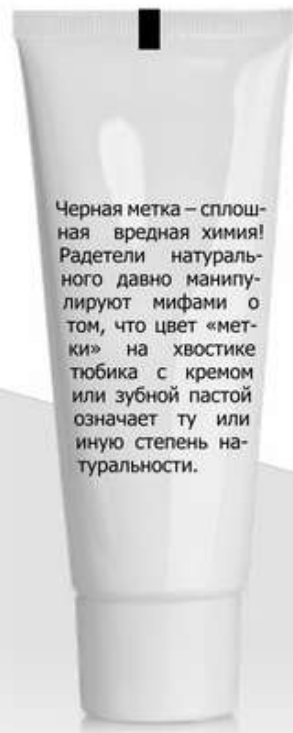
г. Астана, ул. Достык 1, ВП-11,  
тел.: +7 (7172) 524 292, 524 472,  
моб.: + 7 777 2275598,  
e-mail: astana@mytailor.ru

г. Атырау,  
тел.: +7 777 2218374

www.mytailor.kz

Мужская одежда  
ручной работы из лучших  
итальянских  
и английских тканей.

# ЦВЕТОВАЯ МАРКИРОВКА ТЮБИКОВ – мифы и реальность



Черная метка – сплошная вредная химия! Радители натурального давно манипулируют мифами о том, что цвет «метки» на хвостике тюбика с кремом или зубной пастой означает ту или иную степень натуральности.



## Мифы о маркировке

### Версия первая, общая

«Черная метка»: «сплошная химия, вас ожидает пародонтоз и массовое выпадение зубов, в случае с кремом – кожа состарится лет на 20!»;

«Красная метка – полно химии, опасной для здоровья»;

«Синяя метка – химия есть, но она не так уж вредная»;

А вот «зеленая метка» – все ок! 100% натуральное сырье!

### Версия вторая, «зубная»

Черная полоска на тюбике с зубной пастой означает большое количество абразива, ну, типа наждачной бумаги. Считают вместе с налетом всю змаль с зубов! Тюбик с синей полоской тоже содержит абразив, но меньше. И вот только зеленый – это конечно, признак натуральности, добавления трав, корешков, тычинок и цветочков!

Теперь серьезно, по существу, как оно есть на самом деле.

### Факты и доказательства

Во всех странах есть закон, который регламентирует – что и как публиковать на товаре. Никаких законодательных требований к цветовой маркировке нет ни в одном нормативном документе! Нет ни ГОСТов, ни стандартов, которые требовали бы из-за состава менять цвета метки. Существует международный стандарт ISO 11609-95 «Стоматология, пасты зубные». И в нем нет никаких

требований к цвету маркировки. Если бы существовал такой документ, неужели распространители сообщений о «черной метке» не упомянули бы его? Будь в этой версии хоть доля правды, какой нормальный производитель стал бы маркировать свой товар черной меткой? Ведь этим он бы заявлял: «Не покупайте меня!».

Кому выгодно распространение такого абсурда? Ответ понятен – если даже 1% покупателей в эти домыслы поверят, то продажи товаров с зеленой меткой возрастут. Типичный вирусный маркетинг.

Читаем состав пасты с **ЗЕЛеной** меткой (бренд не указываем по этическим причинам): 2-бromo-2-нитропропан-1,3-диол, ароматизатор Sun OH 15, глицерин, гидроокись кремния, ментол, сахарин, диоксид кремния, бензоат натрия, лаурилсульфат натрия, сульфит натрия, диоксид титана, ксантановая смола. Зато метка зеленая!

В мире вряд ли существует зубная паста, натуральная на 100 процентов? Как она будет храниться? Поставьте, к примеру, дома в стакане смесь мела и отвара трав и забудьте на недельку. Вы поразитесь обилию плесени, которая там вырастет. Так что стопроцентно натуральные продукты с длительным сроком хранения – это тоже миф!

### Маркировка

Есть специальная маркировка, которая используется при выпуске органической и натуральной косметики.

**Органическая косметика** («Organic») – сделана из природных компонентов, не наносящих вред нам и окружающей среде. Сырье выращивается в экологически чистых зонах на органическом удобрении и без пестицидов и ядохимикатов. Бутылочку можно использовать для вторичной переработки. Органическая

косметика не тестируется на животных.

**Биокосметика** («BIO» и «Био») – на 95% состоит из природных ингредиентов. Главное ее отличие от органической в том, что в ней разрешается использовать компоненты животного происхождения. При этом собраны они так, чтобы не причинять вред или боль животному.

**Экокосметика** – ее основу составляют продукты природного происхождения, в ней нет места для минеральных ингредиентов. Продукция должна минимум на 95% состоять из компонентов природного происхождения, минимум 50% общего содержания растительных ингредиентов должны быть органическими, и минимум 5% от общего содержания всех компонентов должны быть органическими.

**Натуральная косметика** – любой продукт, произведенный из природного сырья. Таким образом, одна капля травяного экстракта в шампуне – повод написать на флаконе «Natural». В натуральной косметике разрешено использовать сырье из растений (эфирное масло и экстракт), сырье животного происхождения, химически модифицированные компоненты растительного происхождения, минеральные ингредиенты (например, загустители, абразивы, пигмент), синтетические консерванты.

### Как узнать состав?

Чтобы понять, сколько «химии» или «травы» в тюбике, не надо разглядывать цветные полоски. Достаточно просто прочитать состав! Боитесь пользоваться некачественными кремами и пастами – читайте состав! А сертификат, полученный продукцией, говорит о том, что она проверена всеми инстанциями, допущена к продаже и не является вредной для организма.

### Как ставятся метки на тюбике?

Так зачем же нужны те самые цветные метки? От чего зависит их цвет? Оказывается, они являются технологическим элементом процесса производства тюбиков. Процесс выглядит так: идет непрерывная лента из пластика, на которую нанесены рисунок и надпись. Из ленты изготавливается тюбик, причем, обрезать и запаять его надо точно в том месте, где завершается надпись. Запайвание идет ровно по нашей метке, она используется для того, чтобы датчик на конвейере мог считать разметку и отрезать тубу в нужном месте. Оборудование, которое «считывает» светометки – оптические датчики. Чтобы датчики «увидели» метку – нужен контраст с фоном. Если в дизайне присутствует черная краска – то фотометка будет черной, если в дизайне черная краска отсутствует, то назначается максимально контрастный цвет. Так что упаковки с зеленой меткой чаще всего красные, оранжевые, иногда разных оттенков белого. Назначая светлый тон цветометке, производители рискуют: фотодатчик может «не поймать» метку при запайке тубы.

### Итак

Никаких стандартов по цветовой разметке тубы не существует. Цвет квадрата или прямоугольника – это требование дизайнеров и технологии. Зеленый цвет никак не гарантирует натуральности.

Список ингредиентов отражается не в цветовой гамме, а в составе продукции.

Будем благоразумны. Конечно, нам приятно чувствовать себя владельцем некой страшной тайны, которая может повлиять на судьбу и здоровье людей. Но эта тайна, как оказалось, всего лишь удачливая «утка», запущенная с целью направлять потребителей в сторону зеленого цвета. Читайте состав и выбирайте лучшее!

## Витамины в косметике

Реклама уверяет, что большинство косметических средств — крема, шампуни, гели для душа — содержит такое количество витаминов, что буквально напитывают ими нашу кожу. Но можно ли получить эти полезные вещества извне? Или стоит предпочесть иной способ доставки?

**Д**а, какое-то количество полезных элементов и витаминов волосы, кожа, ногти могут усваивать из косметических средств. Но эти вещества должны быть подготовлены для принятия эпидермисом или стволом волоса.

Если вы ищете витаминизированную косметику, помните — витамины должны быть прописаны в составе! Например, витамин С чаще всего представляют как аскорбиновую кислоту, sodium аскорбила или аскорбинфосфат натрия. Этот витамин помогает держать кожу в тонусе и часто содержится в антивозрастных (anti-age) кремах. Витамин В3, или РР, значится в составе как ниацинамид — чаще всего его добавляют в шампуни, в основном борющиеся с перхотью. Витамин В5 вписывается как пантотеновая кислота или пантенол, декспантенол и является хорошим увлажнителем кожи и волос, способным удерживать влагу внутри. Витамин В6 — пиридоксин. Кальций зачастую вводится в косметические средства для волос в виде хлорида кальция и пантотената кальция. Не все соединения витаминов сохраняются в косметике, производитель может их честно положить, но до кожи они так и не дойдут, разрушившись ещё в пузырьке или тубе.

В любом случае косметикой с витаминами не стоит злоупотреблять. Витаминизированные шампуни и кремы нужно чередовать с обычными, чтобы избежать гипервитаминоза, который может проявиться как аллергическая реакция.

Если ваша косметика «обычная», довольно просто превратить ее в витаминизированную, и провести, например, курс лечения волос или кожи.

Перед мытьем головы добавьте в порцию шампуня 4-5 капель чистого масла жожоба или масла ростков пшеницы. Это масло обволакивает волос и «склеивает» чешуйки.

Для крема для рук также подойдут базовые масла зародышей пшеницы или миндальное масло. Сме-



шивайте дозу, которую планируете использовать в данный момент. Перелейте немного светлого пива в бутылку с пульверизатором и равномерно распылите его на волосы после того, как вымыли их и слегка подсушили полотенцем. Запах быстро выветрится. А благодаря витаминам группы В волосы перестанут сечься и ломаться.

### Полезно знать

Не покупайте антивозрастную косметику с витамином А раньше времени. Начинать пользоваться этими средствами лучше не раньше 35 лет. Если есть необходимость, можете попробовать и в 30, но выбирайте кремы с ретиноловой кислотой — она действует более мягко.

Если вам нужно в кратчайшие сроки устранить возрастные изменения, ищите косметические средства с витамином А, Е и гиалуроновой кислотой.

Обратите внимание: в дневном креме концентрация ретинола ниже, чем в ночном. Это связано с тем, что его переизбыток повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Не путайте баночки с кремами.

Если в составе косметики есть витамины В и А, которые усиливают ее свойства, она не может стоить дешево. Чтобы «подружить» водорастворимый витамин В и жирорастворимый витамин А, производитель приходится немало потратиться.

Витаминные комплексы чувствительны к воздействию света, тепла и воды. Именно поэтому полочка в ванной комнате — не лучшее место для хранения кремов. Уберите косметику в темное прохладное место.

Приобретайте витаминизированные кремы и сыворотки в упаковке со специальным дозатором. Они не будут контактировать с кислородом, а значит, не потеряют с течением времени свои ценные свойства.

## Всемирный день мытья рук



Всемирный день мытья рук  
15 октября

Оказывается, есть и такая дата, ее отмечают 15 октября. Казалось бы, что может быть проще соблюдения элементарной гигиены? Но, по мнению ВОЗ, эта проблема не так банальна, как может показаться на первый взгляд. Всемирный день мытья рук (Global Handwashing Day) был объявлен Детским фондом ООН в 2008 году. В тот день прошла первая массовая акция — более 120 миллионов детей из 70 стран вымыли руки с мылом.

**Э**ксперты ООН и Всемирной организации здравоохранения отмечают, что проблема немытых рук имеет катастрофические последствия, если рассматривать ее в мировом масштабе. Через немытые руки в организм человека попадают возбудители таких страшных заболеваний, как холера, вирусная пневмония, дифтерия, гепатит, грипп, чесотка и т.д.

По данным ЮНИСЕФ, ежедневно только от диареи, которую еще называют «болезнью грязных рук», умирают пять тысяч детей. Половины этих смертей можно было избежать, если бы они тщательно мыли руки с мылом перед едой и после посещения туалета. Поэтому простая гигиеническая процедура, как обычное мытье рук, может спасти и спасает тысячи детских жизней.

Цель масштабных акций, организуемых в этот день при поддержке ООН во всем мире (особое внимание уделяется странам Азии, Африки и Южной Америки), — привлечь внимание общественности к необходимости этой простой и важной гигиенической процедуры, как ключевого подхода к профилактике многих заболеваний. Во многих странах в День мытья рук дается старт общенациональным гигиеническим кампаниям, школьникам раздают информационные брошюры. У нас этот день пока не получил столь широкого распространения, возможно, нам эта проблема не кажется острой. Но все же нелишне вспомнить об этой дате и еще раз рассказать своим детям — почему необходимо мыть руки.

### Чем мыть?

Как выяснили исследования, в последние несколько десятилетий продажи кускового мыла падают, а жидкого — растут. Потребители считают кусковое мыло менее удобным, чем жидкое, а многие уверены, что на кусках мыла остаются микробы. Да, жидкое мыло не требует мыльницы, не выскальзывает из рук.

Но в широком смысле — вред экологии от пластиковых бутылок гораздо масштабнее, чем от бумажных оберток. Авторы одной исследовательской работы специально «заражали» куски мыла бактериями и доказали, что те не переносятся при мытье рук. Так что для мытья подходит и жидкое, и кусковое, и листовое, и порошковое мыло. Выбор за вами.

### Антибактериальное — не всегда полезное

В 2017 году на территории США запретили производить и продавать антибактериальное мыло. Среди компонентов, которые входят в состав этих моющих средств, есть триклозан — антибактериальный и противогрибковый агент широкого спектра действия. Его влияние на организм человека при регулярном использовании недостаточно изучено. В 2013 году сотрудники FDA (управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США) провели масштабное исследование, в результате которого выяснилось, что эти вещества способны повышать устойчивость бактерий к антибиотикам (резистентность), а что еще хуже — могут менять гормональный фон человека, причем непредсказуемым образом. FDA обратилась к производителям антибактериального мыла, с требованием представить доказательства безопасности и эффективности их продукции и преимуществ перед обычными моющими средствами. Доказательства так и не были получены, таким образом, по умолчанию антибактериальное мыло, включающее потенциально опасные вещества, признано в США вне закона.

Триклозан входит в состав многих продуктов — средства для мытья посуды, игрушки, косметика, гигиенические прокладки и многие другие. Исследование действия вещества продолжается, но в некоторых штатах США уже сейчас планируют запретить использование триклозана в потребительских товарах.



### Зелёнка

Людям старшего поколения зеленка известна с детства, с ней знакомились при рождении, этим раствором обрабатывали пуповинную ранку. Формула зелёнки была открыта в 19 веке в Лондоне молодым учёным Вильямом Перкином, который создавал лекарство от малярии, проводя эксперименты над каменноугольной смолой. И однажды создал стойкое вещество лилового цвета, не удаляемое с одежды при стирке. Он продолжал эксперименты, синтезировал множество соединений разного цвета и дошел до зеленого, который мы сегодня приобретаем в аптеках. Поначалу анилиновыми красителями подкрашивали для лучшей видимости микроорганизмы под микроскопом. Потом врачи обнаружили, что краски убивают микробов, и красители стали применять в качестве антисептиков. Ничего «бриллиантового» в зелёнке нет. Это сработал эффект «испорченного телефона». Для получения раствора в спирте растворяют зелёные блестящие кристаллики, на латыни именуемые «viridis nitentis», или «зеленый блестящий». Переводя на французский язык, пришлось использовать слово «brillant» - аналог «блестящего». А при переводе с французского получилось «бриллиантовая зелень».

До сих пор зеленка процветает лишь в СНГ, за границей ее не применяют. Для западной медицины важна не только эффективность, но и эстетическая сторона лечения. Никто не хочет ходить пятнистым, привлекая внимание к своим проблемам. Есть еще одна причина: на Западе принята доктрина доказательной медицины, а клинических исследований древнего дешевого средства не проводилось.

Раствор бриллиантовой зелени способен длительное время проводить от обработанной раны влагу, в первую очередь — лимфу, застой которой образует гнойники. И важное назначение зеленки — предотвратить нагноение раны. В отличие от йода зеленка не вызывает ожогов кожи и обладает более длительным действи-

### Запоминаем

**Йод** — для прижиганий, йодной сетки, для обработки поверхности вокруг раны, для дезинфекции воды.

**Зелёнка** — для предотвращения нагноений раны.

**Перекись водорода** — антисептик и кровоостанавливающее средство, применяется для обработки ран и поверхности вокруг раны, для дезинфекции воды.

## Йод, зелёнка или перекись?

У каждого в аптечке есть перекись водорода, йод и зелёнка. Это препараты для обработки ран. Что лучше использовать и когда? Есть ли между ними разница?

ем. Поэтому, если требуется длительная защита, например, при ветряной оспе, следует использовать зелёнку. Зеленка уступает по мощности действия йоду, но она не сушит кожу. Поэтому её применяют при лечении нежной и чувствительной кожи детей, при обработке небольших поверхностей, царапин или порезов.

### Йод

Йод получают из золы морских водорослей и буровых нефтяных вод. Это в чистом виде прижигание, именно прижигающие свойства используются при нанесении йодной сетки на места ушибов. Йодный раствор не наносится на повреждённую кожу: его нужно применять для дезинфекции кожи вокруг ран, для подсушивания или притока крови к мягким тканям (в случае синяков, растяжений, ушибов). Йодные сеточки, нанесённые на тело, улучшают кровообращение, снимают отёки и обладают согревающим действием. Популярный сегодня мирамистин заменяет йод как антисептик, но он не подсушивает раневую поверхность.

### Перекись водорода

Пероксид водорода получают в промышленности при реакции с участием органических веществ. Перекись гораздо разумнее использовать для обработки раны. Это и антисептик, и кровоостанавливающее средство. Но помните, что обрабатывать антисептиком нужно, предварительно промыв рану большим количеством питьевой или любой продезинфицированной воды (на 1,5 литра воды несколько крупинок марганцовки, либо половину чайной ложки йода, либо 1-2 чайных ложки перекиси). Перекись водорода нужна для того, чтобы промыть рану от грязи и остановить лёгкое кровотечение. Её нужно использовать перед тем, как нанести на рану йод или зелёнку. Перексид водорода применяется также для осветления волос и отбеливания зубов, однако эффект в обоих случаях основан на окислении, а следовательно — разрушении тканей.



тел.: +7 725 44 26 720

моб.: +7 776 31 11 333

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

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

Прикоснись  
к истории...



# Пылевой клещ – неприятное соседство



Факт нашего совместного, но не всегда полезного сосуществования с микросуществами и организмами давно доказан учеными. Это неприятно, но нам всем с этим надо жить и бороться. К таким неприятным «соседям» относится пылевой клещ, обитающий в жилищах людей и способный вызвать у них аллергическую реакцию.

Для кого-то из нас пробуждение превращается в настоящий кошмар: слезы, насморк, резь в глазах, сыпь на коже и затрудненное дыхание. Всему виной эти паукообразные существа, невидимые человеческому глазу (0,1-0,5 мм). Вот только аллергию вызывает не пыль, а выделения клещей. Только за день один клещ способен вырабатывать примерно 20 элементов экскрементов, а уже через 2-4 месяца их количество уже в 200 раз превышает вес клеща. А теперь представьте: в одном грамме пыли проживает около 1000 клещей, выделяющих примерно 250 тысяч элементов фекалий!

Неприятно, но факт. И вот именно на эти экскременты у 10-15% населения земного шара и проявляется аллергическая реакция.

Где же селятся эти неприятные нас «соседи»? Основная среда их обитания - матрасы, одеяла, подушки. Не ведая того, мы сами создаем идеальные условия для существования клещей. Пылевые клещи очень любят тепло и влажность. А человек не только согревает их своим теплом, лежа в постели, но и, как утверждают ученые, выделяет за ночь достаточно пота. Кроме того, мы невольно являемся «кормушкой» для членистоногих, потому что клещ питается омертвевшими частичками кожи.

Совсем избежать столь неприятного соседства нам не удастся, как не удастся раз и навсегда избавиться от пыли: мебель, книги, ковры, мягкие игрушки являются настоящими пылесборниками, в которых так комфортно жить клещам.

Аллергические симптомы могут проявляться в течение всего года, но пик аллергических реакций наблюдается именно в холодное время года. Дело в том, что основной период размножения у клещей приходится с мая по октябрь, и к холодному времени года большая часть фекалий, накопленных за полгода, попадает в воздух через отопление.

И тогда аллергикам приходится по-настоящему туго: насморк, чихание, глаза слезятся, в носоглотке ощущение зуда и жжения, головная боль. При более серьезной форме аллергии могут быть затронуты и дыхательные пути, и тогда симптомы аллергии могут проявляться и при нагрузке организма (занятия спортом и даже обычный подъем по лестнице).

От пыли, а значит и от клещей, избавиться полностью практически невозможно, и, тем не менее, есть ряд стандартных действий, которые позволяют значительно сократить их число:

- Самый простой и проверенный способ — вывешивать по утрам одеяла и подушки на проветривание (пусть прогреются на солнышке). Особенно часто это нужно делать с мая по сентябрь, в период размножения клещей.
- Если есть возможность, то лучше купить гипоаллергенные простыни, использование которых препятствует попаданию частиц кожи на матрас, изолируя тем самым клещей от их «источника питания». Если такой возможности нет, то стирать постельное белье нужно не реже одного раза в 2 недели при температуре 60-90 градусов.
- Еще один простой и надежный способ борьбы с клещами — проветривание помещения. Держите окна открытыми, чтобы в помещении чувствовался сквозняк. Не будет влажности и тепла — не будет и клещей.
- Все мягкие игрушки можно положить в морозильный шкаф на 24 часа. Но в этом случае следует знать, что холод убивает только клещей, но не позволяет избавиться от их экскрементов. Поэтому лучше всего регулярно стирать игрушки при 60 градусах.

• Если вы аллергик, то не стоит заводить в доме длинношерстных животных.

• Все места скопления пыли должны регулярно чиститься. Чтобы сократить время, отведенное для уборки, уберите книги, игрушки и т. д. в закрытые шкафы, а не оставляйте их на открытых полках.

• У тех, кто страдает от аллергии, не должно быть ковров и прикроватных ковров, так как они тоже являются излюбленным местом скопления пыли. Не стоит наивно полагать, что ковры с коротким ворсом менее гипоаллергенны: их тоже следует убирать из помещения. Влажная уборка в таких квартирах должна проводиться раз в 2 дня.

• Врачи полагают, что соблюдение всех перечисленных рекомендаций позволит не менее 40% пациентов, страдающих аллергией на пыль, самостоятельно избавиться от неприятных симптомов, хотя в любом случае не стоит игнорировать посещение кабинета врача.

## Как определить аллергию на пылевых клещей

Следует обратиться к врачу, который проведет тест на аллергены. Для этого пациенту проводят кожную пробу. И если на коже появляется легкая сыпь, то подтверждается наличие аллергии. Наряду с этим тестом возможно проведение анализа крови на аллергены. Такого рода анализы позволяют определить наличие так называемых антител IgE, которые вырабатываются иммунной системой против аллергенов. Исходя из результатов тестов, симптомов и их проявлений в определенное время года, врачи обычно говорят об аллергии.

В том случае, если тесты дают неоднозначный результат или не соответствуют симптоматике, врачи проводят провокационный аллергический тест, при котором аллерген закапывается в нос. Через 5-10 минут после закапывания уже можно установить, воспалена ли слизистая носа или нет. Если пациент страдает от аллергического насморка, то такого рода тест проводится уже через закапывание слизистой оболочки глаз.

Если ставится диагноз «аллергия», то при кратковременном лечении помогают антигистаминные препараты. При долговременном лечении специалисты рекомендуют специальную иммунотерапию, при которой пациент прививается к аллергену постепенно.



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.