

# Аптеки Казахстана

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ФАРМАЦЕВТОВ

Подписной индекс: 74538



№3(35)•2020



Поможет при лечении  
симптомов диспепсии

анорексия  
изжога  
тошнота  
рвота

чувство  
быстрого  
насыщения

боль или дискомфорт  
в верхней половине  
живота

вздутие  
живота



Торговое название Итомед®

Международное непатентованное название  
Итоприд

Лекарственная форма

Таблетки, покрытые оболочкой 50 мг

Показания к применению

Препарат предназначен для лечения симптомов функциональной не язвенной диспепсии, обусловленных снижением моторики ЖКТ:

- вздутие живота
- чувство быстрого насыщения
- боль или дискомфорт в верхней половине живота
- анорексия
- изжога
- тошнота
- рвота

Способ применения и дозы

Доза для взрослых – по 50 мг (1 таблетка) 3 раза/сут до еды. Рекомендуемая суточная доза составляет 150 мг. Указанная доза может быть снижена с учетом возраста больного, в зависимости от тяжести заболевания. Доза и длительность лечения зависит от клинического состояния пациента. Таблетки следует проглатывать целиком, запивая большим количеством жидкости. Пациенты с нарушением функции печени или почек. Итоприд метаболизируется в печени, и его метаболиты в основном выводятся из организма через почки. Пациенты с нарушением функции печени и почек должны находиться под тщательным контролем врача, а в случае неблагоприятных реакций необходимо принимать соответствующие меры, такие, как снижение дозы или прекращение лечения.

Побочные действия

Не часто: диарея, запор, боль в эпигастрии, повышенное слюноотделение, тошнота, желтуха, повышение активности аспартатаминоксиферазы (АСТ) и аланинаминотрансферазы (АЛТ), гамма-глутамилтрансферазы (ГГТ), щелочной фосфатазы (ЩФ) и уровни

билирубина, головная боль, головокружение, тремор, лейкопения, тромбоцитопения, раздражительность, слабость, нарушение сна, боли в спине или груди, повышение гормона пролактина, гинекомастия, повышение уровня мочевины, креатинина в крови. Редко: аллергические реакции: гиперемия кожи, кожный зуд, сыпь, анафилаксия. Вышеперечисленные побочные реакции обычно не сильно выражены и исчезают при отмене терапии.

Противопоказания

повышенная чувствительность к итоприду или любому вспомогательному компоненту препарата, желудочно-кишечное кровотечение, механическая обструкция или перфорация желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), беременность и период лактации, детский возраст до 18 лет.

Лекарственные взаимодействия

Метаболическое взаимодействие вряд ли возможно, т.к. итоприд метаболизируется под действием флавинозависимой монооксигеназы (FMO), а не изоферментов системы цитохрома P450. При одновременном применении препарата Итомед® с варфарином, диазепамом, диклофенаком натрия, тиклопидином гидрохлоридом, нифедипином и нитроглицерином гидрохлоридом изменений связывания с белками не наблюдалось. Итоприд усиливает моторику желудка, поэтому он может повлиять на всасывание других одновременно применяемых внутри препаратов. Особую осторожность следует соблюдать при применении препаратов с низким терапевтическим индексом, а также форм с замедленным высвобождением активного вещества или препаратов с кишечнорастворимой оболочкой. Противовязельные средства, такие как циметидин, ранитидин, телеренон и цетраксат, не влияют на прокинетическое действие итоприда.

Антихолинергические средства могут ослабить эффект Итомеда®.

Особые указания

С осторожностью следует применять препарат у пациентов, для которых появление холинергических побочных реакций (связанных с усилением действия ацетилхолина под влиянием итоприда), может усугубить течение основного заболевания. Данных о длительном применении препарата не имеется. Особое внимание следует уделять пациентам во время гематологического обследования. При появлении побочных реакций лечение должно быть приостановлено. Пожилые пациенты, учитывая снижение у них

функции печени и почек, должны находиться под постоянным наблюдением врача, для того, чтобы в случае проявления побочных реакций, своевременно провести необходимые мероприятия, например, снизить дозировку или прекратить терапию. Итомед® может вызвать повышение уровня пролактина. При появлении симптомов галактореи или гинекомастии, необходимо прервать лечение или полностью прекратить. Препарат содержит лактозу.

Пациентам, страдающим редкими наследственными заболеваниями, такими как непереносимость галактозы, недостаток Лакталазы или мальабсорбция глюкозы и галактозы не следует принимать этот препарат. Во время лечения не следует применять алкогольные напитки.

Применение в педиатрии

Учитывая недостаток данных о безопасности и эффективности препарата в педиатрической практике рекомендуется воздержаться от его назначения в детском возрасте.

Применение при беременности и кормлении грудью. Безопасность применения препарата в период беременности не была проверена, поэтому его применение в период беременности не рекомендуется. Итоприд проникает в материнское молоко.

Учитывая недостаток опыта по его применению женщинами во время кормления грудью, препарат не рекомендуется использовать в период лактации.

Особенности влияния лекарственного препарата на способность управления транспортными средствами и потенциально опасными механизмами

В терапевтических дозах препарат не влияет на скорость психомоторных реакций и концентрацию внимания. При применении препарата Итомед® нельзя исключить снижения концентрации внимания в связи с такими побочными реакциями как головокружение и раздражительность.

Форма выпуска и упаковка

По 20 таблеток помещают в контурную ячейковую упаковку из пленки поливинилхлоридной/поливинилдихлоридной и фольги алюминиевой печатной лакированной.

По 2 или 5 контурных упаковок вместе с инструкцией по медицинскому применению на государственном и русском языках помещают в пачку из картона.

Условия отпуска из аптек По рецепту

Производитель

«ПРОМЕДИС Прага а.о.»  
Телчска 1, 140 00 Прага 4  
Чешская Республика

Адрес организации, принимающей на территории Республики Казахстан претензии от потребителей по качеству товара  
TOO «ПРОМ.МЕДИС.КАЗ»  
050070 г. Алматы,  
улица А.Асхарава 21/1, н.п. 1А  
тел.: 8 (727) 260-89-36,  
E-mail: sekretar@prommedic.kz

PK-ЛС-5N4018037 от 30.07.2016 г.  
Без ограничения срока действия.

## Уважаемые читатели!

Лето пролетело, как всегда, незаметно. Уже наступил первый осенний месяц. Хочется верить, что он подарит нам не только по-настоящему теплые и солнечные дни, но и хорошие новости. И одна из таких новостей – празднование Дня Фармацевта в Казахстане и во всем мире. Это событие мы отмечаем 25 сентября.

Дорогие наши специалисты в области фармакологии, журнал «Аптеки Казахстана» рад поздравить вас с профессиональным праздником! Желаем вам крепкого здоровья, оптимистичного настроения, новых знаний, берегите себя и своих близких!

Именно для вас уже на протяжении нескольких лет мы выпускаем это периодическое издание. И вот перед вами новый номер. Традиционно я немного расскажу вам о его содержании. В последние десятилетия практическое здравоохранение многих стран отмечает рост заболеваемости хроническими гепатитами и циррозом печени. О причинах возникновения данных патологий и борьбы с ними вы узнаете в разделе «Актуальная тема».

Число переболевших вирусной инфекцией COVID-19 в нашей стране растет, поэтому и эта тема стала актуальна для нас с вами. Вы узнаете, как вести себя в период болезни, что включить в рацион питания, как восстановить свое здоровье.

Предлагаю обратить внимание на статью для специалистов фармации, желающих быть полезными клиентам аптеки в подборе качественной фармакотерапии ишемической болезни сердца и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. С ней вы сможете ознакомиться в рубрике «Мастер-класс».

Наши специалисты готовы поделиться своими советами. На этот раз вы узнаете, как закалить свой организм и как мы действуем, совершая продажи, – эмоционально или рационально.

И еще на страницах журнала вас ждут лучшие секреты красоты, навыки эффективной коммуникации, домашние хобби и не только.

Приятного вам чтения!



С уважением, Дуйсеева Гульмира

**Аптеки  
Казахстана**  
Специализированный научно-популярный журнал для фармацевтов

№ 3 (35), 2020

Подписной индекс: 74538

Собственник:

ТОО «Masters Trade»

Журнал зарегистрирован  
в Министерстве связи  
и информации РК.

Свидетельство

№14457-Ж от 11.07.2014 г.

Зарегистрированный тираж:  
4000 экз.

Территория распространения:  
Республика Казахстан

**Главный редактор:**  
Дуйсеева Гульмира  
**Выпускающий редактор:**  
Тебенова Гульмира

**Журналисты:**  
Шматова Ольга,  
Ангелина Паша,  
Жаубасова Айгуль

**Технический редактор:**  
Абаева Лаура

**Выпускающий дизайнер:**  
Тарадай Татьяна

**Фотографы:**  
Юсупова Гульжанат, Судаков  
Николай, Новиков Алексей  
Все права защищены. Перепечатка  
текстов возможна только  
с согласия авторов.

При использовании  
материалов ссылка на  
источник обязательна.

Ответственность за достоверность информации несут авторы и рекламодатели.

Полученные от авторов научные статьи не рецензируются и не возвращаются. Редакция может не разделять мнения авторов и консультантов.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Рекламодатели предупреждены редакцией об ответственности за рекламу незарегистрированных, неразрешенных к применению Министерством здравоохранения РК лекарственных средств и различных предметов медицинского назначения.

По вопросам распространения обращаться в редакцию.

**Адрес редакции:**

050016

Республика Казахстан  
г. Алматы, ул. Кунаева, 65А

БЦ «Сэт», офис 31А

Тел: +7 (727) 327-72-45

E-mail: masters.trade@mail.ru

**www.chil.kz**

Рекомендуемая цена –  
1000 тенге

**Отпечатано в типографии:**

«Print House Gerona»

г. Алматы  
ул. Сатпаева, 30А/3

# Содержание

## АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА

- 6 Умный помощник для терпеливого органа
- 10 Жизнь после COVID-19
- 17 Питание больных COVID-19: профессор Медицинского университета Караганды рассказала, что употреблять в пищу

## МАСТЕР-КЛАСС

- 22 Техники убеждения – как «достучаться» до сознания собеседника
- 26 Слабое звено большинства менеджеров, или Как поднять меч короля Артура
- 30 Идеальная пара или почему 2 лучше, чем 1

## СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

- 38 Безопасность отечественного противовирусного препарата Кагоцел
- 48 Солнце, воздух и вода – лучшие друзья здоровья!
- 53 Эмоциональный и рациональный подход в продажах

## СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

- 56 Эффективное применение пищеварительных ферментов, в фокусе – Креон®
- 64 Один дома: помощь пожилым во время пандемии

## ЭКСПЕРТНОЕ МНЕНИЕ

- 67 5 принципов лучшего первостольника
- 72 Навыки эффективной коммуникации

## ДОСУГ

- 76 Чем можно заниматься дома, если в стране объявлен карантин?

## ГОРОСКОП

- 83 Пять любопытных фактов о разных знаках Зодиака

# ИНДАП®

## ИНДАПАМИД В БЕЛО-ГОЛУБОЙ КАПСУЛЕ



**Торговое название** Индап®

**Международное название** Индапамид

**Лекарственная форма** Капсулы 2,5 мг

**Показания к применению**

- эссенциальная артериальная гипертензия у взрослых

**Способ применения и дозы**

Индап® принимают внутрь независимо от приема пищи, предпочтительно в утренние часы до завтрака, не разжевывая и запивая достаточным количеством воды. Индап® применяется как в моно- и в комбинированной терапии.

Максимальная суточная доза - 2,5 мг. Не рекомендуется превышать суточную дозу выше 2,5 мг. Более высокие дозы не увеличивают антигипертензивный эффект индапамида, однако увеличивают его мочегонный эффект.

**Особые группы пациентов**

**Нарушение функции почек:**

Если у пациента имеется тяжелая почечная недостаточность (клиренс креатинина менее 30 мл/мин), то лечение противопоказано.

Терапевтическое воздействие тиазидных и тиазидоподобных диуретиков наиболее эффективно, только если почечная функция находится в норме или лишь незначительно нарушена.

**Нарушение функции печени:**

При тяжелой печеночной недостаточности лечение противопоказано.

**Пациенты пожилого возраста:**

У пожилых пациентов показатели содержания креатинина в плазме должны быть скорректированы с учетом возраста, веса и пола. Лечение пожилых пациентов препаратом Индап® возможно только в том случае, если почечная функция находится в норме или лишь незначительно нарушена.

**Побочные действия**

Наиболее частыми нежелательными реакциями являются реакции повышенной чувствительности, в основном дерматологического характера, у пациентов с предрасположенностью к аллергическим и астматическим реакциям и макулопапулезная сыпь.

**Перед назначением и применением внимательно ознакомьтесь с инструкцией по медицинскому применению**

Большинство нежелательных реакций, затрагивающих клинические или лабораторные параметры, зависит от дозы лекарственного препарата.

Часто: макулопапулезная сыпь, аллергические реакции

**Противопоказания**

- гиперчувствительность к сульфонидам или к какому-либо вспомогательному веществу препарата
- печеночная энцефалопатия и тяжелые нарушения функции печени
- тяжелая форма недостаточности функции почек
- гипокалиемия
- беременность и период лактации
- детский возраст до 18 лет
- наследственная непереносимость фруктозы, дефицит Ларр-лактозы, мальабсорбция глюкозы-галактозы.

**Лекарственные взаимодействия**

Нерекомендуемые комбинации

Препараты лития.

Комбинации, требующие осторожности при использовании

Лекарственные препараты, способные вызвать желудочковую тахикардию типа «пирует»:

- Антиаритмические препараты класса Ia
  - Антипсихотические препараты
  - Нестероидные противовоспалительные лекарственные препараты (системное применение), включая селективные ингибиторы циклооксигеназы-2 (ЦОГ-2) и салициловую кислоту в высоких дозах ( > 3 г/день)
  - Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (АПФ)
- Другие препараты, вызывающие гипокалиемию: амфотерицин В (в/в), глюко- и минералокортикоиды (системное применение), тетракозактид, слабительные средства, стимулирующие моторику кишечника.

Комбинации, которые следует принимать во внимание

Калийсберегающие диуретики (амилорид, спиронолактон, триамтерен), глюко- и минералокортикоиды (системное применение), метформин, йодсодержащие рентгеноконтрастные вещества, имипраминоподобные антидепрессанты, нейролептики, кальций (соли), кортикостероиды, тетракозактид (системное применение).

**Беременность и период лактации**

В период беременности обычно диуретические средства не

назначаются. Препарат не в коем случае нельзя применять для лечения физиологических отеков при беременности. Диуретические средства могут стать причиной фетоплацентарной ишемии, которая создает угрозу для роста плода. Индапамид проникает в материнское молоко, поэтому в период приема препарата следует прекратить кормление грудью.

**Особенности влияния препарата на способность управления транспортными средствами и потенциально опасными механизмами**

Препарат Индап® не приводит к нарушению психомоторных реакций. Однако в отдельных случаях, особенно в начале лечения или при комбинировании с иными антигипертензивными средствами, из-за снижения давления крови может снизиться уровень внимания, что может негативно отразиться на способности к вождению транспортных средств и управлению механизмами.

**Условия отпуска из аптек** По рецепту

**Производитель**

ПРО.МЕД.ЦС

Прага а.о.

Тел: 3377/1, Миле

140 00 Прага 4

Чешская Республика

**Владелец регистрационного удостоверения:**

ПРО.МЕД.ЦС

Прага а.о.

Тел: 3377/1, Миле

140 00 Прага 4

Чешская Республика

**Адрес организации, принимающей на территории Республики Казахстан претензии от потребителей по качеству продукции (товара), ответственную за пострегистрационное наблюдение за безопасностью лекарственного средства**

ТОО «PROM.MEDIC KAZ»

г. Алматы, пр. Достык 132, оф. 9,

тел.: 8 (727) 260-89-36,

e-mail: sekretar@prommedic.kz

**Регистрационное удостоверение**

РК-ЛС-5№010138 от 25.01.2017 г.

Без ограничения срока действия.

# Умный помощник для терпеливого органа

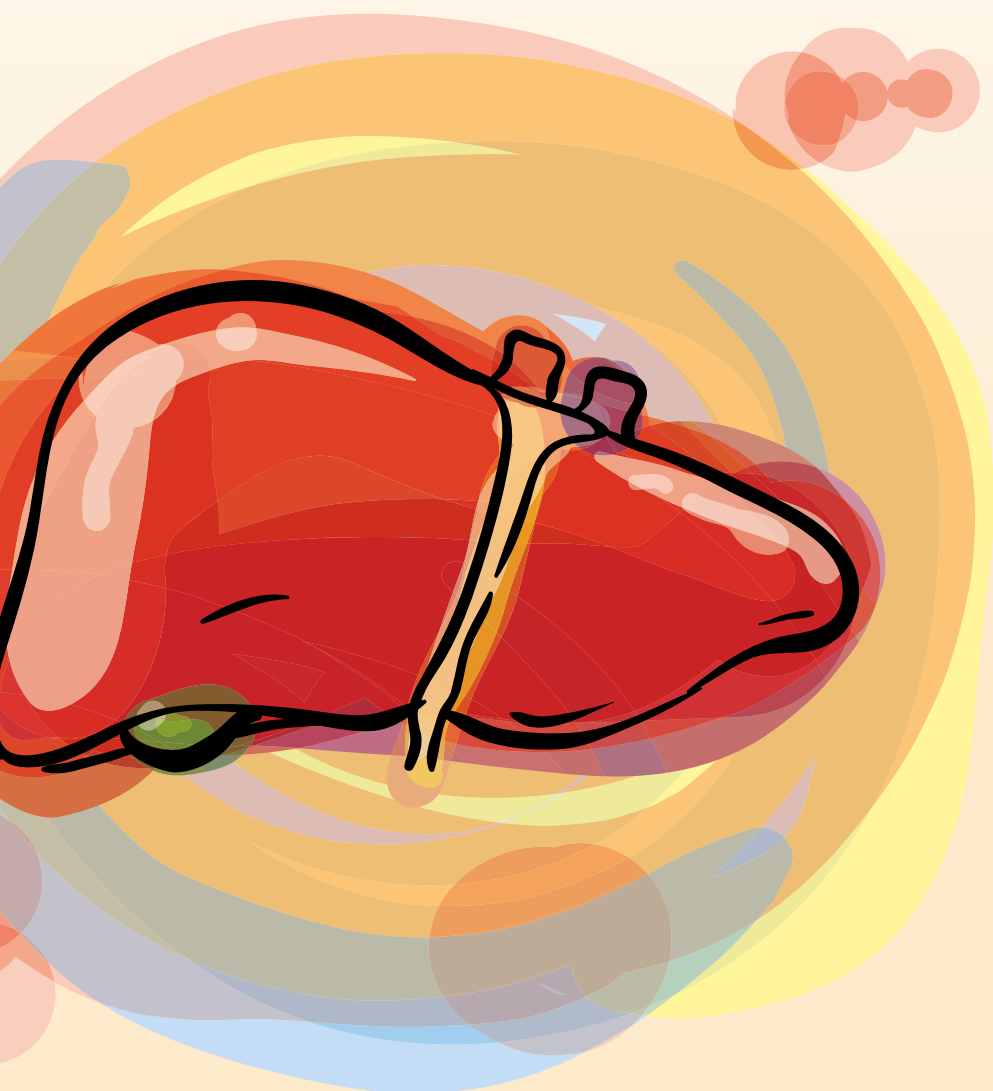
Заболевания печени являются важной клинико-эпидемиологической и социально-экономической проблемой, занимая значительное место среди болезней органов пищеварения. В последние десятилетия практическое здравоохранение многих стран отмечает рост заболеваемости хроническими гепатитами и циррозами печени (ЦП) преимущественно среди лиц трудоспособного возраста. Причины, приводящие к повреждению печени, переменны и зависят непосредственно от эпидемиологической ситуации по HBV и HCV-инфекции, ожирения, уровня злоупотребления алкоголем и поступления потенциальных гепатотоксинов в организм.

Тебенова Г.М., к.м.н.,  
доцент КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова

Патологические процессы в печени приводят к выраженным нарушениям метаболизма, детоксикационной функции и снижению иммунного ответа.

Печень является самой большой пищеварительной железой (масса около 1,5 кг) в организме и выполняет целый комплекс важных задач – от участия в обменных процессах и выработке желчи до работы в качестве внутренней «химчистки» – обезвреживания и выведения токсинов. Можно выделить основные функции, которые выполняет этот орган:

- обезвреживание различных чужеродных веществ, в частности аллергенов, ядов и токсинов, путем превращения их в безвредные, менее токсичные или легче выводимые из организма соединения;
- обезвреживание и выведение из организма избытков гормонов, медиаторов, витаминов, а также токсичных промежуточных и конечных продуктов обмена веществ, например, аммиака, фенола, этанола, ацетона и кетоновых кислот;
- участие в процессах пищеварения, а именно обеспечение энергетических потребностей организма в глюкозе и конвертация различных источников энергии (свободных жирных кислот, аминокислот, глицерина, молочной кислоты и др.) в глюкозу (глюконеогенез);
- пополнение и хранение быстро мобилизуемых энергетических резервов в виде депо гликогена и регуляция углеводного обмена;



- пополнение и хранение депо некоторых витаминов (особенно велики в печени запасы жирорастворимых витаминов А, D, водорастворимого витамина В<sub>12</sub>), а также депо катионов ряда микроэлементов – металлов, в частности катионов железа, меди и кобальта. Также печень непосредственно участвует в метаболизме витаминов А, В, С, D, Е, К, РР и фолиевой кислоты;
- участие в процессах кроветворения (только у плода и маленьких детей), в частности синтез многих белков плазмы крови – альбуминов, альфа- и бета-глобулинов, транспортных белков для различных гормонов и витаминов, белков свертывающей и противосвертывающей систем крови и многих других. Печень является одним из важных органов гемопоза в пренатальном развитии;
- синтез холестерина и его эфиров, липидов и фосфолипидов, липопротеидов и регуляция липидного обмена;
- синтез желчных кислот и билирубина, продукция и секреция желчи;
- депо для довольно значительного объема крови, который может быть выброшен в общее сосудистое русло при кровопотере или шоке за счет сужения сосудов, кровоснабжающих печень;
- синтез гормонов и ферментов, которые активно участвуют в преобразовании пищи в двенадцатиперстной кишке и прочих отделах тонкого кишечника.

Острые лекарственные поражения печени способны вызывать примерно 1000 препаратов, более 200 из них очень опасны для этого органа. Из всех лекарственных поражений печени около 70 % случаев – нетяжелые, а 30 % – настолько серьезны, что могут привести к гибели человека. Это относится и к наиболее часто употребляемым

антибиотикам (в том числе и пеницилинам). Из-за них происходит примерно 33 % случаев токсического поражения. Также нагружают печень сыворотки и вакцины (22,8 %), гормональные препараты – эстрогены, тестостерон, прогестерон (10 %), нестероидные противовоспалительные средства (4 %), спазмолитики (2,7 %), анестетики (2,2 %). Но самый сильный удар по печени наносится, когда человек принимает горсть таблеток. У больного, которому доктор (или он сам себе!) назначил 6 и более лекарств, вероятность поражения печени достигает 80 %. Чаще всего беда происходит при одновременном приеме препаратов для снижения давления, лечения ревматизма, артрита. Нередко печень страдает от снотворных, нестероидных противовоспалительных лекарств и антибиотиков. Каждое из этих средств

аллергическая чувствительность к веществам белковой природы. Наиболее уязвимы пациенты с уже больной печенью – при гепатите А, В и С. В группе риска – дети младше трех лет, взрослые старше сорока. Страдает печень у женщин, принимающих гормональные контрацептивы, но не у всех, а лишь у тех, кто с избыточным весом, сахарным диабетом, заболеваниями вен, вирусным гепатитом и желчнокаменной болезнью, алкогольной и наркозависимостью. Им целесообразно не рисковать здоровьем печени и сразу выбрать альтернативный метод контрацепции, а лучше проконсультироваться с гинекологом. Шанс навредить печени выше у людей, работающих на вредных производствах, живущих в экологически неблагоприятных районах. Эта проблема часто настигает больных с жировой болезнью



усиливает токсичность другого. Иногда в токсическом поражении виноваты лечащие врачи. У медиков даже есть термин – «каскад назначений», когда доктор принимает побочный эффект от препарата за признак еще одной болезни и считает это основанием выписать дополнительное лекарство. У некоторых людей есть определенная предрасположенность к этой проблеме: недостаточно активна ферментная защита печеночных клеток, есть

печени при диабете 2 типа, с ожирением, нарушениями липидного (холестеринового) обмена. Очень чувствительна к антибиотикам печень у беременных. Нередко токсическое поражение органа случается у пациентов, которые ради продолжения жизни (при раке, туберкулезе, заболеваниях сердца) вынуждены одновременно принимать более 3-4 лекарств. Конечно, играют свою роль доза препарата и продолжительность приема. Чувствительна

к лекарствам печень у людей, имеющих проблемы с весом – как испытывающих дефицит массы тела, так и страдающих ожирением и паратрофией. При ней происходит изменение соотношения мышечной массы и жировой в пользу последней. То есть человек вроде бы имеет нормальный вес, но при этом подкожная жировая складка толще, чем необходимо, а мышц практически нет. Опасна низкокалорийная диета, которая заставляет человека голодать. Пытаясь возместить по-

ры, такие как этанол, медикаменты и многие другие, повреждают цитоплазматические и митохондриальные мембраны клеток печени, приводя их к гибели. Мембраны гепатоцитов состоят на 80 % из фосфолипидов. ЭФЛ встраиваются в фосфолипидный бислой мембран, поврежденных гепатоцитов и восстанавливают их барьерную функцию. Также ЭФЛ способны конкурентно замещать эндогенные фосфолипиды с меньшим количеством полиненасыщенных жирных

единительной ткани и развитию фиброза печени.

Показания к применению препаратов, содержащих эссенциальные фосфолипиды, достаточно хорошо известны врачам и провизорам. Прежде всего, они применяются для лечения таких заболеваний печени, как жировая дегенерация печени различной этиологии, хронический гепатит, цирроз печени, лекарственное и алкогольное поражение. Кроме того, препарат успешно применяют для лечения отравлений, токсикозов беременных и в случае нарушения функции печени, возникшего в результате осложнений при других заболеваниях.

Подбор индивидуальной дозы препарата очень важен и зависит от конкретной клинической ситуации. Лечение рекомендуется начинать с комбинированного применения в ампулах и капсулах, а по мере улучшения состояния больного лечение следует продолжать, назначая только капсулы.

Выбор действенного средства защиты печени непростой – необходимо учитывать сложность вмешательства в патологический процесс, многообразие функций печени, потребность оптимального сочетания биологически активных веществ, способствующих восстановлению органа, необходимость применения препаратов с выраженным лечебным действием, не вызывающих токсических реакций и не обладающих побочным воздействием. Положительные эффекты эссенциальных фосфолипидов подтверждены в ходе более чем полувековой истории их изучения. Эссенциальные фосфолипиды восстанавливают и сохраняют клеточную структуру печени и замедляют формирование в ней соединительной ткани. В организме человека ЕРЛ-субстанция оказывает нормализующее действие на обмен жиров и белков и на детоксикационную функцию печени. Таким образом, препарат способен не только защищать, но и восстанавливать целостность оболочек и энергетические запасы гепатоцитов.



тери, организм выводит жиры из подкожно-жировой клетчатки и выбрасывает их в кровь. Они проходят через печень. Такая нагрузка для измученной голоданием печени непомерна.

Для профилактики и лечения подобных нарушений используется группа препаратов-гепатопротекторов. Гепатопротекторы – разнородная условно выделенная группа лекарственных препаратов, обладающих защитной функцией от повреждающего экзо- и эндогенного воздействия, а также ускоряющих регенеративные процессы в печени. В состав данной группы входят химические соединения, имеющие разнонаправленные механизмы влияния на метаболизм организма. К гепатопротекторам с наиболее хорошо изученным и патогенетически обоснованным механизмом действия относят эссенциальные фосфолипиды (ЭФЛ). Известно, что внешние токсические факто-

кислот, что в итоге увеличивает пластичность мембран и улучшает их функционирование.

Гепатопротекторный эффект эссенциальных фосфолипидов проявляется в:

- восстановлении и сохранении клеточной структуры печени и ее фосфолипидзависимых ферментативных систем;
- нормализации функции печени и ферментативной активности гепатоцитов;
- улучшении метаболизма нейтральных жиров и холестерина;
- нормализации белкового обмена;
- улучшении дезинтоксикационной функции печени;
- стабилизации физико-химических свойств желчи;
- уменьшении или исчезновении жировой инфильтрации гепатоцитов;
- замедлении образования со-



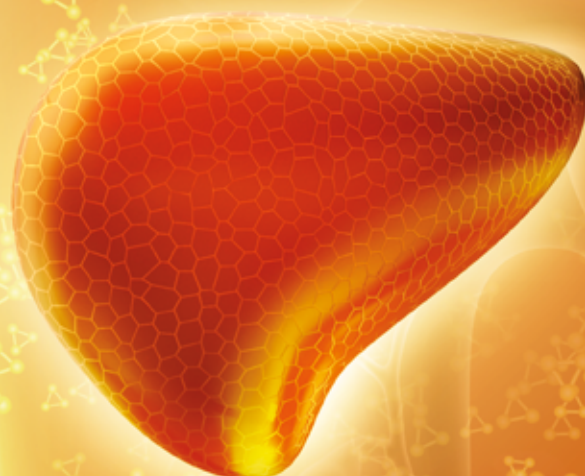
## ПОМОГАЕТ:



ВОССТАНАВЛИВАТЬ



ЗАЩИЩАТЬ



**Состав:** Одна капсула содержит активное вещество: фосфолипиды из соевых бобов, содержащие 76% (3-sn-фосфатидил)-холина, 300.0 мг.

**Показания к применению:** Эссенциале® форте Н, являясь лекарственным препаратом растительного происхождения, предназначен для лечения заболеваний печени и применяется для улучшения симптомов, таких как отсутствие аппетита или ощущение тяжести в правом подреберье у пациентов с поражением печени при гепатитах или вследствие употребления продуктов питания вредных для здоровья.

**Способ применения и дозы:** Эссенциале® форте Н предназначен для применения у взрослых и детей старше 12 лет (с массой тела более 43 кг). Разовая доза составляет 2 капсулы (600 мг эссенциальных фосфолипидов). Максимальная суточная доза составляет по 2 капсулы 3 раза в день (1800 мг эссенциальных фосфолипидов). Эссенциале® форте Н нужно принимать, не разжевывая, вместе с пищей, запивая достаточным количеством воды (например, стаканом воды). Продолжительность приема препарата не менее 3 месяцев. При необходимости срок лечения продлевается.

**Побочные действия:** иногда – боли в желудке, легкое послабление стула, редко – диарея, очень редко – аллергические реакции в виде сыпи и крапивницы, частота неизвестна – зуд.

**Противопоказания:** пациенты с известной гиперчувствительностью к соясодержащим препаратам и/или другим компонентам препарата

**Особые указания:** Применение в педиатрии: Так как специальные исследования Эссенциале® форте Н не проводились, данный препарат нельзя применять у детей младше 12 лет. Беременность и период лактации: Эссенциале® форте Н не рекомендуется принимать во время беременности и кормления грудью.

**Условия отпуска из аптек:** Без рецепта

**Производитель**

А. Наттерманн и Сие. ГмбХ, Германия  
Наименование, адрес и контактные данные (телефон, факс, электронная почта) организации на территории Республики Казахстан, принимающей претензии от потребителей по качеству лекарственных средств и ответственной за пострегистрационное наблюдение за безопасностью лекарственного средства

ТОО «Санofi-авентис Казахстан»  
Республика Казахстан, 050013, г. Алматы,  
пр. Н. Назарбаева, 187 Б  
телефон: +7(727) 244-50-96  
факс: +7 (727) 258-25-96  
e-mail: [Kazakhstan.Pharmacovigilance@sanofi.com](mailto:Kazakhstan.Pharmacovigilance@sanofi.com);  
[quality.info@sanofi.com](mailto:quality.info@sanofi.com)

**Перед применением ознакомьтесь с инструкцией. Самолечение может быть вредным для вашего здоровья.**

PK-ЛС-5№016211 от 18.12.2019 г. без ограничения срока действия

# Жизнь после COVID-19

Число переболевших вирусной инфекцией COVID-19 в нашей стране растет с каждым днем. Период самой болезни длится более двух недель, но и после выздоровления не стоит расслабляться, т.к., по наблюдениям ученых, защитная система организма остается критически ослабленной и не восстанавливается даже спустя 11 недель. К тому же у переболевших коронавирусом может наблюдаться дисфункция иммунитета, что провоцирует организм на новые недуги: у кого-то выпадают волосы, у кого-то скачет сахар в крови, у кого-то обостряются хронические заболевания. Давайте разбираться: что такое COVID-19 и как помочь организму восстановить свои силы?

## Насколько заразен COVID-19?

Человек, болеющий коронавирусом, может заразить еще 3,3-5 человек вокруг себя.

Болеющий гриппом – 1-2 человека.

При гриппе-испанке – 2,8.

При кори – 12-18.

То есть коронавирус в 2-3 раза менее заразен, чем корь, и в 2-3 раза заразнее гриппа.

## Как распространяется вирус?

- ✓ при кашле и чихании;
- ✓ при рукопожатии;
- ✓ через предметы.

Заболевание передается через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к таким предметам или поверхностям, а затем – к глазам, носу или рту.



### Что такое COVID-19?

COVID-19 – инфекционное заболевание, вызванное новым видом коронавируса, которым человек предположительно заразился от животных. Точный источник заражения пока не установлен.

Как правило, эта инфекция протекает в легкой форме, особенно у детей и здоровых молодых людей. Тем не менее, существует тяжелая форма инфекции: примерно в одном из пяти случаев заболевшим необходима госпитализация. Поэтому беспокойство за себя и близких оправдано. И очень важно, при возможности, соблюдать карантинные меры.

Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра. Риск заражения через воздух гораздо ниже.

### Можно ли заболеть повторно?

На сегодняшний день очень мало накопленных данных о том, как долго сохраняется иммунитет после перенесенной COVID-19, но

подтвержденных случаев повторного заражения в рамках текущей эпидемии пока нет. Поскольку заболевание может длиться несколько недель – это может создать ложное впечатление, что человек заразился повторно. Но это лишь продолжительное течение того же заболевания.

### Как правильно использовать маску?

Перед тем как взять маску в руки, обработайте их спиртосодержащим средством или вымойте с мылом. Осмотрите ее, чтобы убедиться в

отсутствии прорех и повреждений. Наденьте маску на лицо. Изогните металлическую вставку или фиксирующий зажим по форме носа. Потяните за нижний край маски, чтобы она закрыла рот и подбородок. Снимите маску после применения, удерживая за эластичные заушные петли и не прикасайтесь ею к лицу или одежде. Сразу после использования выбросьте ее в закрывающийся контейнер. После прикосновения к маске или ее выбрасывания воспользуйтесь спиртосодержащим средством, а при очевидном загрязнении рук вымойте их с мылом.

### ПЕРВЫЕ ШАГИ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ

#### Как восстановить легкие после первой стадии заболевания?

Срок реабилитации зависит от степени тяжести перенесенной болезни. У 80 % заразившихся, вирус в первую очередь поражает легкие. И даже если после недели заражения человек чувствует себя хорошо, то в результатах анализов и на рентген-снимках видно, что вирус оставил след в организме. И не только в легких.

Для человека, перенесшего легкую степень, восстановление может занять от одного до трех месяцев. Реабилитация без лекарств направлена на восстановление работы легких. Если по данным компьютерной томографии (КТ) легкие повреждены до 30 %, то это считается легкой степенью поражения. При этом врач оценивает клиническое состояние пациента (одышку, слабость) и анализы.

Реабилитация после этой стадии коронавируса включает дыхательную гимнастику, которую можно делать самостоятельно, но лучше под руководством медработников. Вместо обычного чая в течение 10 дней можно пить теплые отвары трав, но не злоупотреблять. Например, отвары корня солодки, пармелии или грудные сборы трав. Если у человека аллергия, то травы можно заменить кумысом.



### Как делать дыхательную гимнастику?

Больные после коронавируса не могут глубоко дышать, поэтому врачи советуют дыхательную гимнастику – чем проще, тем лучше. Сразу браться за такие сложные упражнения как гимнастика Стрельниковой и похожие – не надо. Их лучше отложить на потом.



Лучше делать простые упражнения. Например, вдохнуть, по возможности задержать дыхание на 2-3 секунды, а выдох стараться растянуть подольше – секунд на 5-6. Можно сложить губы трубочкой.

Второй вариант – дышать животом: так называемое диафрагмальное дыхание.

Делать дыхательную гимнастику можно несколько раз в день в зависимости от состояния.

Делать ингаляцию специалисты не запрещают, но не советуют без консультации с врачом, который точно знает, в каком состоянии ваши легкие.

### Как восстановить легкие при 50 % поражения?

Реабилитация пациентов, легкие которых поражены от 30 до 50 %

(средняя степень заболевания), длится до шести месяцев. Кроме дыхательной гимнастики выздоравливающему можно принимать не более 45 дней препараты, разжижающие кровь.

Но не надо бежать в аптеку и покупать любые лекарства. Это ювелирная работа, и нужные препараты может назначить только врач. Иначе

от побочных действий может открыться кровотечение. Также есть народные средства, продукты питания и травы, которые разжижают кровь, но все хорошо в меру.

### Как восстановиться, если легкие повреждены до 100 %?

На третьей, самой тяжелой стадии легкие повреждаются от 50 до 100 %. Опасность в том, что поражаются не только легкие, но и другие важные органы. Например, почки, сердце, печень. Поэтому пациента должна наблюдать группа врачей: пульмонолог, терапевт, кардиолог и врач общей практики. Как минимум один раз нужно проконсультироваться у этих специалистов. Нередко больных этой стадии подключали к ИВЛ и ЭКМО. Им

также рекомендуется дыхательная гимнастика и прием препаратов.

И хотя с начала пандемии коронавируса времени для наблюдения за реабилитацией таких больных прошло недостаточно, но есть прогнозы, что восстановление займет не меньше одного года.

### Что делать, если началась депрессия?

У большинства пациентов на фоне болезни, особенно средней и тяжелой степени тяжести, развивается депрессия. При коронавирусе больной ощущает боль в груди, внезапно не может нормально дышать. От этого возникает паника и страх. Из-за недостатка кислорода могут мелко дрожать руки. Поэтому в таких случаях приходится назначать малые дозы успокоительного.

В дальнейшем людям нужна помощь психолога и групповая поддержка выздоровевших. Для таких пациентов лучше занятия дыхательной гимнастикой проводить в группах при сохранении дистанции в 1,5 метра. Тем, кто пока не может передвигаться, медсестры помогают делать гимнастику в палатах.

Словами «Крепись! Мужайся!» здесь не обойдешься. Людям нужна поддержка. С болезнью надо смириться. Да, жизнь поменялась немало, но восстановление будет.

### Что еще советуют врачи при восстановлении после Covid-19?

Нужно принять тот факт, что реабилитация будет длиться долго, и к этому надо быть готовым. Мгновенное восстановление организма – это иллюзия, с которой надо расставаться.

Для всех важно чаще делать дыхательную гимнастику. Но главный метод сегодня, применяемый во всем мире, – это лежать на животе. Делается это следующим образом:

- одна подушка кладется под грудь;
- вторая – под таз;
- при этом живот слегка провисает, а спина спокойно двигается при дыхании.



свой рацион питания. Наполнить его полезными продуктами и витаминами.

### Какие продукты нужны нам для укрепления легких?

В первую очередь, те продукты, которые богаты отдельными витаминами и микроэлементами. На оздоровление тканей легких требуется достаточное количество кальция. Поэтому молоко и кисломолочные продукты должны быть в рационе питания каждого. Ведь неспроста молоком обеспечивают на вредном производстве, а в народной медицине горячее молоко при кашле на первом месте. Вспомните о любимом национальном напитке кумысе, он также полезен, но в умеренных дозах.

Хорошо сказывается на работе легких употребление продуктов с содержанием магния. Этот минерал способствует снятию тонуса с гладких мускулатур и хорошо расслабляет бронхи. Поэтому у легочных больных в рационе питания должны быть листовая зелень, тыква, греча, рис, овсянка, миндаль, кунжут, семена подсолнуха, льна, мака.

Необходим для легких такой микроэлемент, как йод. Много йода в морепродуктах, морской капусте

Так можно дышать около 15-20 минут три раза в день.

Большая площадь легких находится со стороны спины, поэтому им надо давать возможность дышать. Не помешает санаторно-курортное лечение, но специализированное. Сейчас почти все санатории вокруг Алматы перепрофилируют для перенесших коронавирус. Там обязательно будут упражнения и другие процедуры.

### Чего делать нельзя?

Желание отдохнуть летом вполне естественно, но купание в озерах и реках не рекомендуется. Пока проходит реабилитация в природных водоемах можно намочить только ноги. Также нельзя ходить в бани и сауны. После болезни спина и легкие еще очень чувствительны, поэтому малейшее охлаждение может снова привести к пневмонии.

Лучше быстро ополоснуться в теплом душе и насухо растереться. Опробетчиво ставить больному банки и горчичники. Делать себе массаж спины при помощи виброакустических ручных массажеров также нельзя.

У легочных больных в рационе питания должны быть листовая зелень, тыква, греча, рис, овсянка, миндаль, кунжут, семена подсолнуха, льна, мака.

В остром периоде заболевания пульмонологи также запрещают проводить ингаляцию дома: таким образом идет распространения частиц вируса, и могут заразиться другие члены семьи. Врачи советуют больше гулять, особенно в сосновых парках. Использовать дома ароматерапию также полезно.

### НОВЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ

Возможно, кто-то из вас ставя цель похудеть, начал процесс ее реализации, пересматривая режим питания и выбор продуктов. И сейчас, для того чтобы восстановить организм и защитные функции иммунной системы, важно изменить



и зеленом салате. Йод имеет противомикробное и отхаркивающее действие, поэтому для очистки легких полезно дышать морским воздухом.

Жирные сорта рыбы, богатые кислотами Омега 3, способствуют снижению воспалительных процессов, восстановлению клеток органов дыхательной системы. Регулярное употребление любой рыбы улучшает функции легких. К тому же в нашей стране мы потребляем малое количество рыбы и морепродуктов. Можно купить и в аптеке препарат, содержащий Омега, но это предпринять лучше после консультации с доктором, потому что на витринах таких капсул богатый выбор.

Не стоит забывать про фрукты. Как хорошо, что конец лета и осень богаты на урожай ягод и фруктов. Способствуют расширению бронхов груши и яблоки, за счет флавоноидов, которые в них имеются. Полезна для легких брокколи, так как содержит необычную составляющую – сульфорапин, который препятствует действию токсичных веществ. Абрикосы и их косточки полезны и даже снижают риск заболеть раком легких, так как имеют в своем составе редкие антиоксиданты. Не пренебрегайте специями и пряностями: чеснок, куркума, перец чили. К этим продуктам относится и корень имбиря, который к тому же расширяет сосу-

Хорошо сказывается на работе легких мед, который своими ценными свойствами способствует разжижению и отхождению мокроты



ды, помогает выведению мокроты, способствует регенерации бронхиальных каналов, разжижает кровь.

### Какие витамины любят легкие?

Особенно полезен для них витамин А, он способствует укреплению и питанию ткани легких. Каротина много в моркови и во всех остальных овощах и фруктах оранжевого или красного цвета, которые имеют в своем составе высокий уровень антиоксидантов. К ним относятся тыква, помидоры, хурма, облепиха, болгарский перец, апельсины, гранат, шиповник, свекла.

Немаловажен для легких витамин С, как мощный антиоксидант, борющийся с инфекцией в бронхах.

Он содержится в продуктах, которые всем известны: клюква, шиповник, киви, апельсины, смородина, лимоны.

Продукты, богатые витамином Е, также способствуют быстрому выздоровлению легких. Этого важного витамина много в подсолнечном масле, бобовых, грецком орехе, арахисе, брюссельской капусте, рябине.

Подключите продукты, содержащие витамин В6, так как он обладает естественным антигистаминным эффектом. В этом случае желателен употреблять в пищу пшеничную, ячневую, гречневую каши, рис, сою.

В рацион питания нужно ввести продукты, содержащие природный антиоксидант селен, а именно перепелиные яйца, бобовые, рис.

### Как поможет восстановиться белок и витамин D?

По словам эксперта, в период реабилитации важно ставить акцент на приеме белка, ведь по своей структуре иммунные клетки схожи с белками, которые после длительной борьбы с инфекцией нужно компенсировать. Больше всего белка находится в мясе, нужно употреблять легкоперевариваемое мясо рыбы или птицы. Оно усваивается гораздо быстрее и не перегружает органы пищеварения.



# Амбросан®

Амброксол

Кашель  
Мокрота  
Боль в горле

ВИРУС, БАКТЕРИЯ  
НЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЯ!



Торговое название Амбросан®, Международное непатентованное название Амброксол. Лекарственная форма Таблетки 30 мг. Состав Одна таблетка содержит: активное вещество: 30 мг амброксола гидрохлорида; вспомогательные вещества: моногидрат лактозы, гранулированная микрокристаллическая целлюлоза, коповидон, магний стеарат. Описание Почти белые, плоские таблетки с насечкой, диаметром 9,0 мм. Фармакотерапевтическая группа Препараты для устранения симптомов простуды и кашля. Отхаркивающие препараты. Муколитики. Амброксол. Код АТХ R05CB06

## Показания к применению



муколитическая терапия острых и хронических бронхолегочных заболеваний, характеризующихся нарушением секреции и затрудненным отхождением мокроты

## Способ применения и дозы

Взрослые и дети старше 12 лет:  
1 таблетка (30мг) 3 раза в сутки;



При необходимости для усиления терапевтического эффекта можно назначать по 2 таблетки (60 мг) 2 раза в сутки. Курс составляет 14 дней для лечения острых заболеваний дыхательных путей и для начального лечения хронических состояний. Таблетки следует принимать после еды, запивая достаточным количеством жидкости. Дополнительный прием жидкости увеличивает муколитический эффект амброксола.

**Побочные действия** тошнота, рвота, диарея диспепсия, боль в животе, анафилактические реакции, включая анафилактический шок, ангионевротический отек, сыпь, крапивница, зуд и другие реакции гиперчувствительности. **Противопоказания** повышенная чувствительность к амброксола гидрохлориду или другим компонентам препарата, редкая наследственная непереносимость галактозы, дефицит лактазы Лаппа, - синдром мальабсорбции глюкозы, галактозы, детский возраст до 12 лет. **Лекарственные взаимодействия** Совместное применение с противокашлевыми препаратами приводит к затруднению отхождения мокроты на фоне подавления кашля. Увеличивает проникновение и концентрацию в бронхиальном секрете амоксициллина, цефуроксима и эритромицина. **Особые указания** Зарегистрированы очень редкие случаи тяжелых поражений кожи таких, как синдром Стивенса-Джонсона и токсический эпидермальный некролиз, при применении амброксола гидрохлорида. Главным образом они обусловлены тяжестью основного заболевания и сопутствующим лечением. Кроме того на ранней стадии синдрома Стивенса-Джонсона и токсического эпидермального некролиза у пациентов могут проявляться признаки начала неспецифического заболевания, со следующими симптомами: повышение температуры тела, боль во всем теле, ринит, кашель и боль в горле. Появление этих признаков может привести к ненужному симптоматическому лечению противовирусными препаратами. В случае появления кожных поражений - пациент немедленно осматривается врачом, прием амброксола гидрохлорида прекращается. Пациентам с декомпенсированной почечной недостаточностью применение препарата Амбросан® показано только после консультации с врачом. Амбросан® не следует принимать пациентам, имеющим редкую врожденную непереносимость галактозы, дефицит лактазы Лаппа, синдром мальабсорбции глюкозы, галактозы. **Фертильность, беременность и период лактации** Амброксола гидрохлорид проникает через плацентарный барьер. Доклинические исследования не показали прямого или косвенного отрицательного воздействия на фертильность. **Особенности влияния лекарственного средства на способность управлять транспортным средством или потенциально опасными механизмами.** Нет сообщений о случаях влияния препарата на способность управлять автомобилем или механизмами. **Передозировка** Диапазон между терапевтической и токсической дозами препарата очень широкий, поэтому возможность его передозировки практически отсутствует. **Симптомы:** тошнота, рвота, диарея, диспепсия. **Лечение:** симптоматическая терапия. **Форма выпуска и упаковка** По 10 таблеток в контурную ячейковую упаковку из пленки поливинилхлоридной и фольги алюминиевой. По 2 контурных ячейковых упаковок вместе с инструкцией по медицинскому применению на государственном и русском языках помещают в пачку из картона. **Условия хранения** Хранить в сухом защищенном от света месте при температуре 15-25 °С! Хранить в недоступном для детей месте! **Срок хранения** 3 года. Не использовать после истечения срока, указанного на упаковке. **Условия отпуска из аптек** Без рецепта. **Производитель / упаковщик / владелец РУ** ПРО.МЕД.ЦС Прага а. о. Телска 1, 140 00 Прага 4 Чешская Республика. **Регистрационное удостоверение** РК-ЛС-5N-003302 выдано 17.02.2015, N-000672

Адрес организации, принимающей на территории Республики Казахстан претензии от потребителей по качеству товара  
ТОО «PROM.MEDIC.KAZ.»

Г. Алматы, пр.Достык 132, оф. 9, тел. 8(727)260-89-36, Email: sekretar@prommedic.kz

Перед назначением и применением внимательно ознакомьтесь с инструкцией по медицинскому применению  
№ N00067, от «17» февраля 2016г.

РК-ЛС-5N-003302

PRO.MED.CS  
Praha a.s.

Витамин D в виде жирорастворимых витаминов играет ключевую роль в формировании иммунного ответа. Этого витамина много в рыбе и в необезжиренной молочной продукции.

### Нужны ли пробиотики?

Не стоит забывать и о микрофлоре нашего кишечника. Это уникальный орган. В нем находится 70 % лимфоцитов! Иммунные клетки кишечника защищают организм от патогенных бактерий и вирусов при содействии микрофлоры.



Естественно, что после лечения важно увеличить видовое разнообразие и количество кишечных бактерий. Это сделать возможно, употребляя в пищу продукты растительного происхождения, такие как крупы, овощи, бобовые и фрукты, которые являются пищей для микрофлоры. Идеально подойдут и те кисломолочные продукты, что содержат пробиотики. Обращать внимание стоит на кефир, который благотворно сказывается на работе ЖКТ. А вот йогурты калорийны, но, по сути, бесполезны. Они пастеризованы. Биоряженка или биозакваска наряду с кефиром выступают первоочередными продуктами, способными налаживать работу желудочно-кишечного тракта. Здесь хочется еще раз вспомнить о кумысе, он также будет полезен. Если каждый день выпивать по стакану одного из приведенных выше

вариантов, то уже через неделю будут заметны положительные результаты. Не стоит полагать, что только молочная продукция приносит положительные результаты. Достаточно много пробиотиков содержится в квашеной капусте. Поэтому данное угощение можно и нужно потреблять в пищу. Следует вводить в рацион и те продукты, что содержат много клетчатки (овсяная каша, хлеб из цельных зерен). Хрен, лук и чеснок подавляют гнилостные процессы, происходящие в организме человека. Хороши по-

мидоры, создающие среду питания для полезных микроорганизмов. Однако важно учитывать то, как воспринимает организм те или иные продукты. Это можно проследить на собственном опыте.

И наоборот, избегайте продуктов, содержащих большое количество консервантов и добавок, из-за которых кишечные бактерии слабеют.

### Нужна ли вода и сколько ее употреблять?

Для восстановления человек должен достаточно потреблять воды. Это доказанный научный факт. Однако вариант из-под крана не подходит. В такой воде много хлорки, а также фтора. И она может даже навредить. Чтобы избежать этого, важно использовать фильтры. Хорошо употреблять родниковую воду или очищенную с помощью активатора воды (живую, ионизированную воду). Бутылка минеральной воды, выпитая за час мелкими глотками, не только чистит кишечник, но и разжижает кровь и помогает ей освободиться от ядов и токсинов. Можно пробовать и эту процедуру.

Жизненная сила наших легких и стойкость иммунной системы зависят от многих условий. Стоит помнить, что правильное питание, хорошее настроение и свежий воздух играют не самую последнюю роль для нашего здоровья. Сейчас принято каждое утро начинать с социальных сетей и новостей. В одних все жалуются на отсутствие свободы: нельзя гулять, общаться, нужно носить маски. В других тоже все плохо: нефть, кризис, коронавирус и карантин...

Но если вы здоровы, просто скажите Вселенной большое спасибо за это. Свободы нет у того, кто загоняет ее в какие-то мифические рамки. Давайте попробуем просто жить, закроем глаза на временные трудности и будем верить в лучшее.

Ольга Шматова





# Питание больных COVID-19:

**Профессор Медицинского университета Караганды рассказала, что употреблять в пищу**



Правильное питание при инфекционных заболеваниях, в том числе коронавирусе, по мнению заведующей кафедрой внутренних болезней Медицинского университета Караганды, ассоциированного профессора, врача-гастроэнтеролога высшей категории Елены Михайловны Ларюшиной, имеет важное значение для выздоровления пациентов и профилактики развития тяжелых осложнений. Инфицированным лицам с COVID-19 чрезвычайно важно правильно питаться, особенно в то время, когда резервы иммунной системы необходимы для борьбы с инфекцией. Укрепить иммунитет и справиться с болезнью поможет соблюдение правильного рациона питания.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, пациентам с COVID-19 необходимо придерживаться здорового правильного питания с достаточным потреблением белка, овощей, фруктов, а также продуктов, богатых витаминами А, D, С, группы В, полиненасыщенными омега-3 жирными кислотами, а также такими микроэлементами, как цинк, селен, магний и железо. В сутки человек должен потреблять не менее 90-95 граммов белков (55% животные), 70-80 граммов жиров (20-25% растительные), 400 граммов углеводов. Калорийность пищи должна составлять 2800-2900 ккал. Употреблять пищу необходимо 4-5 раз в день небольшими порциями на один прием. Диета при коронавирусной инфекции должна быть механически, химически и термически щадящей. Температура холодных блюд – не ниже 15°C, горячих – не выше 65°C. При кулинарной обработке про-



дуктов используется варка в воде или на пару, тушение, запекание в духовке.

Запрещены жареные продукты. Пища предпочтительно подается в измельченном виде, особенно людям пожилого возраста. Важно выстроить питание таким образом, чтобы в составе были все необходимые продукты из разных групп.

Елена Михайловна подчеркнула, что в разгар коронавирусной инфекции необходимо ограничить употребление грубой клетчатки и продуктов, усиливающих брожение в кишечнике. Кроме того, заболевшим COVID-19 не следует употреблять острую пищу, пряности, жирное мясо, соленую и копченую рыбу, копчености, консервы. Из рациона надо убрать свежий хлеб и булки, вместо этого предлагают подавать к столу вчерашний пшеничный хлеб. Любителям сладкого придется обойтись без шоколада, сахара. Грубые фрукты и ягоды в сыром виде надо заменить на печеные яблоки. Ограничьте потребление соли.

Предпочтительными блюдами для пациентов с коронавирусной инфекцией должны быть овсяная каша молочная, паровой омлет, протертые овощные супы, измельченное мясо на пару, нежирная рыба с овощами, овощные запеканки, тушеные овощи, творог, кефир и достаточное количество овощей и фруктов. Животные жиры поступают в организм больного в составе молочных продуктов и сливочного масла, причем сливочное и растительное (до 10 г) масла следует добавлять в готовые блюда, а не использовать для жарки.

При повышении температуры тела целесообразно увеличить потребление жидкости (кипяченой воды, соков, отваров шиповника, киселей, компотов, чая с медом, лимоном, имбирем, а также минеральной воды комнатной температуры), улучшающей отхождение мокроты. Очень важно принимать достаточно количество жидкости с целью дезинтоксикации, увлажнения слизистых оболочек и облег-



чения отхождения мокроты. При легкой и среднетяжелой форме заболевания настоятельно рекомендуется обильное питье в теплом виде из расчета 30 мл/кг веса.

Необходимо следить за работой желудочно-кишечного тракта. При запорах включать в пищевой рацион продукты, действующие послабляющим образом (сахар, мед, соки, сырые овощи, фрукты и ягоды), а при диареях исключать моло-

ко в чистом виде, холодные напитки, сырые овощи и фрукты.

При острых инфекциях значительно возрастает потребность организма в витаминах, прежде всего витамина С. Наиболее богаты витамином С шиповник, черная смородина, киви, цитрусовые, облепиха. Пищевые источники витамина D: жир из печени рыб и морских животных, лосось, сельдь, скумбрия, икра, тунец, яйцо, сливки, сметана. Среди микроэлементов важнейшим для состояния иммунной системы является цинк, который в большей степени содержится в таких продуктах, как грибы, яичный желток, печень, мясо, бобовые, кунжут, арахис.

В первые 3-4 дня после нормализации температуры тела не следует резко расширять диету, так как нарушена выработка ферментов желудочно-кишечного тракта на фоне температурных колебаний. Выздоровляющим пациентам следует ограничить продукты, возбуждающие центральную нервную систему (крепкий кофе, чай, крепкие бульоны, специи, шоколад) и продуктов, содержащих грубую клетчатку и эфирные масла (брюква, репа, чеснок, редис, редька). Не показаны торты, пирожные, изделия из песочного теста. Разрешают все виды кулинарной обработки: варка, тушение, запекание и жаренье без панировки. Режим питания 3-4-разовый. При выздоровлении пациенты переходят на обычное здоровое питание, которое не подразумевает существенных ограничений по продуктам. Иногда у выздоравливающих людей на фоне быстрого расширения диеты могут возникнуть диспепсические явления. В этом случае необходимо назначить разгрузочный день (вареные овощи без соли и масла, печеные яблоки) и проверить, правильно ли составлен пищевой рацион, учтено ли наличие у больного сопутствующих хронических заболеваний органов пищеварения, и при необходимости внести соответствующие коррективы. В таблице приведены продукты и блюда, разрешенные для применения в период выздоровления, и те, которые необходимо исключить.

# УРСОСАН® ФОРТЕ



• **Терапевтический эффект препарата зависит от концентрации УДХК в желчи**



**Международное непатентованное название**  
Урсодезоксихолиевая кислота

**Лекарственная форма**  
Таблетки, покрытые пленочной оболочкой, 500 мг

**Показания к применению**

- Растворение холестериновых желчных камней в желчном пузыре. Желчные камни не должны изображаться на рентгеновских снимках как тени, и их диаметр не должен превышать 15 мм. Функциональная способность желчного пузыря должна быть сохранена даже при наличии желчных камней.
- Симптоматическое лечение первичного билиарного холангита (ПБХ) при условии отсутствия декомпенсированного цирроза печени.

**Детская популяция**

- Гепатобилиарное нарушение при кистозном фиброзе (муковисцидозе) у детей от 6 до 18 лет.

**Способ применения и дозы**

УРСОСАН® ФОРТЕ таблетки необходимо принимать внутрь во время или после еды, не разжевывая, запивая достаточным количеством воды. Для обеспечения рекомендованной дозировки таблетку следует делить пополам, разламывая по риске.

Для растворения холестериновых желчных камней средняя суточная доза препарата составляет 10 мг/кг (до 12-15 мг/кг).

Суточную дозу препарата принимают однократно на ночь. Курс лечения от 6 до 24 месяцев в зависимости от размера и состава желчных камней. Рекомендуется проводить последующую холецистограмму или УЗИ с интервалом в 6 месяцев до исчезновения желчных камней и следует проверить, не возник ли кальциноз камней.

Лечение следует продолжать до тех пор, пока 2 последовательные холецистограммы и/или УЗИ с интервалом 4-12 недель не покажут отсутствие желчных камней. В случае если камни в желчном пузыре не уменьшаются в размере после 12 месяцев лечения, препарат следует отменить. Для профилактики повторного образования камней рекомендуется применение препарата в течение нескольких месяцев после растворения камней.

Для профилактики повторного холелитиаза после холецистэктомии назначают по 250 мг (½ таблетки) 2 раза в сутки в течение нескольких месяцев.

**Симптоматическое лечение первичного билиарного холангита (ПБХ)**  
Суточная доза зависит от массы тела и колеблется от 1 ½ до 3 ½ таблеток (14 ± 2 мг УДХК на 1 кг массы тела).

В течение первых трех месяцев лечения следует распределять прием УРСОСАН® ФОРТЕ таблетки в течение дня. При улучшении значений печеночных проб суточную дозу можно принимать один раз в день вечером.

При ПБХ УРСОСАН® ФОРТЕ таблетки можно принимать в течение неограниченного периода времени.

В случае ухудшения клинических симптомов в начале лечения (усиление зуда) лечение следует продолжить, принимая по ½ таблетки УРСОСАН® ФОРТЕ ежедневно, далее следует постепенно повышать дозировку (увеличивая суточную дозу ежедневно на ½ таблетки) до тех пор, пока вновь не будет достигнут рекомендованный режим дозирования.

**Детская популяция (6-18 лет)**

Гепатобилиарное нарушение при кистозном фиброзе (муковисцидозе)

**Дети с кистозным фиброзом в возрасте от 6 до 18 лет:** 20 мг/кг/день в 2-3 разделенных дозах, с дальнейшим увеличением дозы до 30 мг/кг/день при необходимости.

**Противопоказания**

- повышенная чувствительность к желчным кислотам или любому вспомогательному веществу, входящему в состав препарата
- острые воспалительные заболевания желчного пузыря или желчных протоков
- непроходимость желчных протоков (непроходимость общего желчного протока или пузырного желчного протока)
- частые приступы желчных колик
- рентгеноконтрастные обызвествленные желчные камни
- нарушения сократительной способности желчного пузыря
- детский возраст до 6 лет

**Детская популяция**

- портоэнтеростомия, не приведшая к успешному результату, или если не был восстановлен достаточный проток желчи у детей с атрезией желчных протоков

**Побочные действия**

Со стороны желудочно-кишечного тракта  
В клинических исследованиях на фоне лечения таблетками УРСОСАН® ФОРТЕ часто наблюдались диарея или пастообразный стул.

**Лекарственные взаимодействия**

УРСОСАН® ФОРТЕ не следует назначать одновременно с холецистокином, холецистополином или антацидами, содержащими гидроксид алюминия и/или смектит (оксид алюминия), поскольку эти препараты вяжут УДХК в кишечнике и, следовательно, подавляют его всасывание и эффективность. Принимать данные препараты следует не раньше, чем за 2 часа до, или же 2 часа после приема таблеток УРСОСАН® ФОРТЕ.

Прием УРСОСАН® ФОРТЕ таблетки может повлиять на всасывание циклоsporина из кишечника, что требует проведения мониторинга концентрации циклоsporина в плазме крови, а при необходимости – коррекции его режима дозирования.

В отдельных случаях прием УРСОСАН® ФОРТЕ таблеток может снижать всасываемость ципрофлоксацина.

Одновременное использование УРСОСАН® ФОРТЕ (500 мг/день) и розувастатина (20 мг/день) приводило в легкой степени к повышению уровня присутствия розувастатина в плазме. Клиническая релевантность этого взаимодействия, в том числе и в отношении других статинов, неизвестна.

Есть данные о том, что УДХК снижает пиковую концентрацию в плазме ( $C_{max}$ ) и площадь под фармакокинетической кривой (AUC) антагониста кальция нитрендипина, что требует проведения мониторинга концентрации нитрендипина. Не исключается необходимость увеличения дозы нитрендипина. Имеются данные о том, что взаимодействие УДХК и дансона приводит к снижению эффекта последнего.

Эти наблюдения, могут свидетельствовать о потенциале УДХК к индукции цитохромных ферментов P450 3A. Однако, индукция не наблюдалась в ходе тщательного исследования вза-

имдействия УДХК с будесонидом, известным как цитохромный субстрат P450 3A.

Некоторые лекарственные препараты, такие как эстрогены, прогестогены (пероральные контрацептивы), неомицин, клофибрат, могут увеличивать холелитиаз, оказывая тем самым противоположный эффект способности урсодезоксихолиевой кислоты растворять холестериновые желчные конкременты.

**Особые указания**

**Беременность и период лактации**

Данные о влиянии на рождаемость после лечения таблетками УРСОСАН® ФОРТЕ отсутствуют. Данные о применении урсодезоксихолиевой кислоты у беременных пациенток отсутствуют, либо ограничены. Есть данные о наличии тератогенного действия в течение ранней фазы беременности. Применение УДХК в период беременности возможно только в том случае, если ожидаемая польза для матери превышает потенциальный риск развития побочных эффектов у плода или новорожденного (адекватных и строго контролируемых исследований применения урсодезоксихолиевой кислоты у беременных женщин не проводилось). Женщины детородного возраста должны принимать препарат, только на фоне использования надежных средств контрацепции. Рекомендуется использовать негормональные методы контрацепции, или с низким содержанием эстрогенов. У пациентов, принимающих УРСОСАН® ФОРТЕ в таблетках 500 мг в целях растворения желчных камней следует использовать негормональные методы контрацепции, поскольку гормональные противозачаточные средства могут способствовать образованию камней. Возможность беременности, должна быть исключена до начала лечения.

Согласно нескольким подтвержденным случаям, концентрация урсодезоксихолиевой кислоты в молоке кормящих женщин невелика; возникновение нежелательных реакций у детей на фоне кормления грудью маловероятно.

**Особенности влияния лекарственного препарата на способность управлять транспортным средством или потенциально опасными механизмами**  
Не влияет.

**Условия отпуска из аптек** По рецепту

**Производитель / Держатель регистрационного удостоверения**  
ПРО.МЕД.ЦС Прага а.о.

Тел.ска 377/1, Милхе

140 00 Прага 4

Чешская Республика

**Наименование, адрес и контактные данные (телефон, факс, электронная почта) организации на территории Республики Казахстан, принимающей претензии (предложения) по качеству лекарственных средств от потребителей и ответственной за пострегистрационное наблюдение за безопасностью лекарственного средства:**

ТОО «ПРО.МЕДИК.КАЗ»

050070 г. Алматы, улица А.Аскарова 21/1, н.п 1А

тел. 8(727)260-89-36,

E-mail: sekretar@prommedic.kz

PK-ЛС-5№023987

от 03.01.2019 г. до 03.01.2024 г.



**ПЕРЕД НАЗНАЧЕНИЕМ И ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ  
САМОЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВРЕДНЫМ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**

**Рекомендации ВОЗ по оптимальному выбору пищевых продуктов для здорового питания в период карантина и самоизоляции**

**Свежие фрукты и овощи с длительным сроком хранения**

ВОЗ рекомендует употреблять в день не менее 400 г (5 порций) фруктов и овощей. Удачным выбором будут цитрусовые – апельсины, мандарины и грейпфруты, а также бананы и яблоки, ягоды, которые можно заморозить для дальнейшего употребления или для приготовления смузи. Корне-

плоды, такие как морковь, репа и свекла, и овощи (белокочанная капуста, брокколи и цветная капуста), хранятся относительно долго. Хорошо иметь дома чеснок, имбирь и лук, поскольку их можно добавлять для вкуса в самые разнообразные блюда.

**Замороженные фрукты и овощи**

Отличным приобретением станут все виды замороженных фруктов и ягод, поскольку в них сохраняется большое количество клетчатки и витаминов. Замороженные фрукты и ягоды можно добавлять в соки, смузи или каши либо добавлять их

размороженными в натуральный йогурт с низким содержанием жира. Замороженные овощи питательны, быстро готовятся, и их употребление в пищу помогает восполнить рацион в условиях дефицита свежих продуктов.

**Сушеные и консервированные бобовые**

Фасоль, горох, чечевица и другие бобовые являются ценным источником растительного белка, клетчатки, витаминов и минералов. Кроме того, из них можно приготовить самые разнообразные блюда: рагу, супы, спреды и салаты.

Продукты и блюда	Разрешены	Исключены
Хлеб и мучные изделия	Хлеб пшеничный из муки высшего или 1-го сорта, подсушенный или сухари, сухое и сдобное печенье, бисквит	Ржаной и любой свежий хлеб, сдоба, печенье изделия
Супы	Некрепкие, обезжиренные мясные и рыбные бульоны с яичными хлопьями, кнелями; супы-пюре из мяса; слизистые отвары из круп с бульоном; супы на бульоне или овощном отваре с разваренной манной, рисовой, овсяной крупой, вермишелью	Жирные бульоны, щи, борщ, супы из бобовых
Мясо и птица	Нежирные сорта, зачищенные от жира, фасций, сухожилий, кожи (птица). Готовят мелкорубленные паровые блюда из говядины, конины, кур, индеек; отварные – из телятины, цыплят, кроликов; суфле и пюре из отварного мяса; паровые котлеты, фрикадельки	Жирные сорта (утка, гусь, баранина, свинина), колбасные изделия, консервы
Рыба	Нежирные сорта (судак, щука, лещ, треска, карп, хек и др.). Отварная, паровая рыба в виде котлетной массы или куском	Жирные сорта (палтус, зубатка, осетрина), соленая, копченая рыба, консервы
Молочные продукты	Кефир, ацидофилин и другие кисломолочные напитки; свежий творог и блюда из него (паста, суфле, сырники паровые), сметана 10-20%-ной жирности; тертый сыр, молоко, сливки в виде добавки в блюда	Цельное молоко и сливки, жирная сметана, острый, жирный сыр
Яйца	Сваренные всмятку, паровые, белковые омлеты	Яйца, сваренные вкрутую, и жареные
Крупы	Протертые, хорошо разваренные жидкие и вязкие каши с добавлением бульона или молока; паровые пудинги и суфле из манной крупы, риса, молотой гречневой крупы и геркулеса, отварная вермишель	Перловая, пшенная, ячневая, кукурузная крупы, бобовые
Овощи	Картофель, морковь, свекла, цветная капуста в виде пюре, суфле, паровых пудингов; ранние кабачки и тыкву можно не протирать; спелые томаты	Белокочанная капуста, редис, редька, лук, огурцы, брюква, бобовые, грибы
Закуски	Заливное из протертого мяса, из рыбы; икра рыб, форшмак из вымоченной сельди	Жирные, острые закуски, копчености, консервы
Плоды, сладкие блюда и сладости	В сыром виде спелые, мягкие фрукты и ягоды сладкие и кисло-сладкие, частью протертые; печенье яблоки; пюре из сухофруктов, кисели, муссы, компоты, самбуки, желе; крем и кисель молочные; меренга, снежки с киселем, сахар, мед, варенье, джем, мармелад	Плоды, богатые клетчаткой, с грубой кожицей, шоколад, пирожные
Соусы и пряности	Белый соус на мясном бульоне, овощном отваре; молочный, сметанный, вегетарианский кисло-сладкий, польский; допускается лишь белая безжировая пассировка муки	Острые, жирные соусы, горчица, хрен, острые кетчупы
Напитки	Чай с лимоном, чай, кофе и какао некрепкие с молоком, разбавленные соки фруктов и ягод, овощей; отвар шиповника, морсы, протертые компоты сухих или свежих фруктов	Крепкий чай и кофе
Жиры	Сливочное масло в натуральном виде и в блюда; до 10 г растительного масла в блюда	Другие жиры

### Цельнозерновые продукты и корнеплоды с высоким содержанием крахмала

Неочищенный рис и макаронные изделия из цельнозерновой муки, овес, гречневая крупа, другие необработанные цельнозерновые продукты – отличный вариант, поскольку они долго хранятся, просты в приготовлении, и позволяют достичь нормы потребления клетчатки. Неплохим выбором станут также несоленые крекеры и хлеб из цельнозерновой муки. Хлеб можно заморозить для дальнейшего употребления, предварительно нарезав его ломтиками, чтобы облегчить размораживание и сохранить свежесть продукта.

Корнеплоды с высоким содержанием крахмала, такие как картофель, тоже долго не портятся, и богаты углеводами. Лучше всего их запекать, отваривать или готовить на пару. Чтобы повысить содержание клетчатки и сохранить вкус, корнеплоды можно готовить прямо в кожуре.

### Сухофрукты, орехи и семечки

Сухофрукты, орехи и семечки, особенно несоленые и несладкие, можно употреблять в качестве полезного перекуса или добавлять в каши, салаты и другие блюда.

### Яйца

Яйца – это ценный источник белка и питательных веществ; кроме того, они используются при приготовлении самых разных блюд. Вареные яйца или яйца-пашот, омлеты предпочтительнее жареной яичницы.

### Овощные консервы

Хотя предпочтение следует отдавать свежим или замороженным овощам, консервированные грибы и овощи, такие как шпинат, горошек, помидоры и зеленая фасоль, могут стать достойной альтернативой в планировании овощного рациона благодаря более длительным срокам хранения. Старайтесь выбирать



### Общие рекомендации по питанию в период карантина и самоизоляции

- Планируйте покупки – покупайте только необходимое.
- Планируйте использование продуктов – начните со свежих.
- Готовьте дома.
- Пользуйтесь службами доставки еды.
- Следите за размерами порций.
- Соблюдайте правила безопасности при приготовлении пищи.
- Ограничьте потребление соли.
- Ограничьте потребление сахара.
- Ограничьте потребление жиров.
- Потребляйте достаточное количество клетчатки.
- Потребляйте достаточное количество жидкости.
- Избегайте употребления алкоголя.
- Собирайтесь за столом всей семьей.

Важно понимать, что нет «чудо-продукта», который помог бы справиться с коронавирусной инфекцией, а только соблюдение правильного здорового питания, здорового образа жизни, достаточной физической активности и противоэпидемических мероприятий являются залогом профилактики COVID-19 и скорейшего выздоровления пациента.

продукты с низким содержанием или без добавления соли.

### Рыбные консервы

Консервы из тунца, сардин и другой рыбы служат источником белка и полезных жиров. Их можно добавлять в салаты, блюда из макаронных изделий или употреблять с цельнозерновым хлебом. По возможности лучше выбирать рыбу, консервированную в собственном соку, а не в масле или маринаде.

### Молоко с низким содержанием жира длительного хранения

Молочные продукты являются недорогим источником белка и других питательных веществ. Употребление молочных продуктов с низ-

ким содержанием жира позволяет сократить употребление насыщенных жиров при сохранении пользы молока. Можно как альтернативу употреблять в пищу ультрапастеризованное молоко в бутылках или картонных упаковках, которое может храниться относительно долго или сухое молоко.

Тем не менее, лучше отдавать предпочтение свежим, натуральным продуктам, не содержащим консерванты, стабилизаторы и другие добавки, не всегда полезные для здоровья.

Более подробные сведения о рекомендациях ВОЗ, касающихся здорового питания, можно почерпнуть из информационного бюллетеня ВОЗ «Здоровое питание».

Анастасия Михайлова



# Техники убеждения – как «достучаться» до сознания собеседника

М.Е. Коваленко, сертифицированный бизнес-тренер, «Агентство Медицинского Маркетинга». Эксперт по вопросам управления организацией, HR-менеджмента и бизнес-коммуникаций в сегменте тренингов для производителей, дистрибьюторов, сотрудников клиник, аптечных сетей, фармацевтического и FMCG-сегмента рынка. Член ENTO (European Network Training Organizations) при Совете Европы

**Искусство убеждения, как считают многие, дано нам с рождения. Или не дано, это уж кому как повезло, правда? А вот и нет! Самые лучшие ведущие телешоу, самые успешные журналисты и самые известные политики учатся этой науке – науке убеждать. И освоить ее может каждый.**

Мы прилагаем массу усилий для того, чтобы покупатель зашел именно в нашу аптеку – заметная вывеска, красивый фасад, акции, скидки, промо-мероприятия. И в итоге он здесь.

**Теперь крайне важно, чтобы посетитель стал покупателем!**

Для этого его нужно убедить: убедить в том, что наша сеть, наша аптека действительно лучшая, наша рекомендация самая профессиональная, предлагаемый препарат самый эффективный.

Хотя иногда от первостольников можно услышать такое мнение:

- Зачем напрягаться? Сами придут.
- Если нужно, спросят.
- Они и так сами все знают.

Да, среди посетителей аптеки действительно немало тех, кто уже пришел с готовым рецептом или просит конкретный препарат. Но даже с ними часто возникают неоднозначные ситуации, и возникает необходимость использовать техники убеждения. Особенно, если препарат рекомендован не специалистом, а кем-то из знакомых. Потому что для тех, чье призвание – Фармация, не все равно, что будет с пациентом. Они знают, что рекомендации препарата в формате ОБС (Одна Бабка Сказала) могут привести к таким последствиям, что никакие врачи не помогут.

# Мелаксен®

мелатонин 3мг



## ХОРОШЕЕ УТРО НАЧИНАЕТСЯ С ВЕЧЕРА!



**Состав:** мелатонин 3 мг.

**Показания к применению:** нарушение сна, в том числе у пациентов пожилого возраста; расстройство нормального суточного (циркадного) ритма.

**Способ применения и дозь:** Внутрь. Взрослым по 1/2–1 таблетке за 30–40 мин перед сном один раз в день. Длительность лечения и повторные курсы – по рекомендации врача. Как адаптоген при смене часовых поясов: за 1 день до перелета и в последующие 2–5 дней по 1 таблетке за 30–40 минут до сна. Максимальная суточная доза до 2 таблеток в день (6 мг в сутки).

**Побочные действия:** аллергическая реакция на компоненты препарата; отеки в первую неделю приема; головная боль; тошнота, рвота, диарея; утренняя сонливость.

**Противопоказания:** гиперчувствительность, аллергические реакции; выраженное нарушение функции почек, хроническая почечная недостаточность; аутоиммунные заболевания; лейкоз,

**Самолечение может быть вредным для вашего здоровья.**

ПЕРЕД НАЗНАЧЕНИЕМ И ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ

лимфома; лимфогранулематоз, миелома; эпилепсия; сахарный диабет 1 типа; беременность и период лактации; детский и подростковый возраст до 18 лет.

**Особые указания:** При приеме Мелаксена® необходимо избегать яркого освещения. Беременность. Необходимо информировать женщин, желающих забеременеть, о наличии у препарата слабого контрацептивного действия, что обусловлено влиянием мелатонина на репродуктивную систему.

**Условия отпуска из аптек:** Без рецепта.

**Адрес организации, принимающей на территории Республики, принимающей претензии (предложения) по качеству лекарственных средств от потребителей:** Представительство "Юнифарм, Инк." (США) в Республике Казахстан, г. Алматы, ул. Наурызбай батыра 17, офис 106, тел.: +7 (727) 244-50-04, факс: +7 (727) 244-50-06, info@unipharm.kz

РК-ЛС-5№010903 от 27.10.2016г. без ограничения срока действия



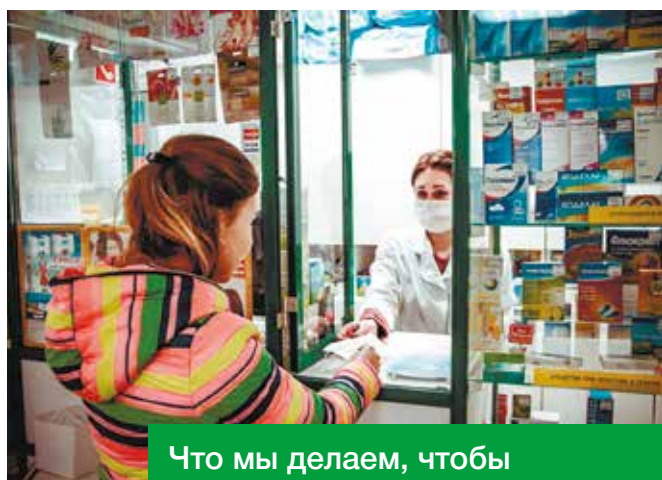
melaxen.kz

*И именно поэтому так важно не только суметь подобрать правильный препарат, но и убедить пациента его принимать, даже если это может быть и долго, и дорого, и трудно.*

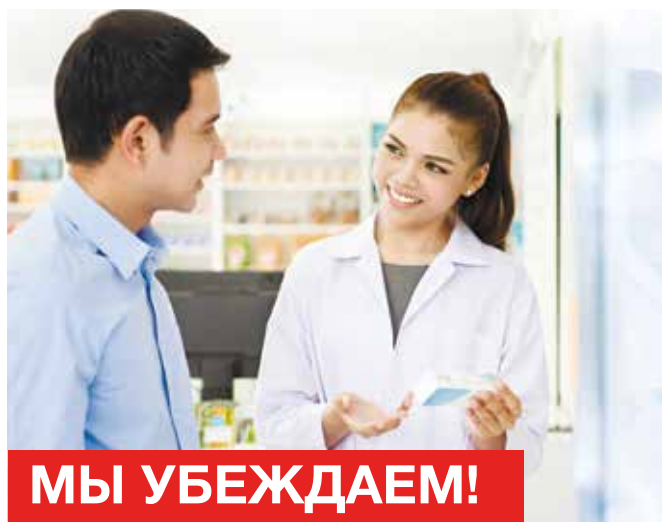
*А кто говорил, что будет легко?*

Навыкам убеждения посвящены тысячи книг, статей, тренингов. Мы выбрали для вас те, которые, с одной стороны, можно освоить самостоятельно, а с другой – они прекрасно работают именно в условиях аптеки, когда времени на разговор мало, и нам за несколько минут (а иногда и секунд) нужно найти аргументы, которые смогут убедить не просто собеседника, а трудного клиента – человека больного, или пожилого, или с ограниченными возможностями восприятия информации, а иногда просто уставшего и раздраженного.

Прежде всего необходимо включить «внутреннего психолога» и определить, кто перед вами. Точнее сказать, к какому типу относится собеседник – это человек, который хочет достигнуть большего, или не потерять то, что имеет. Если говорить совсем просто, решить для себя – это оптимист или реалист (термин «пессимист» не любят даже сами пессимисты).



**Что мы делаем, чтобы посетитель стал покупателем?**



**МЫ УБЕЖДАЕМ!**

Когда для покупателя «Стакан всегда наполовину полон», «Смелость города берет!», да и вообще «Быстрее, выше, сильнее!» – уместнее всего использовать **АРГУМЕНТЫ ДОСТИЖЕНИЯ**. Они будут восприняты таким собеседником как наиболее подходящие.

Например:

– Если будете принимать **ДЕТРИМАКС** во время беременности, Вы будете полны сил и энергии, укрепите не только ваш иммунитет, но и передадите крепкий иммунитет вашему малышу.

То есть, если сделаете то, о чем мы с вами говорим, у вас чего-то будет больше – больше здоровья, сил, времени и т.д.

Если вы слышите рассуждения типа «Лучше синица в руке, чем журавль в небе», «Цыплят по осени считают», «Не буди лихо, пока оно тихо» и так далее, то лучший результат принесут **АРГУМЕНТЫ ИЗБЕГАНИЯ**:

– Если НЕ начнете принимать **МЕЛАКСЕН**, вы не только не избавитесь от бессонницы, но и не сможете поддержать иммунитет в период пандемии!

Есть еще вариант – человек интересуется отзывами: «А что люди говорят?», «А кому уже помогло» и т.д. Для убеждения такого покупателя подходят **АРГУМЕНТЫ ПОДРАЖАНИЯ**:

– В состав **СТРЕССОВИТА** входят компоненты, которые помогли уже миллионам людей сохранить свои нервы: растительные экстракты, Магний, витамин В6. Прислушайтесь к опыту окружающих, и вы сможете избавиться от стресса.

Допускаю, что кому-то это может показаться простым – «Да я так всегда и делаю!». Но, как показывает практика, далеко не всегда.

### **Знаете, какую самую частую ошибку мы допускаем при убеждении?**

Мы убеждаем самих себя! То есть приводим аргументы, которые важны для нас, думая, что и для оппонента они значимы. И если наш собеседник имеет такие же взгляды на жизнь, мы попадаем в цель. А если это другой тип? Результат, к сожалению, противоположный.

И не потому, что вокруг столько глупых и неблагодарных людей, а потому, что мы использовали не те аргументы, которые будут значимы. Иначе говоря, мы взяли ключ не от того замка, и удивляемся, почему он не открывает.

Вот почему так важно вначале определить, кто перед вами, какой тип аргументации использовать. И только после этого включать навыки убеждения.

И поверьте, даже если для вас лично какой-либо аргумент может показаться слабым, то для другого человека это может быть решающим словом!

Ведь мы похожи, но мы и разные, и в этом прелесть и красота окружающего мира.

Желаем вам быть здоровыми и убедительными!



ДЕТРИМАКС® БЭБИ **Капли**

# DETRIMAX® BABY DROPS

ЭНЕРГИЯ СОЛНЦА  
ДЛЯ ЭНЕРГИИ  
ЖИЗНИ



С РОЖДЕНИЯ



УДОБНЫЙ  
ДОЗАТОР



НЕ ИМЕЕТ  
НИ ВКУСА НИ ЗАПАХА



БОЛЬШОЙ  
ОБЪЕМ



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



UNIPHARM



# Слабое звено

## большинства менеджеров, или Как поднять меч короля Артура

Представьте себе ситуацию, когда директор берет на работу маркетолога и слышит такой вопрос: «А какой у вас рекламный бюджет?». Для большинства директоров эта фраза работает, как электрошокер: «Зачем ему это знать? Он что, хочет нажиться на бюджете? Еще не приступил к работе, а уже задает такие вопросы...».

**Юрий ЧЕРТКОВ,**  
бизнес-тренер, директор компании  
«Агентство Медицинского Маркетинга»

**А** что еще спрашивать маркетологу, чем интересоваться, если действительно есть желание сработать на результат?

Нельзя же приступать к задаче без оценки ресурсов для ее выполнения.

Существует формула: БЫТЬ – ДЕЙСТВОВАТЬ – ИМЕТЬ.

Многие люди даже после повышения не являются менеджерами, то есть де-юре стали менеджерами, а ментально так и остались способными исполнителями, именно из-за этих способностей их и повысили. В итоге организация потеряла хорошего работника, а хорошего менеджера так и не приобрела.

Вначале нужно БЫТЬ, то есть принять ментально, кто ты: менеджер, бизнесмен, инвестор, по-

тенциальный миллионер, чемпион, звезда.

После собственного выбора необходимо каждый день ДЕЙСТВОВАТЬ в соответствии с этим выбором, и только после действий наступит фаза ИМЕТЬ: власть, бизнес, деньги, славу и т. д.

Это как меч короля Артура.

По сюжету молодой Артур живет на задворках вместе со своей бандой. До поры до времени он и понятия не имеет о своем королевском происхождении, то есть в данной формуле отключено звено БЫТЬ, вследствие этого он действует как обычный босик.

Но вот однажды он взял в руки меч Эскалибур.

В его формуле появляется важное первое звено БЫТЬ, и меч меняет Артура, он начинает

ДЕЙСТВОВАТЬ, в результате он присоединяется к сопротивлению и таинственной молодой девушке. Далее он продолжает ДЕЙСТВОВАТЬ и учится понимать магическое оружие, которым он овладел, сталкивается с собственными демонами и объединяет народ в борьбе против диктатора, убившего его родителей и завладевшего короной.

Важно решиться БЫТЬ менеджером... То есть это некое волевое решение, определенная установка.

Проводя управленческие тренинги, укрепляюсь в своем мнении, что слабое звено большинства менеджеров – это ДЕЛЕГИРОВАНИЕ.

Это тот меч короля Артура, который для многих является просто неподъемным.

Давайте вспомним первые мысли короля Артура:

– Меня в это не втянуть! У вас есть армия, а я сам по себе. Я поговарю, я рад поговорить, но вам не заставить меня сражаться.

– У меня никогда не было власти, как и желания получить ее!

Установка САМ ПО СЕБЕ, ЕСЛИ ХОЧЕШЬ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ ХОРОШО – СДЕЛАЙ ЭТО САМ.

Многие люди не понимают истинного значения слова ДЕЛЕГИРОВАНИЕ.

Дадим самое простое определение

**Делегирование** – это способ эффективного управления, при котором происходит передача задачи, а также полномочий и ответственности на выполнение другим лицам.

Передача задачи? Всей задачи? А если человек – пошаговик, если он не способен выполнить целую задачу, если он – «еж – птица гордая», выполняет только пару шагов по направлению к задаче, а далее ее безнадежно «зажевывает», да еще и обвиняет менеджера в том, что задача сложная, непонятная, и если бы менеджер поддержал, она бы обязательно была выполнена.

Кроме того, бывает так, что поручаешь кому-то задачу, но не уга-

дал, поручаешь другому – опять задача не идет...

Итак, подходим к очень важному правилу, которое можно назвать «треугольником ДЕЛЕГИРОВАНИЯ».

**КОВ** (компетенции – ответственность – влияние).

То есть когда мы даем кому-то задачу, то лучше в голове держать этот треугольник.

Я поручаю что-то сделать своему подчиненному, а хватает ли у него компетенций?

В свое время, когда я был еще наемным менеджером, то брался за любые задачи, в процессе выполнения задачи я по ходу буквально

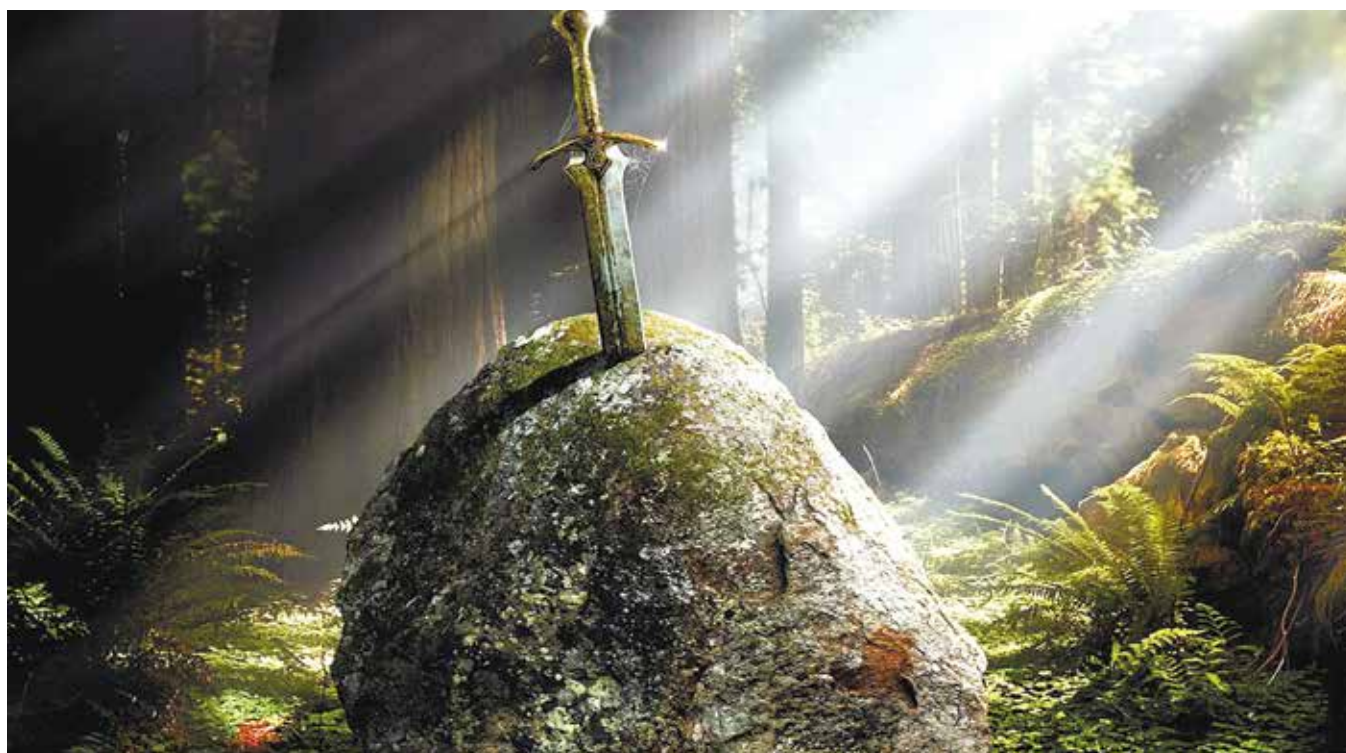
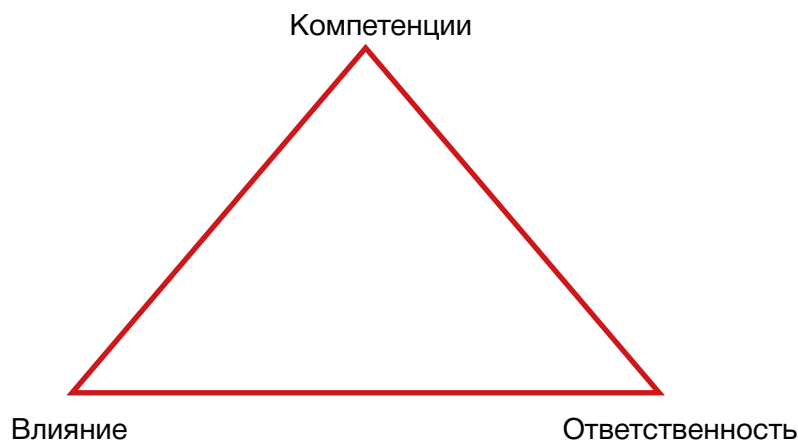
добирал недостающие компетенции.

Однако самая большая ошибка заключается в том, что менеджер как бы меряет всех по себе.

Часто мы даем задачу в расчете на то, что человек разберется, погуглит, расспросит коллег, наберет компетенций и реализует данную задачу.

Вынужден признать, что более надежно делегировать работникам задачи под УЖЕ существующие компетенции, иначе имеется большой риск, что задача будет «зажевана».

То есть первый вопрос при делегировании: есть ли опыт и компетенции для реализации данной задачи?



Цитата из кинофильма «Король Артур»: «Он и представить не мог, на что ты способен с этим мечом».

Вторая вершина треугольника ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Умение отвечать за свои действия, поступки, быть ответственным за них – редкое ценное качество. Как говорится, кому поручить – тому, кто всегда занят, либо тому, кто вечно груши околачивает?

Ответ: тому, кто занят. Раз занят, значит, берет ответственность, планирует время, действует.

Это как в поговорке: кто везет – на том и едут. Есть незаменимые люди в командах, набирают на себя ответственности и везут...

Как говорил кто-то из великих: «Мне часто везло, причем, чем больше я работал, тем больше мне везло».

И наконец, третья вершина: ВЛИЯНИЕ.

Может ли человек выполнить задачу, если задача целиком от него не зависит? Какие люди могут ему помочь в решении задачи? Имеет ли сотрудник доступ к ресурсам для выполнения задачи.

Например, в маркетинге есть такое сленговое понятие, как «компромиссный лонч», когда маркетологу говорят план продаж нового бренда, но при этом сразу урезают бюджет, ну и бедолага-маркетолог ввязался в бой без необходимых снарядов – и проиграл...

Часто запускается бизнес-проект, а инвестор не дает необходимых ресурсов, то есть вроде ответственность менеджер взял, вроде и компетенций хватает, а влияния нет...



То есть нет влияния на какую-то важную мелочь – и все, бой проигран.

Это как в стихотворении С. Маршака:

*Не было гвоздя –  
подкова пропала.*

*Не было подковы – лошадь  
захромала.*

*Лошадь захромала –  
командир убит.*

*Конница разбита –  
армия бежит.*

*Враг вступает в город, пленных  
не щадя,*

*Оттого, что в кузнице  
не было гвоздя.*

Пример: маркетинговые акции привязаны к сайту организации, маркетолог получает задачу запустить акцию, а сайт не функционален, его нужно допиливать, в итоге акция и реклама не запущены...

Часто нужно что-то быстро оплатить, а в организации всем управляет «красный директор», бывший финансовый директор, соответственно, он долго утверждает лично каждый счет и при слове «делегирование» его рука тянется к револьверу...

Своевременно не оплачен счет, упущена благоприятная возможность. Все это примеры отсутствия влияния на ситуацию.

Есть еще одна вещь в ДЕЛЕГИРОВАНИИ, это, как ни крути, ХАРИЗМА ЛИДЕРА. Люди более охотно выполняют задачи умного и харизматичного руководителя и саботируют задачи, явно либо скрыто, тех руководителей, которых они не уважают.

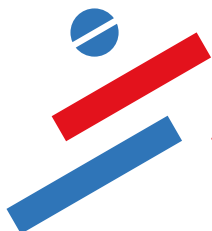
Вот как король Артур отдает свой последний приказ:

– Встань на колени или умри! Слишком гордый? Может, мертвый ты принесешь больше пользы людям?

– Во мне больше не осталось гордости. Все, что я сейчас сделаю, я делаю ради моих людей и Камелота, и пусть они простят меня. Это мой последний указ как короля. Ничего не бойтесь. Ничто не вечно. Я король Артур из Камелота, я приказываю вам всем... к бою! Деритесь, как никогда! Не сдавайтесь! Никогда не сдавайтесь!

Надеюсь, данный треугольник делегирования принесет вам пользу в вашей управленческой деятельности.





**АГЕНТСТВО  
МЕДИЦИНСКОГО  
МАРКЕТИНГА**

## Обучающая компания №1 в медико-фармацевтическом сегменте



[www.amm.net.ua](http://www.amm.net.ua)

Украина, Киев, ул. Володи Дубинина, 6.  
+38 (044) 423-44-99, +38 (067) 703-32-51  
Директор компании: Чертков Юрий Игоревич

Казахстан, Алматы, Торайгырова, 19А,  
Н/С 404, офис 9,  
+7701 757 5706, +7701 795 5166,  
директор представительства  
Фомина Елена Павловна.

Компания «Агентство Медицинского Маркетинга» основана в 2009 г., состоит из специалистов, работающих в фармбизнесе, и взаимодействует со всеми звеньями медицинской и фармацевтической отрасли: производителями, представительствами, дистрибьюторами, аптечными сетями, медицинскими центрами и клиниками, пациентами

Каждый тренер Агентства проводит более 100 тренингов и коучинг сессий в год:

- на платной или бесплатной основе (в рамках «партнерского» маркетинга);
- индивидуальное или командное обучение;
- обучение на территории Клиента или выездные (Украина и за граница);
- открытые мероприятия, семинары и конференции, дистанционное обучение.

Главное преимущество: мы даем прикладные знания в виде прописанных сценариев СКРИПТОВ, которые прямо в тренинге доводятся до уровня навыка методом «мотивирующей дрессировки», после тренинга мы предоставляем комплексный отчет, который в готовом виде используется клиентами как СТАНДАРТ РАБОТЫ.

**Знания от «Агентства Медицинского Маркетинга» гарантированно обеспечивают:**

- повышение качества управления предприятием;
- увеличение эффективности работы персонала;
- увеличение товарооборота компании;
- улучшение маркетинговой политики;
- повышение качества логистических процессов и, как результат, увеличение дохода компании.

**Разновидность знаний и услуг от «Агентства Медицинского Маркетинга»:**


- специально разработанные под конкретные задачи и потребности;
- «универсальные» для фармацевтического и медицинского бизнеса;
- «авторские»;
- консалтинг, экспресс-бизнес-диагностика, маркетинг;
- тестирование эффективности обучения персонала;
- онлайн-обучение фармацевтов и врачей (Академия непрерывного фармобучения);
- «PharmContinuum». Справочник для провизоров и фармацевтов.



**ЮРИЙ ЧЕРТКОВ**

Основатель и директор компании «Агентство Медицинского Маркетинга». Автор тренинговых программ, книг для врачей и специалистов фармацевтической отрасли. Шеф-редактор специализированных СМИ для аптек. Постоянный эксперт специализированных СМИ. Постоянный спикер и модератор украинских и международных конференций.





# Идеальная пара или почему 2 лучше, чем 1

А. Романовская,  
директор-учредитель Фармацевтической  
Ассоциации Lege Artis  
и Pharma Marketing Academy,  
бизнес-тренер, консультант по управлению  
и маркетингу, врач-анестезиолог

Для начала давайте рассмотрим требования, которые предъявляются к лекарственным препаратам. Ведь пациент приходит в аптеку для того, чтобы быть уверенным, что ему помогут и не навредят, не так ли?! Помните знаменитые слова из клятвы Гиппократата: «Я направлю режим больных к их вы-

годе сообразно с моими силами и моим разумением, воздерживаясь от причинения всякого вреда и несправедливости». Латинское «Primum non nocere» означает «Прежде всего не навреди». Этот принцип предписывает – не причинять лечением больному большего вреда, чем сама болезнь.

**Эта статья для специалистов фармации, желающих быть полезными пациентам аптеки в подборе качественной фармакотерапии ишемической болезни сердца и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.**

**Какие же требования предъявляются к современным лекарственным препаратам?**

Дело в том, что для любого лекарственного средства комплексное понятие – *качество* – включает в себя как само качество препара-

та, так и стандарты производства/особенности конкретной фармацевтической компании.

В свою очередь, обязательными требованиями к качеству являются *эффективность и безопасность*.

**Эффективность лекарственных средств:** это характеристика степени положительного влияния лекарственных средств на течение болезни. В эту категорию входят: есть ли эффект от лечения, как применять лекарственное средство, сроки и дозы применения, длительность лечения, скорость выздоровления при приеме данного препарата (хотя этот фактор зависит не только от препаратов/препарата, а от особенностей той или иной нозологии). Также, к эффективности можно отнести комфорт и удобство лечения, что может быть реализовано удобной формой выпуска (упаковка препарата), сложностью применения – удобными путями введения и частотой применения препарата в день, и, например, размером и вкусом таблетированных форм.

**Безопасность лекарственных средств:** это характеристика лекарственных средств, основанная на сравнительном анализе их эффективности и оценки риска причинения вреда здоровью. В эту категорию входят: наличие побочных эффектов, осложнения, совместимость с другими препаратами, прием у особых категорий (беременные и кормящие, дети, пожилые, при сопутствующих заболеваниях и т.д.).

Выходит, что ключевых требований для всех лекарственных препаратов всего лишь два, это эффективность препарата и безопасность применения препарата. Но так ли просто достичь этого идеала, используя высокоэффективный препарат для конкретной нозологии, который не будет усугублять состояние здоровья пациента многочисленными побочными эффектами? Конечно же, нет!

Стоит отметить, что идеологом правильного подхода к фармакотерапии выступает Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ).

Работа ВОЗ в этой области сосредоточена главным образом на трех целях, а именно, на содействии:

1. всеобщему наличию основных лекарственных средств и доступу к ним;
2. гарантированному качеству и безопасности лекарственных средств;
3. рациональному использованию лекарственных средств.

### Причины трудностей коммуникации, или как повысить приверженность к лечению

Уверена, что наибольшую трудность для специалистов фармации аптеки составляет – убедить пациента именно в безопасности лекарственного препарата. Ведь в народе из уст в уста передаются рассказы о так называемых «простынях» инструкций к лекарствам, что заставляет людей отказываться от необходимого лечения!

Почему же так происходит? Потому что... людям страшно, и потому что... у них нет уверенности, что лекарство поможет, а не «покалечит», – как любят говорить пациенты, особенно пенсионного возраста.

И абсолютно справедливо, автор незабвенного «Дон Кихота» Мигель де Сервантес говорил: «Самое лучшее лекарство не поможет больному, если он отказывается его принять!»

*Именно поэтому и врачу, и специалисту фармации следует взвешенно подходить к своим рекомендациям по фармакотерапии, соблюдая баланс положительного и отрицательного влияния лекарственных препаратов на органы и системы человека.*

Таким образом, возникает вопрос: что делать с пациентами, испытывающими страх лечения, как обеспечить эффективность лечения и предупредить побочные эффекты?

*Кардинальное решение здесь может быть только одно – для обеспечения желания лечиться*

*и повышения приверженности пациентов к лечению необходимо повысить комплаентность лечения.*

*Комплаентность (англ. compliance) – приверженность, готовность, что выражается в следовании пациента рекомендациям, полученным от специалиста здравоохранения (врача или провизора (фармацевта)).*

Маркетинговые исследования отказа пациентов в приеме препаратов показывают, что:

- 33 % не верят, что лекарства эффективны;
- 31 % говорят, что они не думали, что лекарства им так необходимы;
- 36 % боятся побочных эффектов.

Причины низкой комплаентности лечения складываются из:

1. причин, связанных со схемой лечения и препаратом;
2. причин, связанных с болезнью и особенностями течения болезни у конкретного пациента;
3. причин, связанных с коммуникацией: специалист здравоохранения – пациент.

Так давайте же искать решения для трех обозначенных причин!

Итак, каким образом мы можем их нивелировать?

### 1. Причины, связанные со схемой лечения и препаратом.

Решение – следует рекомендовать пациентам препараты с удобной схемой лечения, высокой эффективностью и минимумом побочных эффектов.

*Формула высокой приверженности пациента к лечению =  $\text{тіптіт}$  лекарственных препаратов X  $\text{тахітіт}$  эффекта лечения*

### 2. Причины, связанные с болезнью и особенностями течения болезни у конкретного пациента.

Дело в том, что все болезни имеют свою этиологию, патогенез и индивидуальные особенности у

конкретного пациента, в том числе с необратимыми изменениями в органах и системах, и тяжестью симптоматики. Поэтому специалисту фармации в аптеке следует быть максимально этичным и внимательным к пациентам, ведь часто их поведение – это не следствие плохого характера, упрямства, упорства или даже грубости, а результат поражения органов-мишеней.

### 3. Причины, связанные с коммуникацией: специалист фармации – пациент.

Согласитесь, что доверие пациента к специалисту фармации в аптеке – это основа хорошей коммуникации, приверженности к рекомендациям провизора (фармацев-

та) и как следствие – успеха лечения. Ведь пациенты не обучались в средних или высших медицинских/фармацевтических учебных заведениях! Поэтому стоит спокойно воспринимать попытки самолечения, пере-

#### Что же может помешать правильной коммуникации специалиста фармации и пациента в аптеке?

Вполне банальные причины!

- Обстоятельства коммуникации (небольшая площадь аптечного учреждения и как следствие «столпотворение», очередь, недостаток времени, невозможность уделить внимание конкретному пациенту, отсутствие информационных стендов и материалов производителей, отсутствие разделения обязан-

ностей: незнание ассортимента аптечного учреждения, возможностей фармакотерапии категорий лекарств и конкретных препаратов.

- Неадекватность представляемой пациенту информации. Ведь как уже упоминалось, пациент не является специалистом медицины или фармации, не владеет медицинской и фармацевтической терминологией и часто просто не понимает того, что ему говорят!
- Недостаток экономических и моральных стимулов к работе.
- Профессиональное / личностное выгорание, и как следствие, нежелание к саморазвитию.

Также на качество коммуникации со специалистом фармации влияют особенности конкретного пациента

Пол
Раса
Возраст
Уровень образования
Доходы (экономические возможности пациента и его семьи)
Ментальность пациента
Образ жизни, профессия
Психотип пациента: директивный, дружелюбный, аналитический, экспрессивный
Понимание болезни и ее последствий
Принятие угрозы здоровью
Понимание выгоды лечения
Мотивация больного и его семьи
Участие больного в решении по терапии

ностей: провизор (фармацевт)/кассир, и т.д. и т.п.).

- Также это неумение проявлять эмпатию к пациентам.
- Слабые профессиональные навыки провизора (фарма-

#### Алгоритм коммуникации специалистов фармации аптеки с посетителями аптеки:

1	Встречая посетителей аптеки, говорите им: «Здравствуйте! (Или «Доброе утро!», «Добрый день!», «Добрый вечер!»). Обратите внимание, что у нас можно приобрести широкий ассортимент лекарств и средств для профилактики заболеваний»
2	Всегда устанавливайте доверительные отношения с пациентами, представившись согласно политике своего аптечного учреждения и демонстрируя доброжелательность, уверенное и корректное поведение. При этом, у вас: открытый прямой и доброжелательный взгляд, умеренные телодвижения, средняя скорость речи и четкая речь
3	Выявляйте потребности пациента, проводя опрос согласно профилю пациента = потенциальной нозологии на основе симптомов или потребности в профилактической фармакотерапии. Для этого применяйте открытые вопросы по выявлению потребности – наличию какой-либо проблемы у посетителя аптеки
4	Постарайтесь взглянуть на проблемы глазами пациента, проявляя эмпатию, чтобы стать более совместимым с ним



5	Всегда! Опрашивайте пациента: о постоянном приеме каких-либо лекарственных препаратов (или БАДов) и соблюдении схемы лечения, беременности и кормлении грудью, склонности к аллергии, наличии хронических заболеваний и поражения органов и систем, способных повлиять на рекомендации препаратов, противопоказания к их применению, особенности фармакотерапии и взаимодействие с другими препаратами, для того чтобы определиться: каких лекарственных взаимодействий следует избегать
6	Всегда! Информировать пациента о пользе эффективного лечения и ценности профилактики
7	Обеспечьте выбор эффективных препаратов, сосредоточив внимание на наилучшем варианте решения проблемы пациента согласно его потребностям, с вашей точки зрения как эксперта фармакотерапии. Представляйте выгоды применения препаратов на основе их характеристик и преимуществ (используя метод ХПВ: характеристика, преимущества, выгода препарата)
8	Обеспечьте надежную систему поддержки пациента, представляя процедуру применения препаратов, побочные эффекты и возможности их нивелирования другими препаратами/препаратом
9	Работая с сомнениями и возражениями пациента, предложите альтернативный вариант и подберите фармакотерапию согласно экономическим возможностям пациента, используя фармакоэкономический подход: форма выпуска/содержание активных веществ в препарате/цена упаковки/период лечения/цена суточной дозы/на какой период терапии «хватит» упаковки препарата/цена длительности лечения данным препаратом/обеспечение нейтрализации побочных эффектов данного препарата дополнительными назначениями и стоимость такой поддержки
10	Обеспечьте пациента понятными устными инструкциями и рекомендациями о процессе лечения выбранным препаратом/препаратами
11	Для выхода из коммуникации используйте доброжелательный контакт на уровне глаз, слова благодарности «Спасибо за покупку!» и пожелания здоровья «Будьте здоровы!»

**Как обеспечить эффективность и безопасность терапии и профилактики ССЗ\*?**

Итак, мы выяснили, что для обеспечения желания лечиться и повышения приверженности пациентов к лечению, необходимо повысить комплаентность (приверженность пациентов) к лечению.

Оказалось, что причины низкой комплаентности лечения состоят из:

1. причин, связанных со схемой лечения и препаратом.

2. причин, связанных с болезнью.

3. причин, связанных с коммуникацией: специалист фармации – пациент.

Мы разработали решения для: Причины, связанных с болезнью и особенностями течения болезни у конкретного пациента, и для Причины, связанных с коммуникацией: специалист фармации – пациент.

Далее на конкретном примере рассмотрим, каким образом мы можем нивелировать:

Причины, связанные со схемой лечения и препаратом. Выше нами уже было предложено решение для данной Причины, которое состоит в рекомендации пациентам качественных препаратов с удобной схемой и формой лечения, высокой эффективностью и минимумом побочных эффектов.

Наш выбор пал на безрецептурный препарат Кардиомагнил®, производства Такеда ГмБХ, Германия.

**Давайте оценим модель ХПВ (характеристики-преимущества-выгоды) для препарата Кардиомагнил®.**

**ХПВ ДЛЯ ПРОВИЗОРА**

<b>Характеристики Кардиомагнила®</b>	<b>Ацетилсалициловая кислота + невосстанавливающийся антацид магния гидроксид.</b> Фармакологический эффект:
	<b>Ацетилсалициловая кислота препарата</b> быстро и практически полностью всасывается в желудочно-кишечном тракте. Биодоступность АСК составляет около 80-90 %. АСК характеризуется коротким периодом полувыведения (20 минут) и быстро (в течение 40 минут) ингибирует циклооксигеназу-1, продукцию простагландинов и тромбоксанов, что в результате предотвращает агрегацию тромбоцитов и препятствует образованию тромбов.
	<b>Магния гидроксид является быстродействующим антацидом:</b> адсорбирует соляную кислоту, снижает протеолитическую активность желудочного сока и обволакивает слизистую желудка. В то же время, установлено, что магния гидроксид в различных дозировках (в т.ч. в дозе, входящей в состав Кардиомагнила®) не влияет на абсорбцию АСК в желудке, равно как и на другие фармакокинетические показатели. Также магния гидроксид оказывает цитопротективное воздействие и увеличивает содержание простагландинов E2 и F2 в стенке желудка, противодействуя тем самым негативному влиянию АСК на слизистую оболочку. Важно, что магния гидроксид способен повышать содержание в стенке желудка окиси азота, которая, являясь мощным вазодилататором, усиливает микроциркуляцию и улучшает регенерацию эпителия желудка.
	<b>Показания:</b> для профилактики ССЗ, таких как тромбоз и острый коронарный синдром у людей старше 50 лет с одним или более факторов риска развития ССЗ: гипертония, гиперхолестеринемия, сахарный диабет, ожирение (ИМТ > 30), семейный анамнез инфаркта миокарда в возрасте до 55, и для профилактики повторного инфаркта миокарда и тромбоза кровеносных сосудов.
	<b>Форма выпуска препарата:</b> в стеклянных флаконах коричневого цвета с контролем первого вскрытия по № 30 или по № 100 – таблетки ацетилсалициловой кислоты 75 мг белого цвета в форме стилизованного «сердца», покрытые пленочной оболочкой и таблетки ацетилсалициловой кислоты 150 мг белого цвета овальной формы, покрытые пленочной оболочкой с риской для разлома.





<p><b>Препарат сравнения: ацетилсалициловая кислота (АСК) ***</b></p>	<p>Ацетилсалициловая кислота всасывается в желудке, поэтому отмечаются следующие <b>побочные эффекты</b>: изжога, кислотный рефлюкс, боли в животе, эритема, эрозии в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, тошнота, диспепсия, рвота, диарея.</p> <p><b>Причины и последствия побочных эффектов:</b> побочные эффекты возникают из-за того, что салицилат, активный метаболит ацетилсалициловой кислоты, оказывают косвенное воздействие на слизистую оболочку желудка вследствие ингибирования сосудорасширяющих и цитопротекторных простагландинов и вызывает предрасположенность к язвам. Наличие тяжелых побочных эффектов критично в условиях потребности в длительной терапии и профилактики ССЗ. Таким образом, побочные эффекты ведут к низкой комплаентности и способствует отказу пациентов от лечения.</p> <p><b>В результате побочных эффектов: пациенты не получают необходимого лечения, что способствует росту смертельных осложнений ССЗ</b></p>
<p><b>Препарат сравнения: ацетилсалициловая кислота (АСК) *** в кишечнорастворимой оболочке</b></p>	<p>В настоящее время существуют препараты АСК в кишечнорастворимой оболочке, которая устойчива к воздействию желудочного сока. Такие препараты АСК всасываются в тонком кишечнике, поэтому и не раздражают слизистую желудка. Однако, кишечнорастворимая оболочка сильно замедляет всасывание АСК и снижает ее биодоступность. Тем самым, АСК в дозах менее 100 мг/сутки может оказывать недостаточно выраженный антиагрегантный эффект, особенно у пациентов с избыточной массой тела. Выходит, что для эффективного действия требуется большая доза АСК. Однако, давно доказано, что более высокие дозировки АСК не обеспечивают лучшую профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p><b>В результате применения АСК в кишечнорастворимой оболочке:</b> профилактическое воздействие таких препаратов в стандартной дозировке недостаточно эффективно – в связи со снижением биодоступности, зато существенно повышается риск осложнений и побочных эффектов со стороны ЖКТ при применении пациентами более высоких доз АСК.</p>
<p><b>Преимущества Кардиомагнила®</b></p>	<p><b>Особенности Кардиомагнила®.</b> С целью предупреждения побочных эффектов ацетилсалициловой кислоты в Кардиомагнил® входит магния гидроксид, который, являясь антацидом, нейтрализует соляную кислоту, обладает обволакивающим свойством, связывает лизолецитин и желчные кислоты, оказывающие неблагоприятное воздействие на слизистую желудка. Это значительно повышает безопасность терапии Кардиомагнилом®.</p> <p><b>Особенности формы выпуска Кардиомагнила®.</b> Удобная форма выпуска: таблетки можно глотать целиком, а также жевать или суспензировать в воде для обеспечения более быстрого поглощения, что ускорит наступление лечебного эффекта.</p>
<p><b>Выгоды применения Кардиомагнила®</b></p>	<p><b>Причина поиска современных лекарственных форм АСК, обеспечивающих защиту желудочно-кишечного тракта.</b> Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ацетилсалициловую кислоту для лечения и профилактики тромбозов у пациентов с ССЗ. Однако у многих пациентов при длительной терапии АСК возникают критичные побочные эффекты, поэтому пациенты прекращают лечение, подвергая себя смертельной опасности в условиях отсутствия надлежащей терапии.</p> <p><b>Почему выгодно рекомендовать пациентам использовать Кардиомагнил®.</b> Благодаря наличию в Кардиомагниле® магния гидроксида, повышается безопасность профилактической терапии тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний в сравнении с незащищенными формами АСК и кишечнорастворимыми формами АСК.</p> <p><b>Фактически, именно магния гидроксид позволяет снизить количество побочных эффектов, что очень значимо для пациентов с ССЗ, длительно принимающих большое количество препаратов.</b></p> <p><b>Вывод:</b> в результате терапии Кардиомагнилом® пациент становится более приверженным лечению, а побочные эффекты АСК нивелируются благодаря наличию в препарате Кардиомагнил® магния гидроксида, – и поэтому Кардиомагнил® является жизнесохраняющим препаратом для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями.</p>

**Выводы и рекомендации**

Мы рассмотрели требования, которые предъявляются к современным лекарственным препаратам – это качество препарата, которое реализуется через:

1. Эффективность.
2. Безопасность.

Мы поняли, что отсутствие приверженности пациентов к лечению не позволяет обеспечить рациональную фармакотерапию, и мы нашли оптимальные решения в условиях трудностей коммуникации: специалист фармации – пациент, также мы разобрали возможности подбора качественной фармакотерапии ишемической болезни сердца и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Нам стало ясно, что первенство в терапии и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний следует отдавать препаратам с высокой эффективностью, нейтрализацией побочных эффектов и удобной формой применения, например, Кардиомагнилу®. Тем самым мы обеспечим приверженность реальных пациентов к лечению, потенциально увеличим количество пациентов, принимающих терапию, что будет способствовать уменьшению фатальных осложнений сердечно-сосудистых заболеваний в Республике Казахстан.

*И сохранит жизни. Поверьте, ваше заботливое отношение к пациентам воздастся сторицей!*

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Романовская А.А. Методическое пособие Курса Pharma Marketing Academy. Киев, 2020.
2. Романовская А.А. Методическое пособие Курса «Секреты маркетинга аптек». Киев, 2020.
3. Павленко А.Ф., Войчак А.В. Маркетинг. Учебное пособие. Киев, 2003.
4. Скибинский С. Маркетинг. Киев, 2005.

Примечания:  
 \*ССЗ: сердечно-сосудистые заболевания.  
 \*\*ИМТ: индекс массы тела.  
 \*\*\*АСК: ацетилсалициловая кислота.

# Аптеки Казахстана



**Важно** **Полезно** **Интересно**  
**Профессионально** **Весело**  
**Вкусно** **Познавательно**

## ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ!

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ФАРМАЦЕВТОВ\***

Журнал содержит информацию о последних достижениях отечественной и зарубежной фармацевтической науки, новости медицины и фармации, практические рекомендации провизору, фармацевтические обзоры.

Журнал зарегистрирован в Министерстве связи и информации РК.  
Свидетельство №14457-Ж от 11.07.2014 г.

**Подписной индекс: 74538**

Подписка на сайте: [www.chil.kz](http://www.chil.kz) Контактный телефон + 7 (727) 327 72 45

# Безопасность отечественного противовирусного препарата Кагоцел

<https://doi.org/10.17116/terarkh2017891193-99>

Т.Г. Боровская,

НИИ фармакологии и регенеративной медицины им. Е.Д. Гольдберга

ФГБНУ «Томский национальный исследовательский медицинский центр» РАН, Томск, Россия

В обзоре представлены обобщенные данные доклинических и клинических исследований по оценке безопасности противовирусного лекарственного препарата Кагоцел. Отмечено особое внимание производителя препарата к контролю содержания в нем посторонних примесей. Приведены сведения о разработке и валидации высокочувствительных и специфичных методик контроля содержания госсипола в субстанции, использование которых позволяет гарантировать отсутствие в препарате примесей свободного госсипола. Представлен обзор результатов доклинических исследований препарата Кагоцел в экспериментах на лабораторных животных, особое внимание уделено изучению безопасности препарата для репродуктивной системы неполовозрелых животных. Исследования репродуктивной токсичности препарата Кагоцел показали отсутствие влияния на сперматогенез. В серии экспериментальных работ по изучению отдаленных последствий использования препарата при различных схемах его применения подтверждено отсутствие его негативного влияния на органы репродукции и на развитие потомства подопытных крыс. Важные данные о безопасности препарата получены при проведении многочисленных клинических исследований, в том числе с участием детей в возрасте от 2 лет. Приведенные в обзоре результаты позволяют сделать вывод о доказанной и подтвержденной безопасности применения противовирусного препарата Кагоцел как в общей, так и в педиатрической практике.



**Ключевые слова:** безопасность, противовирусный препарат, Кагоцел, доклинические исследования, репродуктивная токсичность, клинические исследования.

**Safety of the Russian antiviral drug Kagocel**

T.G. Borovskaya

E.D. Goldberg Research Institute of Pharmacology and Regenerative Medicine, Tomsk National Research Medical Center, Russian Academy of Sciences, Tomsk, Russia

The review gives summarized information on the preclinical data and clinical trials evaluating the safety of the antiviral drug Kagocel. It notes that the manufacturer of the drug pays special attention to the control of its impurity content. There is information on the development and validation of highly sensitive and specific high-performance liquid chromatography procedures, the application of which can guarantee that free gossypol impurities are absent in the drug. The results of preclinical toxicity study of Kagocel in experiments on laboratory animals are briefly reviewed; particular attention is paid to the investigation of the drug's safety for the reproductive system of immature animals. It is noted that evaluation of the total toxic properties of Kagocel has revealed no signs of intoxication. Investigations of the reproductive toxicity of Kagocel have showed no effect on spermatogenesis. A set of experimental studies of the long-term effects of the use of Kagocel in different regimens has confirmed that the drug has no negative effect on the reproductive organs in the offspring of experimental rats and on its development. Many clinical trials, including those with participation of children aged 2 years or older, have provided important data on drug safety. The results given in the review lead to the conclusion that the use of the antiviral drug Kagocel in both general and pediatric practice is proven safe.

**Keywords:** safety, antiviral drug, Kagocel, preclinical study, reproductive toxicity, clinical trials.

ИФН – интерферон

ВЭЖХ – высокоэффективная жидкостная хроматография

Широко известно, что трудности в профилактике и лечении ОРВИ и гриппа связаны с большим количеством (более 200) вирусных агентов, вызывающих респираторные заболевания. Специфическая профилактика гриппа имеет ограниченные возможности ввиду высокой индивидуальной изменчивости вируса гриппа. Каждый врач сталкивается с проблемой выбора препарата для ОРВИ и гриппа [1]. Критериями выбора средств такого плана являются универсальность действия, возможное сочетание противовирусного и иммуномодулирующего эффектов, отсутствие резистентности вирусов к препарату, пероральный прием, минимум побочных эффектов и ценовая доступность. Еще во второй половине прошлого века установлена универсальность действия для противовирусных лекарственных средств, являющихся индукторами интерферонов (ИФН).

Как известно, система ИФН является частью иммунной системы, ответственной за противовирусную защиту организма [2-4]. Ин-

дукторы ИФН обладают широким диапазоном противовирусной активности (этиотропное действие) и дают выраженный иммуномодулирующий эффект. Синтез эндогенных ИФН при этом сбалансирован, контролируется организмом, предотвращая побочные эффекты, характерные для экзогенно-вводимых ИФН. К эндогенным ИФН у большинства вирусов не развивается резистентности. В результате многолетнего целенаправленного скрининга отечественным вирусологам удалось создать группу оригинальных индукторов, имеющих высокий терапевтический индекс и пригодных как для профилактики, так и для лечения целого ряда вирусных инфекций. К числу таких лекарственных средств принадлежит отечественный препарат Кагоцел [5]. После его однократного применения отмечена более длительная (120 ч), по сравнению с другими препаратами такого плана, циркуляция ИФН в крови [6]. При приеме внутрь максимум продукции ИФН ( $\alpha/\beta$ ) отмечается через 4 ч, и они циркулируют в кровотоке в течение 4-5 сут. Осно-

ватель школы по разработке новых отечественных индукторов ИФН, академик РАМН Ф.И. Ершов отмечает, что Кагоцел относится к наиболее изученным противовирусным лекарственным средствам [5]. Он вызывает в организме продукцию «поздних» ИФН, которые представляют собой смесь ИФН ( $\alpha/\beta$ ), а также стимулирует продукцию физиологического количества ИФН- $\gamma$ . Бесспорным достоинством Кагоцела является его доказанная эффективность в отношении различных возбудителей вирусной инфекции. Так, установлено, что он эффективен в отношении вирусов гриппа H1N1, H5N1, A(H1N1)v, A(H1N1), H5N1, острого респираторного заболевания SARS, простого герпеса 2-го типа (HSV 2-го типа) [6-8].

Результаты большинства научных исследований, посвященных Кагоцелу, хорошо представлены широкой практикующей медицинской аудиторией. В этих работах речь идет, прежде всего, об исследованиях, посвященных клинической эффективности препарата. Обращает внимание, что удельный вес публикаций, посвященных его безопасности, не столь велик, поскольку имеющиеся в этом плане работы зачастую опубликованы в узкоспециализированных изданиях, либо в журналах экспериментальной медицины.

Цель настоящего обзора – предоставить данные о безопасности Кагоцела широкому кругу практикующих врачей.

Кагоцел – противовирусный лекарственный препарат, созданный на основе полимера окисленной целлюлозы с привитыми химически модифицированными молекулами природного полифенола – госсипола. Последний является веществом, содержащимся в хлопчатнике и защищающим растение от различных неблагоприятных факторов. Природный полифенол госсипол открыт более 100 лет назад и сразу стал предметом научного интереса ученых всего мира благодаря целому ряду его

уникальных свойств. В результате многочисленных научных исследований установлено, что он оказывает выраженное фармакологическое действие, проявляя противовирусную, антиоксидантную и иммуномодулирующую активность [9]. Зарубежные исследователи выявили противоопухолевые и антиметастатические свойства госсипола [10, 11]. Однако следует отметить, что применение госсипола в качестве лекарственного средства ограничено его малой терапевтической широтой по величинам используемых доз, особенно при системном введении. Результаты многочисленных исследований показали, что этот природный полифенол в свободном виде токсичен. Он оказывает негативное влияние на эритро- и миелопоэз, проявляет гепатотоксичность; вызывает разрывы ДНК в лимфоцитах, клетках Сертоли; обладает эмбриотоксическими свойствами [12, 13]. Известно, что госсипол способен угнетать сперматогенез [13]. В связи с этим еще в конце прошлого века зарубежными фармакологами предпринята попытка создания нового контрацептива на основе госсипола. Однако в процессе клинических испытаний был сделан вывод о нецелесообразности дальнейших исследований по этому направлению ввиду несоответствия результатов требованиям соотношения риска и пользы [14]. Госсипол может оказывать негативное воздействие не только на мужскую систему репродукции. Установлено, что он вызывает торможение овариального цикла и угнетает фолликулогенез [12]. Безусловно, интересным представляется вопрос о механизмах токсического действия этого природного полифенола. По данным зарубежных исследователей, в его основе лежит способность госсипола индуцировать процессы свободнорадикального окисления [12].

Обобщая изложенное, можно сделать вывод, что наличие у госсипола токсических эффектов в течение длительного времени ограничивало его использование в

медицине. Интерес к нему появился в результате выявления новых свойств его производных. В целом ряде научных исследований показано, что в результате молекулярных сшивок с некоторыми низкомолекулярными и полимерными веществами госсипол утрачивает свои токсические свойства, при этом сохраняется его противовирусная и иммуномодулирующая активность [15-18]. В технологии получения Кагоцела заложен именно такой прием. Кагоцел – это не госсипол в чистом виде. Кагоцел представляет собой высокомолекулярное соединение, синтезированное на основе



натриевой соли карбоксиметилцеллюлозы и низкомолекулярного природного полифенола госсипола. Карбоксиметилцеллюлоза – это полимерный носитель, представляющий собой макромолекулу, традиционно применяемую в пищевой и медицинской промышленности. При этом Кагоцел обладает выраженным противовирусным и иммуномодулирующим свойством. Токсические эффекты госсипола, описанные выше, при использовании Кагоцела не выявляются. Важным является постоянное пристальное внимание к тому, чтобы Кагоцел был максимально очищен от примесей природного полифено-

ла. Эту работу над созданием препарата его производители считают приоритетной. Так, на протяжении всего жизненного цикла препарата продолжают исследования по подтверждению его безопасности как на химическом, так и на биологическом уровне.

С целью максимальной очистки Кагоцела проводят многократные стадии отмывки получаемой субстанции. Для обеспечения надежного контроля содержания примесей остаточного госсипола в субстанции на безопасном уровне до настоящего времени традиционно использовался высокочувстви-

тельный спектрофотометрический метод. Следует отметить, что современная Государственная фармакопея РФ, опираясь на мировую практику, рекомендует вводить в систему контроля и качества более специфичные методы, к числу которых принадлежит ВЭЖХ. С целью введения этой методики в систему контроля при производстве фармацевтической субстанции «Кагоцел» разработана и валидирована современная методика ВЭЖХ со спектрофотометрическим детектированием для точного и селективного определения содержания госсипола в субстанции «Кагоцел» [19]. Эта методика позволяет надежно вы-



являть примеси свободного госсипола с высокой достоверностью и правильностью при самых минимальных количествах, начиная от  $1,56 \cdot 10^{-5}$  мг/мл. Указанная чувствительность методики соответствует данным зарубежных публикаций по анализу содержания госсипола с применением ВЭЖХ [21, 22]. При валидации методики доказано, что весь госсипол, вносимый извне в субстанцию, надежно и правильно выявляется в этом комплексе, и это свидетельствует об отсутствии неспецифической сорбции его свободных молекул на полимерной матрице. С использованием этой методики показано, что содержание остаточных примесей свободного госсипола в препарате как непосредственно после изготовления, так и после хранения в течение установленного срока годности, находится на уровне 0,0002 до 0,0030 % массы субстанции, что в 20-100 раз меньше, чем установленные мировыми фармакопеями и Государственной фармакопеей РФ XIII минимальные пороги содержания подлежащих детектированию примесных компонентов в лекарственных веществах. Такой низкий уровень примеси госсипола гарантирует отсутствие неблагоприятных воздействий препарата Кагоцел на организм человека. Следует отметить, что неблагоприятные физиологические эффекты свободного госсипола наблюдаются при его поступлении в свободном виде *per os* в организм человека в дозах свыше 0,12 мг/кг [23]. В настоящее время методика ВЭЖХ используется при производстве Кагоцела и обеспечивает эффективный контроль полноты удаления не связавшихся остатков свободного госсипола. Каждая серия производимой субстанции контролируется.

Специалисты компании-производителя совместно с учеными ФИЦ Биотехнологии РАН изучили также вопрос о вероятности «выщепления» молекул связанного госсипола в результате продолжительного воздействия компонентов модельной среды, которая пред-

ставляет собой имитаторы желудочного и кишечного сока. Эти имитаторы могут привести к изменению параметров растворения или изменениям самого фармакологически активного ингредиента. Результаты исследования показали, что при длительной (в течение 24 ч) инкубации Кагоцела в отмеченных выше модельных средах, а также в специальной среде, содержащей микробную целлюлазу, способной разрушать целлюлозу и ее производные, не наблюдается увеличения содержания примесей свободного госсипола [20]. Таким образом, максимальное освобождение субстанции от примесей госсипола, отсутствие вероятности «выщепления» его молекулы в результате воздействия желудочного и кишечного сока, а также в среде, содержащей микробную целлюлазу, позволяет констатировать отсутствие у Кагоцела токсических свойств, характерных для природного полифенола. Однако информация, гарантирующая безопасность Кагоцела, в соответствии с действующими требованиями Минздрава РФ, может быть получена только в ходе дополнительных исследований на биологических моделях *in vivo* и *in vitro*.

Токсикологические характеристики лекарственного средства Кагоцел хорошо изучены как на доклинической, так и клинической фазе создания препарата. На стадиях предрегистрационных доклинических исследований проведены эксперименты по изучению острой, субхронической и хронической токсичности, а также специфических видов токсичности. Доклинические токсикологические исследования были проведены в ведущих научно-исследовательских центрах России и странах СНГ. В частности, часть доклинических токсикологических исследований проводилась в Научно-исследовательском центре токсикологии и гигиенической регламентации биопрепаратов Федерального медико-биологического агентства, в НИИ общей патологии и патофизиологии РАМН (Москва),

в НИИ эпидемиологии и микробиологии им. Н.Ф. Гамалеи РАМН, в ФГУП центр по химии лекарственных средств ВНИХФИ (2006) и т.д. Эксперименты проводились на мышах, крысах, кроликах и собаках. Изучение острой токсичности позволяет определить переносимые, токсические и летальные дозы тестируемого средства при внутрижелудочном введении мышам, установить причины наступления гибели животных в течение 14 дней наблюдения, изучить влияние его на общее состояние и ряд функциональных и морфологических показателей. Следует отметить, что картина интоксикации при проведении экспериментов острой токсичности свободного госсипола хорошо изучена и включает респираторный дистресс, нарушение массы тела, анорексию, слабость, апатию, признаки сердечной недостаточности и смерть через несколько дней [12]. В то же время, данные экспериментов по изучению острой токсичности Кагоцела показали отсутствие гибели животных, а также признаков острой интоксикации. При изучении субхронической и хронической токсичности все исследуемые показатели не отличались от таковых в контрольной группе животных. Результаты исследований специфических видов токсичности показали, что препарат не оказывает канцерогенное, иммунотоксическое, мутагенное и алергизирующее действие. Доклинические эксперименты показали, что Кагоцел не оказывает негативное действие на все аспекты репродуктивной системы животных, в том числе не влияет на генеративную функцию самцов и самок, не вызывает тератогенного и эмбриотоксического действия, не оказывает негативного влияния на развитие плодов в пост- и антенатальном периодах развития. Таким образом, в доклинических экспериментах показано, что Кагоцел является безопасным препаратом, в то время как свободный госсипол в токсикологических экспериментах показал себя высокотоксичным соединением.

В ходе доклинических исследований проводилось изучение репродуктивной токсичности (на стадии созревания половых клеток) Кагоцела на половозрелых животных [24]. Такие эксперименты являются обязательным этапом доклинических исследований. Работы проводились в Научно-исследовательском центре токсикологии и гигиенической регламентации био-препаратов Федерального медико-биологического агентства и в НИИ общей патологии и патофизиологии РАМН (Москва). Согласно методическим рекомендациям, эти исследования проводятся на крысах. Широко известно, что этот вид животных имеет во многом сходное с таковым у человека строение репродуктивной системы, и результаты экспериментов на крысах можно экстраполировать на человека. В результате исследований установлено, что введение Кагоцела как в терапевтической дозе, так и в 25 раз ее превышающей, ежедневно на протяжении 70 дней (длительность всего цикла сперматогенеза у крыс) не приводит к снижению плодовитости крыс-самцов. Показатели эмбриональной смертности у спаренных с ними интактных крыс-самок не превышали контрольные значения. У потомства крыс-самцов, получавших Кагоцел, не обнаружено патологических изменений и отставаний в физическом развитии, при этом потомство имело высокий индекс выживаемости. При изучении морфологических и функциональных показателей сперматогенеза установлено, что массовый коэффициент семенников и хвостовой части их придатка, а также среднее количество сперматозоидов, относительное число их неподвижных форм, максимальная продолжительность движения и количество их патологических форм соответствовали контрольным значениям. При морфологическом анализе состояния семенников крыс, получавших Кагоцел, снижения индекса сперматогенеза не выявлялось. Не отмечено угнетения пролиферативной активности в тестикуляр-

ной ткани. Количество источников пролиферативного сперматогенеза (нормальных сперматогониев) соответствовало таковому в контроле. Таким образом, Кагоцел не оказывал негативного воздействия на сперматогенез крыс, в то время как свободный госсипол в больших дозах приводит к угнетению процесса созревания мужских половых клеток [12]. Полученные данные свидетельствуют, что Кагоцел не обладает репродуктивной токсичностью в отношении воспроизводящей системы крыс-самцов половозрелого возраста. Учитывая, что Кагоцел показан для профилактики и лечения вирусных инфекций у детей, безусловно, важной является оценка его действия на неполовозрелые гонады, чувствительные к различным токсическим воздействиям [25]. В связи с этим в лаборатории репродуктивной системы НИИ фармакологии и регенераторной медицины им. Е.Д. Гольдберга НИМЦ проводилась серия экспериментальных работ по изучению отдаленной репродуктивной безопасности применения препарата Кагоцел на неполовозрелые половые железы [26-28]. Проводимые исследования полностью соответствовали требованиям действующего Руководства ФГБУ НЦЭСМП МЗ РФ по проведению доклинических исследований лекарственных средств [29]. Эксперименты включали три серии исследований. В первой серии изучалось возможное отдаленное токсическое действие Кагоцела на систему репродукции крыс (самцов, самок) инфантильного возраста (возраст 10 дней). Лекарственное средство вводили в течение 12 дней. На второй стадии исследовалось состояние репродуктивной системы крыс после введения препарата (в течение 48 дней) в пубертатном периоде развития (возраст 52-54 дня). В третьей серии изучалась возможная токсичность препарата после его трехкратного курсового введения (в течение 4 дней) на протяжении всего процесса созревания половых желез (инфантильный, препубертатный, пу-

бертатный периоды развития). Во всех сериях экспериментов Кагоцел вводили в терапевтической дозе и в дозе 10 раз ее превышающей. Оценка репродуктивной безопасности проводилась по достижении животными репродуктивного возраста (2,5 мес), т.е. в отдаленные сроки после лекарственного воздействия. Результаты исследований показали, что препарат не приводил к снижению фертильности как крыс-самцов, так и крыс-самок. Судя по показателям эмбриональной смертности, Кагоцел не вызывает цитогенетических изменений в половых клетках, ведущих к гибели эмбрионов, не повышает уровень ДНК-разрывов в половых клетках в тесте ДНК-комет. Введение препарата не оказывало токсического действия на потомство животных, получавших препарат. Масса тела плодов и крысят, индекс выживаемости, состояние внутренних органов и процессов оссификации соответствовали контрольным значениям. При гистологическом анализе семенников, при котором использовались морфометрические показатели, появление атрофированных извитых семенных канальцев не наблюдалось. Сперматогенный эпителий крыс-самцов экспериментальной группы, как и в контроле, был представлен сперматогониями, сперматоцитами, сперматидами, сперматозоидами. Истончения сперматогенной ткани не выявлялось. Просветы канальцев оставались свободными, усиленного слущивания погибших клеток не отмечено. В сперматоцитах и сперматогониях проходили активные процессы клеточного деления. Количество источников пролиферативного пула сперматогенеза соответствовало контрольным значениям. Последнее позволяет заключить, что в последующие 3 мес после окончания эксперимента не следует ожидать угнетения сперматогенеза. В просветах между сперматогониями как в опыте, так и в контроле, просматривались клетки Сертоли. Их клеточные мембраны не выглядели поврежденными,

что свидетельствовало о целостности гематотестикулярного барьера. Между извитыми семенными канальцами всех обследуемых животных располагались тестостерон-синтезирующие клетки (клетки Лейдига). Большинство из них имели специфическую зернистость. Ее наличие, как известно, характерно для функционально активных клеток. Как было отмечено ранее, введение госсипола оказывает токсическое действие на клетки Лейдига и клетки Сертоли, приводит к блоку сперматогенеза, при котором созревающие половые клетки перестают пролиферировать. Полученные данные свидетельствуют, что Кагоцел не приводит к патологическим изменениям в семенниках неполовозрелых животных при достижении ими половозрелого возраста. В то же время, по данным литературы, введение свободного госсипола крысам-самцам в препубертатном и раннем пубертатном периоде развития приводит к возникновению кист в хвосте придатков яичек, что может быть причиной бесплодия [12]. В связи с этим при проведении экспериментов по изучению возможной репродуктивной токсичности Кагоцела у неполовозрелых животных проводился тщательный внешний осмотр хвостовой части придатков семенников, определялась их масса и вычислялся их массовый коэффициент. Результаты исследования показали, что у крыс-самцов, получавших Кагоцел, развитие кист не наблюдалось. Массовые коэффициенты эпидидимисов соответствовали контрольным значениям (плацебо). В этих исследованиях проводилось изучение морфологического состояния женских половых желез крыс, получавших Кагоцел. Оно также оказалось сходным с таковой в контроле. Гемодинамических изменений не обнаружено. В тканях желез выявлялись фолликулы, находящиеся на различных стадиях зрелости: примордиальные, с двумя и более слоями гранулезных клеток, графовы пузырьки. В ряде случаев фолликулы имели при-

знаки атрезии. Отчетливо проявлялись и формирующиеся желтые тела. Текальные оболочки не имели признаков дезорганизации. Интерстициальные клетки сохраняли свою целостность. Отмеченное наличие овулирующих фолликулов в яичнике и то, что плодовитость крыс не снижалась, свидетельствуют, что Кагоцел не угнетает фолликулогенез, в отличие от госсипола.

Таким образом, введение препарата Кагоцел животным неполовозрелого возраста не оказывает отрицательного влияния на их половые железы, систему воспроизводства и на потомство при достижении ими репродуктивного возраста. Полученные данные свидетельствуют об отсутствии отдаленных последствий действия Кагоцела на половые железы неполовозрелых животных и характеризуют Кагоцел как препарат, обладающий широким профилем репродуктивной безопасности. Он может быть безопасно использован и в педиатрической практике.

Оценка безопасности нового лекарственного средства, как известно, не ограничивается только экспериментальными исследованиями. Все выявляемые побочные эффекты нового препарата должны отслеживаться на каждом из этапов клинических исследований с соблюдением действующего законодательства и получением соответствующих одобрений государственных регуляторных органов. На этапе I фазы клинических испытаний Кагоцела установлена хорошая переносимость препарата в исследуемых дозах у здоровых добровольцев, отсутствие аллергических реакций и токсического действия на показатели функции печени, почек, систему гомеостаза, на иммунокомпетентные клетки. Дальнейшие исследования по изучению терапевтической и профилактической эффективности Кагоцела при определенных заболеваниях (ОРВИ/грипп, герпес) и одновременно безопасности лекарственного препарата осуществлялись на II и III фазах клинических

испытаний. Регистрационные рандомизированные слепые плацебо-контролируемые многоцентровые клинические испытания эффективности и безопасности препарата Кагоцел у взрослых при лечении и профилактике гриппа и других ОРВИ проводились на базе ведущих научно-исследовательских институтов России: НИИ гриппа РАМН (Санкт-Петербург), НИИ вирусологии им. Д.И. Ивановского РАМН (Москва) и Военно-медицинской академии им. С.М. Кирова (Санкт-Петербург) в 2000-2002 гг. Результаты исследований наряду с эффективностью показали отсутствие побочных явлений. Лица, принимавшие Кагоцел с лечебной и профилактической целью, отмечали его хорошую переносимость, отсутствие нежелательных явлений и аллергических реакций, жалобы на дискомфорт в желудочно-кишечном тракте и других системах организма у испытуемых больных не зарегистрированы. По результатам лабораторных исследований Кагоцел не оказывал отрицательного влияния на показатели функции печени, почек, систему гемопоэза [30-33]. Полученные в ходе клинических исследований данные по безопасности применения препарата у взрослых (отсутствие побочных эффектов и хорошая переносимость препарата), а также отсутствие выявленных в ходе клинических исследований нежелательных реакций, по данным службы фармаконадзора компании, послужили, наряду с доклиническими данными, обоснованием для инициации и проведения клинических исследований с участием детей. Исследования в педиатрии по изучению терапевтической и профилактической эффективности препарата при гриппе и ОРВИ и безопасности проводились последовательно в 2 этапа с получением данных по безопасности, с постепенным снижением возраста у детей: в возрасте от 6 лет и старше (2007-2009 гг.) и в возрасте с 2 до 6 лет (2010-2011 гг.). Многоцентровые слепые рандомизированные

плацебо-контролируемые клинические исследования проводились на клинических базах НИИ вирусологии им. Д.И. Ивановского РАМН, ГОУ ВПО РГМУ Росздрава, ГНЦ «Институт иммунологии ФМБА», ФГУ «Московский НИИ педиатрии и детской хирургии Росмедтехнологий». Нежелательных явлений, токсических и аллергических реакций на Кагоцел при его применении в ходе клинических исследований не выявлено. В процессе терапии у всех детей отмечена хорошая переносимость препарата Кагоцел и отсутствие побочных реакций, что подтверждалось отсутствием от-

с 6-летнего возраста, с 2011 г. – у детей с 3 лет.

Всего за период 2000-2011 гг. в клинических исследованиях приняли участие более 2 000 пациентов, как взрослых, так и детей от 2 лет. Результаты этих исследований продемонстрировали высокий уровень безопасности использования Кагоцела наряду с высокой его терапевтической и профилактической эффективностью как при гриппе, вызванном вирусами различных типов и подтипов (в том числе пандемического), так и при других ОРВИ. Данные, полученные при проведении клинических

исследований – выявление и определение ранее неизвестных или возможных побочных эффектов лекарственного средства и факторов риска.

В 2016 г. опубликованы результаты крупного международного проспективного наблюдательного исследования, в котором впервые в условиях амбулаторной практики проанализировано лечение ОРВИ и гриппа препаратом Кагоцел 17 266 взрослых пациентов из 262 медицинских центров нескольких стран: России, Армении, Молдовы, Грузии. В этих исследованиях показана в динамике хорошая переносимость и эффективность препарата Кагоцел вне зависимости от времени назначения терапии. Показано, что препарат хорошо сочетается с другими лекарственными средствами, в том числе применяемыми для терапии ОРВИ и гриппа и возникающих осложнений [40-42]. Информация о нежелательных явлениях получена у 14 пациентов, получавших Кагоцел. При этом в наибольшем числе случаев регистрировались аллергические реакции легкой и средней степени тяжести. Исходя из состава вспомогательных веществ, входящих в таблетку лекарственного препарата Кагоцел, противопоказаниями к его применению являются повышенная индивидуальная чувствительность к его компонентам, дефицит лактазы, непереносимость лактозы и глюкозо-галактозная мальабсорбция, а также беременность и период лактации, возраст детей до 3 лет.

Таким образом, анализ данных литературы показывает, что возможные токсические эффекты Кагоцела достаточно хорошо изучены как в экспериментальных, так и в клинических исследованиях. При производстве Кагоцела используются современные методы очистки препарата от госсипола. Полученные данные позволяют сделать заключение о том, что Кагоцел является безопасным противовирусным лекарственным средством, в том числе в репродуктивном плане. Он безопасен для применения в педиатрической практике.



рицательной динамики в показателях периферической крови, общего анализа мочи и биохимических исследований крови в динамике наблюдения [34-39]. Несмотря на то что было получено разрешение на проведение клинического исследования у детей с 2-летнего возраста и получены данные по безопасности у детей, начиная с этого возраста, в инструкции по применению препарата Кагоцел разрешен к применению у детей с 3 лет. Это связано с тем, что препарат Кагоцел выпускается в лекарственной форме в виде таблеток, а таблетки разрешены к применению у детей только с 3 лет. Таким образом, начиная с 2008 г. препарат рекомендован для применения в педиатрической практике для лечения гриппа и ОРВИ у детей

исследований у групп пациентов с определенной нозологией, которые отбираются строго согласно критериям включения/исключения и проводятся на небольшой выборке (сотни, тысячи пациентов), очень важны. Однако они не дают полной картины особенностей применения и переносимости препарата у разных групп людей, которые могут иметь сопутствующую патологию, что часто наблюдается в клинической практике. С этой целью проводятся исследования IV фазы, которые инициируются после того, как лекарственный препарат получает государственную регистрацию и разрешение на его использование в широкой практике. Эти пострегистрационные исследования преследуют целый ряд целей, одна из ко-

**Список литературы**

1. Кареткина Г.И. Грипп и ОРВИ: лечение и практика в наступившем эпидемическом сезоне. Лечащий врач. 2015;14. Грипп и ОРВИ: лечение и практика в наступившем эпидемическом сезоне 2015–2016. 2015;11:56-59. [Karetkina GN. Influenza and colds: treatment and prevention in this epidemic season 2015–2016. Attending physician. 2015;11:56-59 (In Russ.)]
2. Malmgaard L. Induction and regulation of IFNs during viral infection. J Interferon Cytokine Res. 2004;24(8):439-454.
3. Sadler AJ, Williams BR. Dynamiting viruses with MxA. Immunity. 2011;35 (4):491-493.
4. Mordstein M, Neugebauer E, Ditt V, Jessen B, Rieger T, Falcone V et al. Lambda interferon renders epithelial cells of the respiratory and gastrointestinal tracts resistant to viral infections. J Virol. 2010;84(11):5670-5677.
5. Ершов Ф.И., Наровлянский А.Н. Использование индукторов интерферонов при вирусных инфекциях. Вопросы вирусологии 2015;60(2):54-10. [Ershov FI, Narovlyansky AN. Use of interferon inducers in viral infections. Questions of Virology. 2015;60(2):54-10. (In Russ.)].
6. Мезерницкий Ю.Л. Современные интерфероногены при острых респираторных вирусных инфекциях у детей. Медицинский совет. 2015;14:81-83. [Mezernitsky YuL. Modern interferonogens in acute respiratory viral infections in children. Medical advice. 2015;14:81-83. (In Russ.)].
7. Галегов Г.А., Наровлянский А.Н., Сарымсаков А.А. и др. Действие препарата Кагоцел на репродукцию вируса герпеса. Вопросы вирусологии. 2002;4:33-37. [Galegov GA, Narovlyansky AN, Sarymsakov AA et al. The effect of Kagocel on the reproduction of the herpes virus. Questions of virology. 2002;4:33-37 (In Russ.)].
8. Ершов Ф.И., Киселев О.И. Интерфероны и их индукторы (от молекул до лекарств). М.: ГЭОТАР-Медиа, 2005. [Ershov FI, Kiselev OI. Interferons and their inducers (from molecules to drugs). Moscow: GEOTAR-Media, 2005. (In Russ.)].
9. Wang X, Howell CP, Chen F, Yin J, Jiang Y. Gossypol-A polyphenolic compound from cotton plant. Adv Food Nutr Res. 2009;58:215-263. [https://doi.org/10.1016/S1043-4526\(09\)58006-0](https://doi.org/10.1016/S1043-4526(09)58006-0)
10. Balakrishnan K, Wierda WG, Keating MJ, Gandhi V. Gossypol, BH3 mimetic, induces apoptosis in chronic lymphocytic leukemia cells. Blood. 2008;112(5):1971-1980.
11. Jiang J, Slivova V, Jedinak A, Sliva D. Gossypol inhibits growth, invasiveness, and angiogenesis in human prostate cancer cells by modulating NF-κB/AP-1 dependent- and independent-signaling. Clinical and Experimental Metastasis. 2012;29(2):165-178.
12. Ivana Cristina N, Gadelha, Nayanna Brunna S, Fonseca, Silvia Catarina S, Oloris, Marília M, Melo, Benito So-to-Blanco. Gossypol Toxicity from Cottonseed Products 2014;231635. Published online 2014. May 6. <https://doi.org/10.1155/2014/231635>.
13. de Peyster A, Wang YY. Genetic toxicity studies of gossypol. Mutat Res. 1993;297(3):293-312.
14. Waites G, Wang C, Griffin P. Gossypol: reasons for its failure to be accepted as a safe, reversible male antifertility drug. Int J Androl. 1998;21:8-12.
15. Auelbekov SA, Mirzaabdullaev AB, Aslanova DKh, Kurchakov S, Achilova GSh. Synthesis and antiviral activity of gossypol derivatives. Pharmaceutical Chemistry Journal. 1985;19(7):479-481.
16. Huang JX, Zhao SX, Gu ZP, Zhu YQ, Ji RY. Studies on the synthesis of gossypol derivatives and their antifertility action. Shengzhi Yu Biyun. 1986;6(1):48-52.
17. An T, Ouyang W, Pan W et al. Amino acid derivatives of the (-) enantiomer of gossypol are effective fusion inhibitors of human immunodeficiency virus type 1. Antiviral Res. 2012;94(3):276-287.
18. Тиялябаев К.З., Камаев Ф.Г., Выпова Н.Л. и др. Синтез, структура и «острая» токсичность несимметричных альдегидных производных госсипола. Биоорганическая химия. 2010;36(3):423-428. [Tilabayev KZ, Kamaev FG, Vypova NL et al. Synthesis, structure and «acute» toxicity of asymmetric aldehyde derivatives of gossypol. Bioorganic chemistry. 2010;36(3):423-428. (In Russ.)].
19. Киселева И.В., Рудой Б.А., Пирогов А.В., Толмачева Н.Г. Валидация ВЭЖХ-методики определения госсипола в субстанции «Кагоцел». Фармация. 2016;65(8):18-28. [Kiseleva IV, Rudoy BA, Pirogov AV, Tolmacheva NG. Validation of HPLC-method for the determination of gossypol in the substance Kagocel. Pharmacia. 2016;65(8):18-28. (In Russ.)].
20. Синицин А.П., Ходченков В.П., Рудой Б.А., Казаишвили Ю.Г. Анализ возможности высвобождения свободного госсипола из препарата «Кагоцел» под действием имитаторов пищеварительных соков человека. Фармация. 2017;8:18-24. [Sinitin AP, Khodchenkov VP, Rudoy BA, Kazaiashvili YG. Analysis of the possibility of releasing free gossypol from the preparation Kagocel under the influence of simulators of human digestive juices. Pharmacy 2017;8:18. (In Russ.)].
21. Chandrashekar R, Kudle Rao, Jyothi CP, Lakshmi BN. Gossypol Analysis in Bt and Non-Bt Cotton Seed Extracts by High-Performance Liquid Chromatography (HPLC) International Journal of Herbal Medicine 2013;1:53-58.
22. Hron RJ, Kuk MS, Abraham G. Determination of free and total gossypol by high performance liquid chromatography. Journal of the American Oil Chemists' Society March 1990;67(3):182-187.
23. Scientific opinion. Gossypol as undesirable substance in animal feed. The EFSA Journal. 2008;908:1-55.
24. Рыбалкин С.П., Ковалева Е.В., Гуськова Т.А., Савинова Т.Б. Экспериментальная оценка влияния препарата Кагоцел на генеративную функцию животных. Токсикологический вестник. 2013;2(119):33-38. [Rybalkin SP, Kovaleva EV, Guskova TA, Savinova TB. Experimental evaluation of the effect of Kagocel on the generative function of animals. Toxicological Herald. 2013; 2(119):33-38. (In Russ.)].
25. Винокуров А.А. Лимфома Ходжкина, проблема репродукции у мужчин. Фундаментальное исследование и клиническая практика. 2013;6(3):258-273. [Vinokurov AA. Lymphoma of Hodgkin's problem of reproduction in men. Fundamental research and clinical practice. 2013;6(3):258-273. (In Russ.)].
26. Боровская Т.Г., Полуэктова М.Е., Вычужанина А.В., Машанова В.А. Экспериментальная оценка влияния препарата Кагоцел на репродуктивную функцию крыс при его введении профилактическими курсами в течение периода полового созревания. Антибиотики и химиотерапия. 2017;62:3-4. [Borovskaya TG, Poluektova ME, Vychuzhanina AV, Mashanova VA An experimental evaluation of the effect of Kagocel on reproductive function of rats with its introduction by prophylactic courses during the period of immaturity. Antibiotics and chemotherapy. 2017;62:3-4. (In Russ.)].
27. Боровская Т.Г., Полуэктова М.Е., Вычужанина А.В., Машанова В.А., Шцемерова Ю.А. Экспериментальная оценка влияния препарата Кагоцел на генеративную функцию крыс-самцов пубертатного возраста. Булл. эксперим. биол. и мед. 2017;163(2):176-179. [Borovskaya TG, Poluektova ME, Vychuzhanina AV, Mashanova VA, Shchemerova Yu.A. Experimental evaluation of the effect of Kagocel on the generative function of male rat puberty. Bull experiment Biol And honey. 2017;163(2):176-179. (In Russ.)].
28. Боровская Т.Г., Полуэктова М.Е., Вычужанина А.В., Машанова В.А., Шцемерова Ю.А. Экспериментальная оценка влияния препарата Кагоцел на репродуктивную функцию экспериментальных животных при его введении в инфан-

- тимальном периоде развития. Токсикологический вестник. 2017;3:42-49. [Borovskaya TG, Poluektova ME, Vychuzhanin AV, Mashanova VA, Shchemerova. Experimental evaluation of the effect of Kagocel on the reproductive function of experimental animals with its introduction in the infantile period of development. Toxicological Herald 2017;(3):42-49. (In Russ.)].
29. Методические рекомендации по изучению репродуктивной токсичности лекарственных средств. / Руководство по проведению доклинических исследований лекарственных средств. Ч. 1. М.: Изд. «ФГБУ НЦЭСМП», 2012:80-93. [Metodicheskie rekomendatsii po izucheniyu reproduktivnoi toksichnosti lekarstvennykh sredstv. / Rukovodstvo po provedeniyu doklinicheskikh issledovaniy lekarstvennykh sredstv. Ch. 1. M.: Izd. «FGBU NTSESMP», 2012:80-93. (In Russ.)].
  30. Сологуб Т.В., Цветков В.В. Кагоцел в терапии гриппа и острых респираторных вирусных инфекций: анализ и систематизация данных по результатам доклинических и клинических исследований. Терапевтический архив. 2017;8:113-119. [Sologub TV, Tsvetkov VV. Kagocel in the therapy of influenza and acute respiratory viral infections: Data analysis and systematization from the results of preclinical and clinical trials. Therapeutic archive. 2017;8:113-119. (In Russ.)].
  31. Максакова В.Л., Васильева И.А., Ерофеева М.К. Применение препарата Кагоцел для лечения и профилактики гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций. Медлайн экспресс. 2009;1(201):42-46. [Maksakova VL, Vasil'eva IA, Erofeeva MK. The use of the drug Kagocel for the treatment and prevention of influenza and other acute respiratory viral infections. Medlainekspress. 2009;1(201):42-46. (In Russ.)].
  32. Малышев Н.А., Колобухина Л.В., Меркулова Л.Н., Ершов Ф.И. Современные подходы к повышению эффективности терапии и профилактики гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций. Consilium Medicum. 2005;7(10):831-835. [Malyshev NA, Kolobukhina LV, Merkulova LN, Ershov FI. Modern approaches to increase the efficiency of treatment and prevention of influenza and other acute respiratory viral infections. Consilium Medicum. 2005;7(10):831-835. (In Russ.)].
  33. Меркулова Л.Н., Колобухина Л.В., Кистенева Л.Б., Исаева Е.И., Бурцева Е.И., Лукьянова Н.А., Комарова Т.Д., Кудряшова О.В., Машкова С.А., Полонский В.О., Оспельникова Т.П., Наровлянский А.Н., Ершов Ф.И. Терапевтическая эффективность Кагоцела при лечении больных неосложненным гриппом и гриппом, осложненным ангиной. Клиническая фармакология и терапия. 2002;11(5):21-23. [Merkulova LN, Kolobukhina LV, Kisteneva LB, Isaeva EI, Burtseva EI, Luk'yanova NA, Komarova TD, Kudryashova OV, Mashkova SA, Polonskii VO, Ospel'nikova TP, Narovlyanskii AN, Ershov FI. The therapeutic efficacy of Kagocel in the treatment of patients with uncomplicated influenza and influenza complicated by angina. Klinicheskaya farmakologiya i terapiya. 2002;11(5):21-23. (In Russ.)].
  34. Харламова Ф.С., Учайкин В.Ф., Бевза С.Л., Ершов Ф.И., Нестеренко В.Г., Сергеева Э.М., Легкова Т.П., Фельдфикс Л.И. Клиническая эффективность Кагоцела при ОРВИ со стенозирующим ларинготрахеитом у детей. Детские инфекции. 2008;(4):28-34. [Kharlamova FS, Uchaikin VF, Bevza SL, Ershov FI, Nesterenko VG, Sergeeva EM, Legkova TP, Feldfiks LI. Clinical Efficacy of Kagocel in Treatment for Acute Respiratory Virus Infections (ARVI) in Children with Constrictive Laryngotracheitis. Detskie infektsii. 2008;(4):28-34. (In Russ.)].
  35. Вартанян Р.В., Сергеева Э.М., Чешик С.Г. Оценка терапевтической эффективности препарата Кагоцел у детей младшего и дошкольного возраста с острыми респираторными вирусными инфекциями. Детские инфекции. 2011;(1):36-41. [Vartanyan RV, Sergeeva EM, Cheshik SG. Evaluation of Therapeutic Efficacy of Kagocel® Preparation in Children of Early and Preschool Age with Acute Respiratory Viral Infections. Detskie infektsii. 2011;(1):36-41. (In Russ.)].
  36. Харламова Ф.С., Кладова О.В., Сергеева Э.М., Шчербакова А.А., Яблонская К.П., Легкова Т.П., Фельдфикс Л.И., Рогова Л.А., Самсон О.С., Учайкин В.Ф. Клиническая эффективность препарата Кагоцел при гриппе и ОРВИ у детей с 2 до 6 лет. Детские инфекции. 2010;(4):34-41. [Kharlamova FS, Kladova OV, Sergeeva EM, Shcherbakova AA, Yablonskaya KP, Legkova TP, Feldfiks LI, Rogova LA, Samson OS, Uchaykin VF. Clinical efficacy of Kagocel preparation for Treatment of Influenza and ARVI in Children Aged 2 to 6 Years. Detskie infektsii. 2010 (4):34-41. (In Russ.)].
  37. Харламова Ф.С., Кладова О.В., Учайкин В.Ф., Чешик С.Г., Вартанян Р.В., Яблонская К.П. Метапневмовирусная и боксавирусная респираторные инфекции в структуре ОРВИ у детей. Детские инфекции. 2015;(2):5-11. [Kharlamova FS, Kladova OV, Uchaykin VF, Cheshik SG, Vartanyan RV, Yablonskaya KP. Metapneumovirus and Bokavirus Respiratory Infections in the Structure of SARS in Children. Detskie infektsii. 2015;(2):5-11. (In Russ.)].
  38. Харламова Ф.С., Бевза С.Л., Нестеренко В.Г., Сергеева Э.М., Учайкин В.Ф. Профилактическая эффективность Кагоцела при острых респираторных заболеваниях у детей. Детские инфекции. 2009(4):34-40. [Kharlamova FS, Bevza SL, Sergeeva AM, Nesterenko VG, Uchaykin VF. Prevention efficacy of Kagocel for treatment of acute respiratory viral infections in children. Detskie infektsii. 2009(4):34-40. (In Russ.)].
  39. Харламова Ф.С., Учайкин В.Ф., Кладова О.В., Сергеева Э.М., Нестеренко В.Г. Клиническая и профилактическая эффективность индуктора интерферона при ОРВИ у детей младшего дошкольного возраста. Педиатрическая фармакология. 2012;1(9):81-89. [Kharlamova FS, Uchaykin VF, Kladova OV, Sergeeva EM, Nesterenko VG. Clinical and preventive efficacy of interferon inductor in viral respiratory tract infections in children younger preschool age. Pediatricheskaya farmakologiya. 2012;1(9):81-89. (In Russ.)].
  40. Фазылов В.Х., Ситников И.Г., Малышев Н.А., Силина Е.В., Шевченко С.Б., Еганян Г.А., Корсантия Б.М., Гроппа Л.Г. Влияние противовирусной терапии на частоту развития бактериальных осложнений и назначения антибактериальных препаратов для системного использования у пациентов с гриппом и ОРВИ (результаты когортного международного наблюдательного исследования). Антибиотики и химиотерапия. 2016;61(11-12):39-47. [Fazylov VKh, Sitnikov IG, Malyshev NA, Silina EV, Shevchenko SB, Eganyan GA, Korsantiya BM, Groppa LG. The effect of antiviral therapy on the incidence of bacterial complications and the prescription of antibacterial drugs for systemic use in patients with influenza and ARVI (the results of a cohort international observational study). Antibiotics and chemotherapy. 2016;61(11-12):39-47. (In Russ.)].
  41. Попов А.Ф., Симакова А.И., Дмитренко М.Ю., Щелканов М.Ю. Повышение противогриппозной эффективности Осельтамивира (Тамифлю) и Умифеновира (Арбидол) путем сочетанного применения с Кагоцелом. Антибиотики и химиотерапия. 2017;62(1-2):25-29. [Popov AF, Simakova AI, Dmitrenko MYu, Shchelkanov MYu. Increase in the anti-influenza efficacy of Oseltamivir (Tamiflu) and Umifenovir (Arbidol) by combined use with Kagocel. Antibiotics and chemotherapy. 2017; 62(1-2):25-29. (In Russ.)].
  42. Фазылов В.Х., Ситников И.Г., Силина Е.В. и др. Лечение ОРВИ и гриппа в рутинной клинической практике (результаты многоцентрового международного наблюдательного исследования FLU-EE). Терапевтический архив. 2016;11:61-68. [Fazylov VKh, Sitnikov IG, Silina EV and etc. Treatment of acute respiratory viral infections and influenza in routine clinical practice (results of a multicentre international observational study FLU-EE). Therapeutic archive. 2016;11:61-68. (In Russ.)].

# Кагоцел®

ПРОТИВОВИРУСНОЕ СРЕДСТВО

Для лечения  
и профилактики  
гриппа и ОРВИ  
у взрослых  
и детей с 3 лет!

# Работает

ПРИ ГРИППЕ И ОРВИ!



**Показания к применению.** Кагоцел® применяют у взрослых и детей в возрасте от 3 лет в качестве профилактического и лечебного средства при гриппе и других острых респираторных вирусных инфекциях (ОРВИ), а также как лечебное средство при герпесе у взрослых.

**Способ применения и дозы.** Для приема внутрь.

- Для лечения гриппа и ОРВИ взрослым назначают в первые два дня - по 2 таблетки 3 раза в день, в последующие два дня - по 1 таблетке 3 раза в день. Всего на курс - 18 таблеток, длительность курса - 4 дня.
- Профилактика гриппа и ОРВИ у взрослых проводится 7-дневными циклами: два дня - по 2 таблетки 1 раз в день, 5 дней перерыв, затем цикл повторить. Длительность профилактического курса - от одной недели до нескольких месяцев.
- Для лечения герпеса у взрослых назначают по 2 таблетки 3 раза в день в течение 5 дней. Всего на курс - 30 таблеток, длительность курса - 5 дней.
- Для лечения гриппа и ОРВИ детям в возрасте от 3 до 6 лет назначают в первые два дня - по 1 таблетке 2 раза в день, в последующие два дня - по 1 таблетке 1 раз в день. Всего на курс - 6 таблеток, длительность курса - 4 дня.
- Для лечения гриппа и ОРВИ детям в возрасте от 6 лет назначают в первые два дня - по 1 таблетке 3 раза в день, в последующие два дня - по 1 таблетке 2 раза в день. Всего на курс - 10 таблеток, длительность курса - 4 дня.
- Профилактика гриппа и ОРВИ у детей в возрасте от 3 лет проводится 7-дневными циклами: два дня - по 1 таблетке 1 раз в день, 5 дней перерыв, затем цикл повторить. Длительность профилактического курса - от одной недели до нескольких месяцев.

**Побочные эффекты.** Возможно развитие аллергических реакций. Если любые из указанных в инструкции побочных эффектов усугубляются или вы заметили другие побочные эффекты, не указанные в инструкции, сообщите об этом врачу.

**Противопоказания.** Беременность, период лактации, детский возраст до 3 лет, повышенная чувствительность к компонентам препарата, дефицит лактазы, непереносимость лактозы, глюкозо-галактозная мальабсорбция.

**Особые указания.** Для достижения лечебного эффекта прием Кагоцела® следует начинать не позднее четвертого дня от начала заболевания.

**Возможность и особенности применения беременными женщинами, женщинами в период грудного вскармливания.** В связи с отсутствием необходимых клинических данных Кагоцел® не рекомендуется принимать в период беременности и лактации.

**Условия отпуска:** без рецепта.

**ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ.**

Подробную информацию вы можете получить на сайте: [www.kagocel.ru](http://www.kagocel.ru)

Производитель:  
ООО «НИАРМЕДИК ФАРМА», Россия, 249030, Калужская область,  
г. Обнинск, ул. Королева, дом 4, офис 402; Тел./факс: +7 (495) 741-49-89.  
Владелец регистрационного удостоверения:  
ООО «НИАРМЕДИК ПЛЮС», Россия, 125252, г. Москва,  
ул. Авиаконструктора Микояна, дом 12; Тел./факс: +7 (495) 741-49-89.

Рег. уд. РК-ЛС-5№122075 от 16.02.2016 г. до 16.02.2021 г.

Торговый представитель в Республике Казахстан:  
ТОО «Казахская фармацевтическая компания «МЕД-СЕРВИС ПЛЮС»,  
Республика Казахстан, г. Алматы, ул. Мамаевой, дом 54;  
Тел./факс: +7 (727) 323-21-92.

# Солнце, воздух и вода – лучшие друзья здоровья!

На нашей коже располагается огромное количество так называемых «холодовых рецепторов», раздражая которые мы можем повлиять на весь организм. Если проводить закаливающие процедуры грамотно, то этим мы поспособствуем укреплению иммунитета и улучшению терморегуляции (способности организма поддерживать постоянную температуру при различных условиях внешней среды). Кроме того, закаливание стимулирует обменные процессы в теле человека, укрепляет нервную систему, тонизирует сердце и сосуды, устраняет аритмию. И еще, закаливание способствует снижению веса, повышает тонус кожи и дает организму заряд бодрости. И, наконец, последний аргумент в пользу закаливания. Если вы давно хотели в свою повседневную жизнь внести процедуры закаливания, но по разным причинам так этого и не сделали, то мировая пандемия, в которой находимся все мы сегодня, должна стать тем самым толчком к решительным действиям.





Для начала предлагаю вспомнить три простых правила закаливания организма, которые должен знать и учитывать каждый.

Во-первых, начинать закаляться можно, только когда вы абсолютно здоровы. Простудные и вирусные заболевания (например, ОРЗ, ОРВИ, грипп), гнойные раны на коже придется вылечить до начала процедур закаливания. Также противопоказано тем, кто страдает повышенным глазным давлением – при перепаде температур давление может стать еще выше, что спровоцирует отслойку сетчатки. Гипертоникам, гипотоникам и тем, кто страдает заболеваниями почек, стоит проконсультироваться с терапевтом перед тем, как приступать к процедурам. Ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, тахикардия – заболевания, при которых закаливание организма категорически запрещено.

Во-вторых, начинать закаливание нужно постепенно, чтобы избавить организм от стресса. Если вы не отличаетесь богатырским здоровьем, начните укреплять его самым простым способом – приучите себя к умыванию холодной водой (делайте это постепенно – пусть сначала вода будет комнатной температуры 20-22 °С, затем каждый день понижайте ее примерно на градус). В конечном итоге, вы привыкните к умыванию холодной водой из -под крана и сможете перейти к следующему этапу без негативных последствий для организма.

В-третьих, проводите процедуры закаливания регулярно, систематически, без перерывов. Если уж решились, то закаляйтесь ежедневно, при любой погоде и в любых условиях. Даже в поездке или турпоходе вы должны продолжать начатое, а уж что это будет за процедура – ходьба босиком или обтирание – решайте и выбирайте сами. Имейте в виду, что закаливание может вызвать насморк, однако это не повод прекращать процедуры. Исключением может стать повышение температуры или вирусная инфекция.

## Разновидности процедур закаливания

Давайте отбросим такие экстремальные процедуры, как моржевание, ныряние в прорубь, и поговорим о простых в выполнении и доступных каждому процедурах.

### Воздушные ванны

Воздушные ванны – это вид аэротерапии (лечения воздухом), который заключается в дозированном воздействии воздуха на обнаженное тело, защищенное от прямого солнечного излучения.

При этом улучшается обмен веществ, а также тонус мышечной и нервной систем, тренируются системы терморегуляции организма, успокаивается и нормализуется эмоциональный фон, уменьшается повышенная возбудимость, улучшаются аппетит, сон, поднимается настроение и добавляется бодрость. Артериальное давление нормализуется, ускоряется кровоток, улучшается работа сердца и деятельность дыхательной системы. Повышаются защитные возможности и происходит закаливание организма, снижается риск

заболеваний. Улучшаются тонус, цвет и структура кожи. Помимо всего прочего, вдохнуть чистого свежего воздуха – само по себе ни с чем не сравнимая радость и удовольствие.

Оптимальное время для приема воздушных ванн – утром до или после легкого завтрака или вечером до ужина. Закаливание воздухом следует начинать в хорошо проветренном помещении при температуре не ниже 15-16 °С. На начальном этапе сеанс должен длиться 3 минуты (со временем он увеличивается до 5-10 минут). Оставьте на себе минимум одежды – купальник, топик с шортами. Это будет частичная воздушная ванна. Она даст частичный эффект, лучше вовсе оставаться нагишом. Раздеваться следует быстро, чтобы воздушная ванна оказала воздействие сразу на всю поверхность обнаженного тела и вызвала быструю энергичную реакцию организма. Теперь сядьте и просто отдохните или почитайте. Если нет времени, то совмещайте прием воздушной ванны с выполнением домашних дел. Можно сделать несколько энергичных «согревающих» упражнений (ходьба на месте, приседания, отжимания – что душе угодно).

К приему ванн на открытом воздухе можно приступить как мини-





мум после месяца такой подготовки. Ни в коем случае нельзя допускать ощущение озноба или холода в теле. Летом можно воздушные ванны делать на улице. Начинать принимать их рекомендуется при температуре 20-22°C. Первый сеанс – не более 15 минут (и только если ваш организм подготовлен зимними домашними разминками), последующие воздушные ванны могут быть дольше (прибавляйте по 1-2 мин. каждый день).

В холодное время года сеансы на воздухе (на балконе, например) можно проводить только спустя год предварительной подготовки (начинайте с 1 минуты и постепенно увеличивайте «дозу» до 15 минут).

### Обтирания

Этот вид закаливания улучшает кровообращение и микроциркуляцию, перенаправляет кровь из центра, от сердца, к периферии. При этом, кроме повышения иммунитета выполняются сразу две задачи: разгружается сердце и улучшается кровоснабжение конечностей. Данное свойство процедуры с успехом используют при лечении сердечно-сосудистых заболеваний.



Помимо прочего, обтирание стимулирует выработку некоторых гормонов, ускоряет обменные процессы в организме и нормализует работу нервной системы, а также очищает и омолаживает кожу. То есть обтирание оказывает комплексное положительное воздействие на ткани и системы органов человека.

В народной медицине обтирания широко используются для снижения высокой температуры, восстановления сил после физического и нервного напряжения или в реабилитационный период после тяжелой болезни.

Для этого вида оздоровления вам понадобятся либо губка, либо махровая или шерстяная рукавица, либо сложенный в несколько раз кусок льняной ткани. Сначала в течение нескольких дней рекомендуется проводить частичное обтирание (по пояс), и только потом можно переходить к общему. Следует отметить, что конечности обтираются от периферии – к центру, то есть манипуляция с руками начинается от кистей и заканчивается плечом, а с ногами – от стопы – к бедру. Грудь и живот растираются круговыми движениями от периферии – к центру, спина – вдоль позвоночника, снизу-вверх. В ванной где будет проводиться процедура должно быть тепло и не должно быть сквозняков.

Общая методика заключается в следующем: вы стоите в ванне или тазу с теплой водой, вас оборачивают простыней, предварительно смоченной в воде и хорошо отжатой. Температура воды во время первых процедур должна быть 30-32 °С, впоследствии через сеанс ее

снижают на 1 °С до 18-20 °С. Поверх простыни проводится растирание интенсивными движениями в течение 2 минут. У вас должно появиться ощущение тепла.

Другой вид данной методики предполагает обтирание всего тела куском грубой ткани, губкой или рукавицей, смоченной в воде. Начинать следует с одной из рук, далее через подмышечную впадину обработать спину и продвигаться вниз по задней поверхности ноги, затем по передней ее поверхности обтирание переходит на живот, грудь, вторую руку, другую половину спины и еще не участвовавшую в процедуре ногу. Последним пунктом выполняется обтирание стоп. После окончания сеанса нужно укутаться в простыню или одеяло.

Можно проводить процедуру растирания самостоятельно, а можно прибегая к посторонней помощи – самостоятельно удобнее обрабатывать свое тело варежкой, губкой или тканью.

### Обливания

Обливание водой (гидротерапия) – простейшее средство для закаливания организма, поднятия иммунитета, оздоровления, омо-



ложения, избавления от болезней. Действие его очень эффективно, особенно по методике доктора Кнейпа (с ней вы можете ознакомиться в интернете), проверенной временем и ставшей частью современной официальной медицины по уходу за телом.

Частичное обливание – это самый простой способ для начинающих. Лучшее время для процедуры – утро. Можно воду приготовить с вечера: наберите ведро холодной водопроводной воды (за ночь она прогреется до комнатной температуры). Утром облейте несколько раз руки, ноги и шею и насухо разотрите их полотенцем. Через 2 недели ежедневных обливаний можно приступить к обливанию всего тела.

Что касается температуры, то эффективность закаливания возрастает по мере увеличения контраста между температурой тела и температурой воды. Каждые 10 дней, как и при обтираниях, понижайте градус воды на 5 °С. Следите, чтобы температура воздуха в помещении была не ниже 20 °С, здесь важно избежать переохлаждения.

### Контрастный душ

Контрастный душ – это один из доступных и наиболее популярных способов закаливания, который укрепляет иммунитет и обладает оздоровительным эффектом. Попеременное воздействие на тело воды разной температуры – более безопасно, чем ныряние в прорубь или хождение по снегу босиком. С контрастного душа стоит начинать человеку, мечтающему когда-нибудь стать «моржом» или упасть в сугроб после банной парилки. Ведь такие экстремальные методы закалки без подготовки может с трудом перенести даже самый крепкий организм.

Определенных прописных правил о том, когда принимать контрастный душ, не существует. Все зависит от состояния здоровья человека, его индивидуальных предпочтений и образа жизни. К примеру, спортсмены принимают такие процедуры по несколько раз в день после окончания каждой тренировки.



ки. Для них это обязательно, так как контрастный душ расслабляет мышцы и очищает кожу от пота и грязи.

Контрастный душ можно принимать по вечерам, но не перед сном, а за несколько часов до него. В противном случае тонизирующая процедура может помешать засыпанию. Лучше это делать по возвращению домой после учебы или работы, так можно быстрее перестроиться на домашний лад.

Утренний контрастный душ дает заряд бодрости на целый день. Но людям, имеющим сердечные заболевания, водные контрастные процедуры лучше перенести на другое время. Это связано с тем, что в течение некоторого времени после сна работа сердца идет в более монотонном режиме, чем в дневное время, а резкий перепад температуры воды в душе даст на него ненужную нагрузку.

Для начинающих следует применять теплую и прохладную воду. Увеличивать разницу между температурами нужно постепенно. Через пару недель после начала вода должна быть горячей и холодной. Важно, чтобы горячая вода не была обжигающей.

Не нужно длительное время стоять под контрастным душем. До-

статочно первые два раза постоять 15 секунд под теплой водой, а затем столько же под прохладной. Со временем цифру нужно увеличить.

Первые разы можно обливать только ноги, а затем постепенно делать то же самое и с другими частями тела. Но для головы практиковать контрастный душ нельзя, это может привести к болям, воспалениям, скачкам давления.

Для процедуры понадобится полотенце из жесткого материала. Из мягкого не подойдет, так как после процедуры нужно ускорить кровообращение активным растиранием.

Итак, начинаем процедуру.

- ✓ Включите теплую воду и дайте телу привыкнуть к температуре.
- ✓ Постепенно увеличивайте температуру до горячей.
- ✓ Обливайтесь горячей водой 15 секунд.
- ✓ Резко снижайте температуру до холодной.
- ✓ Обливайтесь холодной водой 15 секунд.
- ✓ Затем снова возвращайтесь к горячей.
- ✓ Повторите действия 3-5 раз, а заканчивайте процедуру всегда прохладной водой.

Если вы начинаете с 15 секунд, то затем постепенно нужно зака-

ляться не меньше 1,5 минуты, а со временем это время можно увеличить до 5 минут и больше. Проводите процедуру столько времени, сколько вам комфортно.

Непосредственно после выхода из душа пройдитесь жестким полотенцем по всему телу, особое внимание уделяя проблемным зонам. Кожа может стать розовой, но не переусердствуйте, чтобы не травмировать эпидермис.

Между закаливанием и прогулкой на улице должно пройти на меньше 1-2 часов. Также не должно быть дискомфортных ощущений по типу озноба. Если они есть, значит вы что-то сделали неправильно.

### Несколько важных вопросов

#### Как долго сохраняются результаты закаливания?

Эффект закаливания организма развивается лишь через 2 – 3 месяца после регулярных повторений закаливающих процедур и упражнений. При прекращении выполнения данных процедур эффект закаливания начинает ослабевать, полностью исчезая через 3-4 недели (у взрослого человека). Механизм развития данного явления объясняется тем, что при прекращении воздействия



стрессовых факторов (то есть *самых закаливающих процедур*) постепенно «отключаются» те приспособительные реакции организма, которые отвечали за его защиту (то есть *быстрое сужение и расширение кровеносных сосудов кожи и слизистых оболочек*). Если это произошло, для повторного закаливания организма вновь потребуется около 2 месяцев регулярных занятий.

Стоит отметить, что у ребенка эффект закаливания может пройти гораздо быстрее, чем у взрослого (уже через 6-7 дней после прекращения выполнения закаливающих процедур).

#### Нужно ли принимать витамины при закаливании?

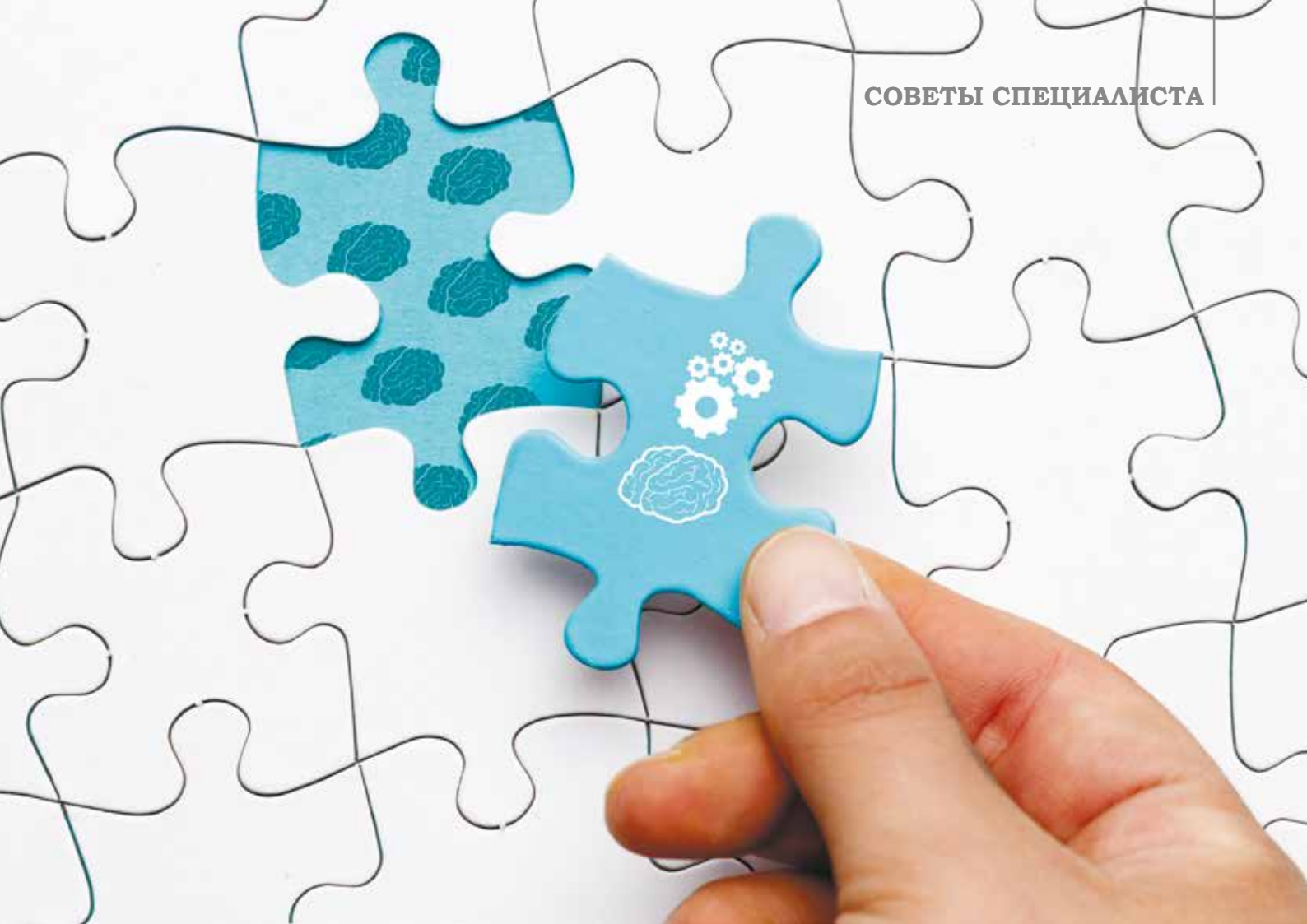
Дополнительный прием витаминов никак не повлияет на закаливание

организма, в то время как их недостаток может значительно нарушить данный процесс. Дело в том, что для развития закаливания необходима нормальная работа нервной, кровеносной, эндокринной (гормональной) и многих других систем. Их функционирование зависит от наличия в организме множества витаминов, минералов, микроэлементов и других питательных веществ. В нормальных условиях (при полноценном и рациональном питании) все данные вещества поступают в организм вместе с пищевыми продуктами. Если же человек плохо питается, недоедает, принимает однообразную пищу либо страдает какими-либо заболеваниями желудочно-кишечного тракта, у него может развиваться дефицит того или иного витамина (например, *витамина С, витаминов группы В*). Это, в свою очередь, может нарушить функционирование нервной или кровеносной системы, тем самым, снизив эффективность закаливающих процедур.

Также стоит отметить, что наличие витаминов (*А, В, С, Е и других*) необходимо для нормального функционирования иммунной системы, обеспечивающей защиту организма от вирусов, бактерий и других микроорганизмов. При недостатке витаминов в крови выраженность иммунитета может снизиться, что будет способствовать развитию простудных и инфекционных заболеваний даже при закаливании организма. Будьте здоровы!

Ольга Шматова





# Эмоциональный и рациональный подход в продажах

М.Е. Коваленко, сертифицированный бизнес-тренер, «Агентство Медицинского Маркетинга». Эксперт по вопросам управления организацией, HR-менеджмента и бизнес-коммуникаций в сегменте тренингов для производителей, дистрибьюторов, сотрудников клиник, аптечных сетей, фармацевтического и FMCG-сегмента рынка. Член ENTO (European Network Training Organizations) при Совете Европы

**Большинство из нас уверены, что все решения мы принимаем исключительно рационально, логически. И только немногие знают, что на самом деле нами управляют эмоции – именно они решают, что мы будем делать, как поступим в той или иной ситуации.**

*Как же разделить разум и чувства, как научиться применять эти знания и в личных отношениях, и в работе?*

Позвольте начать с короткой экскурсии в прошлое – с эволюции. Думаю, вы согласитесь с тем, что наш мозг – уникальное и загадочное творение природы. Он формировался десятки, а может быть сотни тысяч лет, и содержит громадный опыт предыдущих

поколений. Этот опыт оказывает самое непосредственное влияние на наши мысли, поступки, даже если мы этого не замечаем. Он, как родитель, незаметно для нас поддерживает, помогает, направляет и защищает. Говоря проще, помогает выжить в этом сложном мире.

Именно за выживание отвечают самые древние отделы мозга. Психологи объединяют их термином **Нижний слой**, или «мозг рептилии» – он формирует поведение типа «укусить или убежать», включает действия и реакции, не требующие долгих размышлений. Также он может заставить вас замереть в случае опасности или сильного стресса, как это делают некоторые насекомые и рептилии при приближении угрозы (рис. 1).

**Средний слой**, или «мозг млекопитающего» – более молодой в эволюционном плане. Он отвечает за наши эмоции. И, если информация прошла через первый «пост охраны» (нижний слой) и не была воспринята как угроза для жизни, она попадает в средний слой, где проходит оценка с точки зрения «приятно-неприятно, грустно-весело, привлекательно-отвратительно, любовь-ненависть» и т.д.

На этом уровне мы пропускаем сигнал из окружающего мира через фильтр нашего опыта, воспоминаний, впечатлений – от само-



го детства до сегодняшнего дня. Именно после прохождения данного этапа мы можем почувствовать, например, что человек, которого мы видим впервые в жизни, для нас очень приятен. Или наоборот – собеседник только заговорил с нами, а мы уже ищем способ от него отделаться. Почему это происходит? Многие назовут это интуицией, а психологи еще и расшифруют данный термин как способность понимать происходящее мгновенно, способность человека чувствовать информа-

цию, и быстро находить ответы на волнующие вопросы, без видимых логических рассуждений и вне сознательного контроля.

На самом деле и анализ, и рассуждения происходят, но настолько быстро и глубоко, что мы этого не замечаем. Если бы мы хоть на несколько минут оказались способны воспринимать всю информацию, которая поступает в наш мозг, то вполне могли бы просто сойти с ума.

И это действительно так! Ведь каждую секунду нашими органами чувств воспринимается минимум 10 миллионов бит информации (в основном визуально – до 80 %). И из всего этого колоссального потока только 20-30 бит мы осознаем – то есть примерно одну трехсоттысячную (0,00003) из всей поступающей массы импульсов!!!

И вот эта информация, уже тщательно отобранная, поступает для логичной и рациональной оценки в **Верхний слой** – «мозг примата». Именно он отвечает за разработку осмысленного плана действий. Этот слой мозга собирает данные от слоев «рептилии» и «млекопитающего», фильтрует



Рисунок 1. Трехслойный мозг

их, анализирует, и на этой основе принимает практичные, умные и этичные решения.

Так, зная и понимая механизм поступления к нам информации, вы гораздо лучше сможете разобратся во многих ситуациях!

Теперь-то вы понимаете, почему человеку в эмоционально неуравновешенном состоянии бесполезно что-то доказывать логически? Средний мозг просто-напросто перегружен, и не способен пропустить к коре головного мозга даже самые правильные, самые логические доводы.

И по этой же причине, если мы хотим что-то объяснить рационально, мы прежде всего должны убедиться, что ни на первом уровне (опасно-безопасно), ни на втором (эмоциональном) нам ничего не мешает. А если мы возьмем эмоциональный уровень в союзники, то любое рациональное доказательство будет гораздо убедительнее.

Думаю, каждый может вспомнить ситуацию, когда вроде бы неглупый с виду покупатель был не способен понять элементарные вещи, которые вы ему говорили. Переспрашивал, говорил невпопад, раздражался. Почему так происходит?

Потому что, если человек напуган, расстроен, боится неопределенности (а это часто происходит, когда болеет мы, или наши близкие), у него вся информация блокируется на уровне эмоций, не доходит до логики.

Что же делать? Уверен, что многие читатели интуитивно смогут правильно ответить: нужно сначала успокоить человека, дать понять, что вы не враг, а друг, что ваша цель – помочь, а не навредить. И волшебная дверца к сознанию, к пониманию, откроется. Здесь самое время задать себе вопрос – как мы к этому пришли? Скорее всего у вас, или у кого-то рядом, были похожие ситуации, и ваш мозг запомнил, какие действия принесли желаемый результат. И уже самостоятельно, быстро и четко, принял нужное решение и включил нужные действия. Это и есть самая настоящая интуиция.

*Лордес® - объяви аллергии  
длинный перерыв!*

*Лордес® - объяви аллергии  
длинный перерыв!*



*Лордес®  
объяви аллергии  
длинный перерыв!*

Рисунок 2.

Никакой магии, исключительно нейрофизиология ☺.

В продажах существует одно интересное правило: **«ВСЕ РЕШЕНИЯ МЫ ВНАЧАЛЕ ПРИНИМАЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНО, А ПОТОМ СЕБЕ ЖЕ ИХ ПОЯСНЯЕМ РАЦИОНАЛЬНО».**

То есть нам сначала что-то понравилось, мы обратили на это внимание, а потом мы себе же объясняем почему. И даже если вам покажется, что это не так, то только потому, что эмоциональные решения зачастую принимаются нашим мозгом настолько быстро, что верхний слой, логический, просто не успевает их заметить и осознать. Хотите пример?

Проведем мини-исследование.

Какой вариант слогана, на ваш взгляд, будет привлекательнее для потребителя? (рис. 2)

С рациональной точки зрения все три варианта равнозначны.

Они ясно и понятно объясняют покупателю, почему будет правильно при выборе антигистаминного препарата остановиться именно на препарате ЛОРДЕС. Говорят о том, что ЛОРДЕС не вызывает сонливости, вялости, заторможенности (в отличие от антигистаминных препаратов I поколения).

Какой вариант вы выбрали? По факту, если бы у первых двух вариантов был хоть малейший шанс перед третьим, то миллионы дизайнеров, маркетологов тут же остались бы без работы. Но, как мы понимаем, они продолжают работать, и иногда довольно успешно. Особенно, если соблюдают баланс рационального и эмоционального.

Мы желаем вам, чтобы этот баланс стал постоянным спутником вашей жизни. А если будут вопросы, обращайтесь. С удовольствием поможем!



# Эффективное применение пищеварительных ферментов, в фокусе – Креон®

Э.В. Супрун, д.м.н, профессор кафедры  
медицинского и фармацевтического права,  
общей и клинической фармации,  
Харьковская медицинская академия  
последипломного обучения, Харьков

*Не важно, что вызывает болезнь, важно, что ее устраняет  
Авл Корнелий Цельс*

Использованные сокращения:  
ДПК – двенадцатиперстная кишка;  
ЖВП – желчевыводящие пути;  
ЖКТ – желудочно-кишечный тракт;  
ПЖ – поджелудочная железа;  
ФП – ферментные препараты;  
ЭНПЖ – экзокринная недостаточность  
поджелудочной железы.

Наш организм – сложная система отдельных элементов (органов и тканей), каждый из которых отвечает за выполнение строго определенной задачи. Иногда для решения одной задачи одновременно работают несколько органов, а иногда задачи являются уникальными. Так, наша поджелудочная железа выполняет в организме одну из самых важных ролей. Этот орган относится сразу к двум системам: пищеварительной и эндокринной. Поджелудочная железа (ПЖ) вырабатывает как ферменты для пищеварения, так и содержит клетки, производящие гормон инсулин, который отвечает за перераспределение глюкозы в клетках и без которого некоторые клетки организма (например, клетки мышц и печени) обходиться не могут.

KZNE159749



При поступлении пищи в двенадцатиперстную кишку ПЖ выделяет сок, который представляет собой бесцветную жидкость щелочной реакции (рН = 7,8-8,4) и содержит органические вещества (белки) и неорганические компоненты (бикарбонаты, электролиты, микроэлементы), а также слизь выводящих протоков. Поджелудочная железа синтезирует три основные группы пищеварительных ферментов: протеазы, липазы и амилазы, расщепляющие соответственно белки, жиры и углеводы. Большинство ферментов находятся в неактивной форме. Они активируются в двенадцатиперстной кишке под действием энтерокиназы, которая вырабатывается клетками слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки (ДПК).

Панкреатические ферменты активны в строго определенном интервале рН. Последняя определяется жидкой частью панкреатического сока – уровнем бикарбонатов, синтез которых регулируется гастроинтестинальными пептидами, в частности, секретинном. В свою очередь, продукция секретина слизистой оболочкой ДПК стимулируется соляной кислотой. Таким образом, панкреатическая секреция, кроме нейрогенных факторов зависит от количественной выработки соляной кислоты.

Процесс пищеварения складывается из последовательно сменяемых этапов работы «пищеварительно-транспортного конвейера»:

- полостного пищеварения;
- пристеночного пищеварения;
- всасывания, внутриклеточного пищеварения и транспорта нутриентов во внутреннюю среду организма.

В период новорожденности и раннего возраста ребенка особенно важны нутритивный статус и связанные с ним темпы физического и психомоторного развития. Различные морфофункциональ-

ные нарушения желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) служат причиной развития у ребенка так называемого синдрома мальдигестии и мальабсорбции.

**Мальдигестия** – это недостаточность пищеварительной функции ЖКТ – полостного пищеварения (синдром мальдигестии, интестинальные энзимопатии).

**Мальабсорбция** – это недостаточность всасывательной функции кишечника – пристеночного пищеварения (синдром мальабсорбции).

Традиционно оба синдрома объединяются понятием «синдром мальассимиляции или мальнутриции», так как в обоих случаях на определенной стадии развивается общее нарушение пищеварительной и всасывательной функции при различных па-

ного состояния ЖКТ. Раннее выявление у ребенка наследственных заболеваний с синдромом мальабсорбции и своевременное назначение адекватной диеты и лечения – это возможность нормального физического и психомоторного развития, профилактика инвалидизации.

Нарушения полостного пищеварения в кишечнике сопровождаются любыми моторными нарушениями органов пищеварения (как гипер-, так и гипомоторные), встречаются как при недостаточности желудочной секреции, так и при избыточном «закислении» кишечника, недостаточной стимуляции нейропептидной системы и при ее повышенной реактивности. Вторичные воспалительные процессы усугубляют кишечное пищеварение и всасывание. При этом, чем больше выражены нарушения пищеварения в кишечнике, тем отчетливее страдает моторная



тологических процессах в желудке, ДПК, поджелудочной железе, печени, желчевыводящих путях (ЖВП), тонком кишечнике, как органической, так и функциональной природы. Причины развития синдрома разнообразны: кишечные инфекции, отравления, алиментарные нарушения, аллергические заболевания и т.д. В этиологической структуре важное место занимают наследственные нарушения морфофункциональ-

и пищеварительная функция желудка, печени, билиарного аппарата, ПЖ – формируется «порочный круг».

Многие заболевания поджелудочной железы проявляют себя, в первую очередь, признаками экзокринной недостаточности поджелудочной железы (ЭНПЖ). Типичными проявлениями выраженной ЭНПЖ являются метеоризм, боли в животе, учащенный кашицеобразный стул серого цве-

та с жирным блеском (стеаторея), полифекалия. В наиболее тяжелых случаях наблюдается подтекание жира из анального отверстия, кал приобретает вязкую консистенцию и плохо отмывается. Следствием нарушенного переваривания является снижение аппетита, общая слабость, похудание, снижение физической активности, снижение массы тела, признаки гиповитаминозов, особенно жирорастворимых витаминов, у детей раннего возраста – отставание в психомоторном развитии и в росте. В то же время очень часто ЭНПЖ проявляется в стертой форме, без типичной симптоматики и может

ЭНПЖ является опросник PEI-Q, который заполняется самим пациентом. Опросник включает в себя 3 раздела, содержащие 18 вопросов: абдоминальные симптомы, симптомы со стороны кишечника, влияние симптомов на качество жизни. Опросник будет полезен в случае впервые установленного диагноза, а также для корректировки уже назначенного лечения и оценки необходимости его коррекции. Опросник может помочь улучшить степень доверия пациента к врачу.

Некоторые из таких проблем здоровья являются врожденными заболеваниями, например, муко-

диспепсия, синдром раздраженного кишечника и т.д.).

Несмотря на разнообразие патогенетических механизмов развития, панкреатическая недостаточность является причиной нарушения процессов кишечного переваривания, что обуславливает необходимость ее коррекции путем включения ферментных препаратов (ФП) в комплексную терапию больных с различными гастроэнтерологическими дисфункциями и/или заболеваниями.

Ферменты (от лат. fermentum – закваска) – белковые катализаторы, которые с высокой специфичностью и эффективностью в миллионы раз ускоряют химические превращения при обмене веществ. Целью назначения ФП является не только устранение симптомов секреторной недостаточности ПЖ, но и дефицита питательных веществ – витаминов, микроэлементов и др. Подбор ФП для эффективного лечения заболеваний органов пищеварения зачастую представляет собой весьма нелегкую задачу ввиду имеющегося в настоящее время большого выбора пищеварительных ферментов, отличающихся друг от друга размером и активностью входящих в их состав компонентов. Неправильное использование ФП может способствовать развитию нежелательных эффектов. Так, в практике весьма ограничено назначение ФП, содержащих компоненты желчи, из-за возможности усиления панкреатической секреции и холереза. При этом у детей сложно применять ФП в виде таблеток, потому что их нельзя делить из-за нарушения целостности оболочки и потери эффективности ферментного компонента.

Благотворное действие лекарственных препаратов, содержащих активные панкреатические ферменты, выражается ускорением переваривания пищи в просвете двенадцатиперстной кишки и снижением внутрипросветного давления. В результате облегчается и ускоряется опорожнение желудка,

быть обнаружена только специалистом. С диагностической целью в сочетании с копрограммой и липидограммой кала в настоящее время рекомендуется определение уровня панкреатической эластазы-1 в стуле. Нормой считаются значения эластазы-1 в кале выше 200 мкг/мл кала. Более низкие значения указывают на панкреатическую недостаточность. Важно, что на результаты теста не влияют ни характер питания пациента, ни прием препаратов панкреатических ферментов. Вспомогательным инструментом для первичной диагностики и контроля лечения

висцидоз, в то время как другие могут возникнуть позже в течение жизни, например, хронический панкреатит. Достаточно часто может развиваться относительная недостаточность ПЖ. При относительной недостаточности сама поджелудочная железа не повреждена, и ее функция не нарушена, однако в силу тех или иных причин ферменты не могут в полной мере оказывать свое действие. Так, относительная недостаточность ПЖ может наблюдаться при функциональных заболеваниях ЖКТ, сопровождающихся моторными нарушениями (функциональная



снижается давление в протоках ПЖ. Следует отметить, что для достижения желаемого эффекта необходимо создание высокой концентрации ферментативного препарата в просвете двенадцатиперстной кишки. Размер частиц ФП должен быть такого диаметра, чтобы эвакуироваться из желудка вместе с содержимым.

Традиционно для этого используется панкреатин – препарат, приготовленный из ПЖ животных. Однако в условиях интенсивного кислотообразования в желудке происходит его частичная инактивация, и препарат не оказывает ожидаемого лечебного эффекта.

**Идеальный ферментный препарат должен отвечать следующим требованиям:**

- быть устойчивым к действию желудочного сока;
- равномерно и быстро перемешиваться с пищей;
- одновременно с пищей поступать через привратник в двенадцатиперстную кишку;
- содержать эффективные дозы.

ферментов в одной таблетке или капсуле, сколько размером частиц. Известно, что ферменты в виде таблеток задерживаются в желудке и могут частично инактивироваться в кислой среде (особенно при избытке синтеза хлороводородной кислоты). Также необходимо наличие кишечнорастворимой оболочки, которая растворяется именно в щелочной среде, – защищенный панкреатин под действием соляной кислоты подвергается полному разрушению, не проходит через пилорический сфинктер в фазу пищеварения и не обеспечивает достаточной эффективности терапии. Кроме того, ферментный препарат не должен содержать компонентов желчи, поскольку и при синдроме раздраженного кишечника, и при дуоденальной гипертензии практически всегда имеется дуоденогастральный рефлюкс, при котором происходит травматизация слизистой желудка желчными кислотами.

Требованиям оптимального ферментного препарата отвечает ферментный препарат Креон®,

быстро эвакуируются из желудка, одновременно с пищей поступают в двенадцатиперстную кишку, где минимикросферы обеспечивают максимальный контакт ферментов с ингредиентами пищи, и тем самым существенно увеличивают скорость и интенсивность начальных процессов гидролиза нутриентов в двенадцатиперстной и тонкой кишках.

Капсулы с минимикросферами следует проглатывать целиком, не разламывая их и не разжевывая.

Лечебная доза подбирается индивидуально и зависит от тяжести ЭНПЖ. При наличии внешнесекреторной недостаточности ПЖ рекомендуется принимать в основной прием пищи препарат с содержанием липазы не менее 40 000-50 000 ЕД, а в промежуточные приемы пищи – дополнительно 10 000-25 000 ЕД.

Препарат удобен для использования в детской практике, поскольку возможны раскрытие капсулы и расчет индивидуальной дозы. При затрудненном глотании (например, у маленьких детей, по-



Устаревшая форма ферментных препаратов – это препараты в виде таблеток, которые покрыты или не покрыты энтеросолюбильной (кислотоустойчивой) оболочкой. В зависимости от этого они становятся активными в желудке или при растворении их оболочки в начальных отделах тонкой кишки.

В ходе экспериментальных исследований установлено, что частицы диаметром 1,0-1,2 мм лучше перемешиваются с пищей в желудке и одновременно покидают его, т.е. эффективность ФП определяется не столько содержанием

содержащий минимикросферы. Желатиновая капсула, в которую заключено данное лекарственное средство, растворяется в течение нескольких минут в желудке, при этом высвобождаются минимикросферы высокоочищенного панкреатина. Минимикросферы имеют оптимальный размер 1,0-1,2 мм и покрыты кишечнорастворимой оболочкой, которая защищает действующее вещество от разрушения в кислой среде желудка. Сотни минимикросфер легко перемешиваются с пищей в желудке и, не задерживаясь в привратнике,

жилых пациентов) капсулы осторожно вскрывают, а минимикросферы добавляют к жидкой пище, не требующей пережевывания, или принимают с жидкостью. Любая смесь минимикросфер с пищей или с жидкостью не подлежит хранению – ее следует принимать сразу же после приготовления.

У грудных детей на каждые 120 мл молочной смеси или грудного молока в качестве начальной дозы рекомендуется принимать от 1/4 до 1/3 капсулы препарата Креон® 10 000 (2500-3333 Ед липазы), что приблизительно соответствует

400-800 Ед липазы/1 грамм жиров пищи. Минимикросферы смешивают с небольшим количеством пищи (грудным молоком, фруктовым пюре и т.д.) и дают с ложки непосредственно перед кормлением. При необходимости дозу увеличивают постепенно, согласно клиническим симптомам, объективным показателям веса тела, роста и абсорбции жиров.

микрофлоры кишечника и тем самым уменьшало потребность в использовании пробиотиков. А значит, использование ФП Креон® в гастроэнтерологической практике, в том числе педиатрической, является патогенетически обоснованным и эффективным при широком спектре патологических состояний, сопровождающихся экзокринной недостаточностью.

косновение ферментов и пищи;

- кислотоустойчивой оболочки, покрывающей минимикросферы и надежно защищающей панкреатин от агрессивной среды желудка;
- оптимального диаметра минимикросфер (до 1,2 мм), способных свободно проходить через пилорический



Креон® обеспечивает заместительную терапию, не оказывая прямого влияния на функции желудка, печени, моторику билиарной системы и кишечника, за счет оптимальной сбалансированности по составу липазы, амилазы и протеаз. Так, введение в комплексную терапию основного заболевания препарата Креон® сопровождалось стойкой нормализацией стула у детей с ЭНПЖ и непереносимостью лактозы и глюкозы. Назначение ФП Креон® повышает эффективность лечения пациентов с нарушением моторно-эвакуаторной функции желудка, обосновано в комплексной терапии острых кишечных инфекций, сопровождающихся функциональными нарушениями поджелудочной железы, ЭНПЖ и явлениями мальабсорбции, в т.ч. у детей раннего возраста. Включение ФП Креон® в комплекс терапии ЭНПЖ и сопутствующих вторичных дисбиотических нарушений у детей при состояниях, сопровождающихся диареей, способствовало ускорению сроков восстановления и стабилизации

Креон® – эффективный ферментный препарат четвертого поколения с доказано высоким уровнем безопасности. Его можно назначать как грудным детям, так и людям пожилого возраста. Основными показаниями к назначению препарата Креон® являются нарушенная экзокринная функция поджелудочной железы, связанная с нарушением пищеварения и поддержка недостаточной функции поджелудочной железы при муковисцидозе.

Важно подчеркнуть, что Креон® является эффективным препаратом для заместительной терапии при панкреатической недостаточности, получившим одобрение FDA (Food and Drug Administration, USA). **Такая максимальная эффективность препарата обеспечивается за счет:**

- желатиновой капсулы, которая быстро растворяется в кислой среде желудка, что обеспечивает равномерное перемешивание минимикросфер с пищевым химусом и максимальное сопри-

сфинктер в фазу пищеварения;

- синхронной эвакуации минимикросфер и химуса из желудка в двенадцатиперстную кишку, где начинается быстрое высвобождение и активация всего поступившего панкреатина.

Таким образом, различные заболевания ЖКТ достаточно часто сопровождаются относительной недостаточностью внешнесекреторной функции ПЖ, которая требует включения в комплексную терапию данных заболеваний ферментных препаратов с особыми характеристиками. Единственный лекарственный препарат панкреатина в форме минимикросфер – уникальных мелких частиц, покрытых кислотоустойчивой оболочкой, обеспечивающих лучшее переваривание и усвоение пищи – Креон® является оптимальным препаратом выбора для включения в комплекс лечения заболеваний, сопровождающихся экзокринной недостаточностью поджелудочной железы, в том числе в детском возрасте.



# Креон®

10000

## Инструкция по медицинскому применению лекарственного средства

### Торговое название

Креон® 10000

### Международное непатентованное название

Нет

### Лекарственная форма

Капсулы, содержащие минимикросферы, покрытые кишечнорастворимой оболочкой, 150 мг

### Состав

Одна капсула содержит

**активное вещество** – панкреатин 150 мг, с минимальной ферментативной активностью: амилазы – 8000 Ед Евр. Ф., липазы – 10000 Ед Евр. Ф., протеазы – 600 Ед Евр. Ф.,

**вспомогательные вещества**

**ядро пеллет:** макрогол 4000,

**оболочка пеллет:** спирт цетиловый, гипромеллозы фталат, триэтилцитрат, диметикон 1000,

**оболочка капсулы:** желатин, железа (III) оксид безводный (E 172), железа (III) оксид гидратированный (E 172), железа (II, III) оксид (E 172), титана диоксид (E 171), натрия лаурилсульфат.

### Описание

Твердые желатиновые капсулы размером 2, с бесцветным прозрачным корпусом и непрозрачной коричневой крышечкой, содержащие пеллеты коричневатого цвета

Фармакотерапевтическая группа

Пищеварительный тракт и обмен веществ. Препараты, способствующие пищеварению, включая ферменты. Ферментные препараты. Панкреатин

Код АТХ А09АА02

### Фармакологические свойства

#### Фармакокинетика

Известно, что интактные ферменты не всасываются, поэтому классические исследования по фармакокинетике Креон® 10000 не проводились. Для осуществления действия панкреатических ферментов не требуется их абсорбции. Напротив, полное терапевтическое действие осуществляется в просвете желудочно-кишечного тракта. Так как они представляют собой белковые молекулы, ферменты в дальнейшем подвергаются протеолитическому перевариванию по мере про-

движения по желудочно-кишечному тракту, пока не абсорбируются в виде пептидов или аминокислот.

#### Фармакодинамика

Креон® 10000 капсулы содержат панкреатин свиного происхождения в форме минимикросфер, покрытых кишечнорастворимой (кислотоустойчивой) оболочкой. Оболочка капсул быстро растворяется в желудке, высвобождая сотни минимикросфер. При этом минимикросферы перемешиваются с химусом уже в желудке, что значительно увеличивает площадь контакта пищевого комка и панкреатических ферментов. Когда минимикросферы достигают тонкой кишки, их кишечнорастворимая оболочка быстро разрушается (при pH > 5,5) с последующим высвобождением ферментов с липолитической, амилитической и протеолитической активностью, что в результате приводит к дезинтеграции молекул жиров, крахмалов и белков. Затем продукты панкреатического переваривания подвергаются абсорбции или последующему гидролизу кишечными энзимами.

Изучалась эффективность Креона® у пациентов с экзокринной недостаточностью поджелудочной железы, оценивалась эффективность лечения относительно исходного состояния, у больных муковисцидозом, хроническим панкреатитом или после хирургических вмешательств. Параметр эффективности – коэффициент поглощения жира (КПЖ). КПЖ рассчитывается в виде процентного соотношения количества поглощенного жира к количеству выведенного из организма жира с фекалиями. У пациентов с экзокринной недостаточностью поджелудочной железы (ЭНПЖ) среднее значение КПЖ при лечении Креоном было выше, чем при приеме плацебо. Вне зависимости от этиологии заболевания, было показано улучшение специфических симптомов (частота и консистенция стула, метеоризм).

#### Дети

Эффективность препарата Креон® у больных муковисцидозом была продемонстрирована у пациентов в возрасте от новорожденных до подростков. Во всех исследованиях средний показатель КПЖ у детей к концу лечения препаратом Креон® превышал 80 % вне зависимости от возраста.

### Показания к применению

Нарушенная экзокринная функция поджелудочной железы, связанная с нарушением пищеварения. Поддержка недостаточной функции поджелудочной железы при муковисцидозе.

### Способ применения и дозы

Дозы препарата подбирают индивидуально в зависимости от тяжести заболевания и состава диеты.

Креон® 10000 капсулы принимают внутрь во время приема пищи или сразу после него. При необходимости приема более 1 капсулы Креон® 10000 1 капсулу принимают до, остальные – во время приема пищи. Капсулы следует проглатывать целиком, не разламывая их и не разжевывая, запивая достаточным количеством жидкости. При затрудненном глотании (например, у детей или больных старческого возраста) капсулы осторожно вскрывают, а минимикросферы добавляют к мягкой пище, не требующей пережевывания, или принимают с напитком. При этом пища или напиток, с которой перемешивают минимикросферы, должны быть с кислым вкусом, чтобы не произошло преждевременного высвобождения и разрушения ферментов (pH < 5.5). Это может быть яблочное пюре, йогурт или фруктовый сок, например, ананасовый, яблочный или апельсиновый. Любая смесь минимикросфер с пищей или с жидкостью не подлежит хранению и ее следует принимать сразу же после приготовления. Разжевывание или повреждение минимикросфер может нарушить защитную кишечнорастворимую оболочку, в результате чего преждевременное высвобождение ферментов может вызвать раздражение слизистой полости рта и/или снизить терапевтический эффект препарата. Также необходимо следить, чтобы минимикросферы не оставались в полости рта после приема пищи.

Важно постоянно принимать достаточное количество жидкости, особенно при усиленной ее потере. Недостаточный прием жидкости может стать причиной запора.

Если пациент забыл принять Креон® вовремя, можно принять пропущенную дозу непосредственно после приема пищи. Гораздо более поздний прием не целесообразен. Во время следующего приема пищи необходимо принять обычную дозу препарата. Не следует

принимать двойную дозу для компенсации пропущенной дозы.

### **Выбор дозы для детей и взрослых при муковисцидозе**

При муковисцидозе дозировку препарата подбирает лечащий врач.

Согласно рекомендациям Американского Фонда Муковисцидоза, дозу препарата Креон® рассчитывают следующим образом:

Дозирование должно быть основано на массе тела и рассчитываться в количестве 1000 единиц липазы на 1 кг массы тела на один прием пищи для детей в возрасте до 4 лет и в количестве 500 единиц липазы на 1 кг массы тела на один прием для возрастной категории старше 4 лет.

Возраст ребенка	Рекомендации
До 4 лет	1000 ед. липазы на 1 кг массы тела
Старше 4 лет	ед. липазы на 1 кг массы тела

Дозировку и продолжительность лечения определяют в зависимости от тяжести заболевания, результатов контроля стеатореи и поддержания хорошего статуса питания.

У большинства пациентов доза не должна превышать 10 000 единиц липазы/кг массы тела в сутки или 4000 единиц липазы на 1 грамм жира в пище.

### **Дозировка при других состояниях, сопровождающихся экзокринной недостаточностью поджелудочной железы.**

Дозировку и продолжительность лечения следует устанавливать с учетом индивидуальных особенностей пациента, к которым относится степень нарушения пищеварения и содержание жира в пище. Доза, которая требуется пациенту вместе с основными приемами пищи (обед, завтрак или ужин), может варьировать от 25000 до 80000 Ед. липазы (Евр. Ф.), что составляет от 3 до 8 капсул Креон® 10000, а во время приема легкой закуски между основными приемами пищи доза составляет приблизительно половину индивидуальной дозировки, или 1-4 капсулы.

### **Побочные действия**

**Очень часто**

- боль в животе\*

**Часто**

- тошнота, рвота, метеоризм, диарея, запор\*

**Нечасто**

- сыпь

**Частота неизвестна**

- реакции гиперчувствительности (анафилактические реакции), кожные аллергические реакции: крапивница, зуд, фиброзирующая коллопатия\*\*

\*Желудочно-кишечные расстройства связаны с основным заболеванием. Частота боли в животе и диареи сходна или ниже, чем в группе, принимавшей плацебо.

\*\*Фиброзирующая коллопатия описана у больных муковисцидозом, принимавших высокие дозы препаратов, содержащих панкреатин (см. «Особые указания»).

В клинических исследованиях с участием пациентов детского возраста не выявлено дополнительных побочных реакций.

### **Противопоказания**

повышенная индивидуальная чувствительность к панкреатину свиного происхождения или любому другому компоненту препарата

### **Лекарственные взаимодействия**

Сообщений о взаимодействии с другими лекарственными средствами или об иных формах взаимодействия не существует.

### **Особые указания**

Стриктуры илеоцекального угла и толстого кишечника (фиброзирующая коллопатия) описаны у больных муковисцидозом, принимавших высокие дозы панкреатина. В качестве меры предосторожности рекомендуется все необычные симптомы или изменения со стороны желудочно-кишечного тракта подвергать тщательной медицинской оценке с целью исключения поражения толстой кишки. Особенно в том случае, если пациент принимает более 10000 единиц липазы/кг массы тела в сутки.

### **Беременность и период лактации**

Креон® 10000 во время беременности назначают с осторожностью.

Ввиду отсутствия системного всасывания панкреатических ферментов, в период грудного вскармливания Креон® 10000 назначают в дозах, необходимых для обеспечения достаточного статуса питания.

### **Особенности влияния лекарственного средства на способность управлять транспортным средством или потенциально опасными механизмами**

Креон® 10000 не влияет на способность к вождению автомобиля и управлению машинами и механизмами.

Передозировка

**Симптомы:** дозы Креон® 10000, намного превышающие терапевтические, могут вызывать гиперурикозурию и гиперурикемию.

**Лечение:** отмена препарата, достаточное потребление жидкости, поддерживающие мероприятия.

### **Форма выпуска и упаковка**

По 20, 50, 100 капсул во флаконах из полиэтилена высокой плотности белого цвета, укупоренных закручивающей

ся крышкой с устройством контроля вскрытия. На флаконы наклеивают этикетки из бумаги самоклеющейся. Каждый флакон вместе с инструкцией по медицинскому применению на государственном и русском языках помещают в пачку из картона коробочного.

### **Альтернативная упаковка.**

По 10 капсул в контурную ячейковую упаковку.

По 1 или 2 контурных ячейковых упаковок вместе с инструкцией по медицинскому применению на государственном и русском языках помещают в пачку из картона коробочного.

### **Условия хранения**

Хранить при температуре не выше 25° С в плотно закрытой упаковке.

Хранить в недоступном для детей месте!

### **Срок хранения**

2 года

Не применять по истечении срока годности.

Не применять по истечении 6 месяцев после вскрытия флакона.

### **Условия отпуска из аптек**

Без рецепта

### **Наименование и страна организации-производителя**

Абботт Лабораториз ГмбХ, Германия.  
31535, Нойштадт ам Рюбенберге,  
Юстус-фон Либих Штрассе, 33.

### **Наименование и страна владельца регистрационного удостоверения**

Абботт Лабораториз ГмбХ, Ганновер, Германия

### **Наименование и страна организации-упаковщика**

Абботт Лабораториз ГмбХ, Германия  
31535, Нойштадт ам Рюбенберге,  
Юстус-фон Либих Штрассе, 33.




**Наименование, адрес и контактные данные (телефон, факс, электронная почта) организации на территории Республики Казахстан, принимающей претензии (предложения) по качеству лекарственных средств от потребителей и ответственной за пострегистрационное наблюдение за безопасностью лекарственного средства:**

ТОО «Абботт Казахстан»  
050060 Республика Казахстан, г. Алматы,  
ул. Ходжанова 92, офис 90  
тел.: +7 727 244 75 44, +7 727 244 76 44,  
e-mail: pv.kazakhstan@abbott.com

# КРЕОН® – СОТНИ МИНИМИКРОСФЕР В ПОМОЩЬ ПИЩЕВАРЕНИЮ!



## МИНИМИКРОСФЕРЫ КРЕОН®:

-  ПЕРЕМЕШИВАЮТСЯ С ПИЩЕЙ В ЖЕЛУДКЕ
-  СПОСОБСТВУЮТ УСВОЕНИЮ ПИЩИ
-  ПОМОГАЮТ УСТРАНИТЬ НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ КРЕОН® 10 000.

**Активное вещество** – панкреатин 150 мг. **Показания к применению:** нарушенная экзокринная функция поджелудочной железы, связанная с нарушением пищеварения. **Способ применения и дозы:** дозы препарата подбирают индивидуально в зависимости от тяжести заболевания и состава диеты. Креон® 10 000 капсулы принимают внутрь во время приема пищи или сразу после него. **Особые указания:** разрешен к применению у детей. Во время беременности назначают с осторожностью. В период грудного вскармливания назначают в дозах, необходимых для достаточного статуса питания. **Условия отпуска из аптек:** без рецепта. РК-ЛС-5№010897 от 18.01.2018 г. Без ограничения срока действия. **Противопоказания:** повышенная индивидуальная чувствительность к панкреатину или любому другому компоненту препарата. **Побочные действия:** боль в животе, тошнота, рвота, метеоризм, диарея, запор. **Название, адрес организации, принимающей на территории Республики Казахстан претензии от потребителей:** ТОО «Абботт Казахстан», ул. Ходжанова, д.92, офис 90, 050060, г. Алматы, Республика Казахстан. Тел.: +7 727 244 7544, факс: +7 727 244 7644.

Самолечение может быть вредным для вашего здоровья.

KZN2121978



Пациент у врача:

– Доктор, что делать? Я постоянно разговариваю сам с собой, а иногда и с предметами, которые находятся у меня дома.

– Мешаете близким?

– Нет, я живу один.

– Так разговаривайте на здоровье. Все с вами в порядке. Но если ваши предметы начнут отвечать, тогда приходите снова ко мне. Будем лечить!

Увы, в 2020 году во всем мире один на один с собой осталось множество пожилых людей. Естественно, что у кого-то в старости по-прежнему есть семья, рядом дети и/или внуки. И это прекрасно. Но есть и такие, кто рядом с собой (а не из окна) сутками не видит человеческого существа. Частично затворничество могло бы быть нарушено с помощью Интернета, но далеко не все люди старше 65 лет владеют навыками компьютерной грамотности, не все могут похвастаться скоростным Интернетом, не все в силу различных хронических заболеваний способны часами просиживать у экрана. Одинокому молодому человеку сложнее укротить себя, замедлить свою энергетику, но ему легче занять себя, чем пожилому, которому замедляться уже ни к чему.

**ВАЖНО!** Возраст – один из главных факторов риска при заражении COVID-19. Согласно китайской статистике, тяжесть протекания болезни и смертность от нее напрямую зависят от возраста: до 50 лет смертность составляет менее 0,5 %, но затем стремительно растет с каждым последующим десятилетием жизни: 1,3 %, 3,6 %, 8 %, достигая 14,8 % у тех, кому за 80 лет.

# Один дома: ПОМОЩЬ ПОЖИЛЫМ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ



**Одни дома**

Итак, пожилой человек один дома. Как известно, одиночество – это не то, что можно увидеть, это то, что нельзя не почувствовать. Находясь в вынужденной самоизоляции, это чувствуется особенно остро. Конечно, со временем и к этому состоянию человек начинает привыкать. Как заметил некогда писатель М. Зощенко, башмак топчется по ноге. Стопчется, затопчется, притопчется и эта ситуация. Если человек выберется из нее в адекватном состоянии. У пожилых людей шансов на такой исход намного меньше.

Дело в том, что одиночество обнажает душу, обостряет восприятие, притягивает внимание к тому, на что раньше никакого внимания не обращалось. Человек всему придает значение. Информации, действиям, поступкам, событиям, словам, мыслям, состояниям. В ситуации затворничества все перемешивается, перетолковывается, излагается самому себе. И этот разговор в пожилом возрасте зачастую идет по кругу. И не случайно я начала эту статью с анекдота. Вот этот вынужденный разговор, случившаяся в связи с непростыми обстоятельствами встреча с самим собой, старым и одиноким, превращает приведенный анекдот в горькую констатацию реальности. Сам контекст карантина, страха заболеть и умереть ухудшает ситуацию затворничества и ее восприятие. И тогда-то может понадобиться помощь доктора.

Если в вашем окружении есть такие люди, уделите им самую малость внимания. Добрым словом, маленьким гостинцем, радушным приветствием. Пусть их негативные эмоции отступят, душа порадует такому вниманию и тогда в оценке ситуации будет преобладать разум и возникнут верные действия. Этот человек, грустивший и находящийся в одиночестве и страхе, после даже малого внимания, поймет, что он не один, о нем помнят, и он нужен. И тогда найдутся и занятия по душе, он станет много читать книг, полезных журналов, просматривать и разбирать фотоархив, сделает физические упражнения, послушает музыку,

начнет писать стихи, приготовит деликатес, выстирает все, осуществит мелкий ремонт одежды, посмотрит телевизор, позвонит старым знакомым, обратится к Богу с молитвой и пр. Всего-навсего нужно наполнить ежедневное существование одинокого, да и всякого пожилого человека, ароматом жизни. Один дома – это не то смешное «кино», которое видели многие в канун Рождества, а печальная реальность в карантинных обстоятельствах.

**Мама, я у тебя есть!**

Мы привыкли, что наши родители, бабушки и дедушки переживают за нас, порой напрасно, лишний раз напоминают надеть шапку и закармливают каждый раз, когда приходишь к ним в гости. Но теперь настал момент, когда переживать нужно за них. И проявить заботу о них. Пожилой маме сложнее позаботиться о себе, у нее несколько хронических заболеваний и она быстро устает. А тут еще нужно сидеть дома, в самоизоляции. И вполне естественно, что в такой период может стать страшно, грустно и одиноко. Поэтому если ваши пожилые родственники живут отдельно от вас, то как бы вы ни были заняты найдите время для них.

Жизнь продолжает идти своим чередом, просто нужно учесть, что в

ней появились определенные ограничения. Причем люди, и так склонные в основном проводить время дома, объективно могут испытывать минимальные неудобства. Поэтому вам нужно будет сделать не так много, как кажется.

Наладьте каналы дистанционного общения с вашими пожилыми родственниками, благо современные технологии предоставляют множество возможностей коммуникации: телефон, мессенджеры, электронная

почта, видеочаты. И не забывайте регулярно выходить на связь.

Обеспечьте пожилым людям доступ к телевидению и Интернету. Удостоверьтесь, что у них есть все необходимое для занятия любимыми хобби.

Напоминайте о необходимости физической активности, соответствующей возрасту и состоянию ваших родных людей.

Помогите пожилому человеку найти соответствующие его интересам развлекательные и образовательные Интернет-ресурсы. В условиях пандемии многие медиа предоставили бесплатный доступ к своему контенту.

С еще одной проблемой сегодня сталкиваются люди всех возрастов, но и здесь пожилые составляют особенно уязвимую категорию. Речь об

алармизме, появлении слухов и фейков, сопровождающих эпидемию новой коронавирусной инфекции. Важно помнить, что любые панические настроения крайне губительно действуют на иммунитет. В состоянии сильного волнения гораздо проще

Однако есть способы снизить психологическую нагрузку изоляции. Прежде всего, следует постараться успокоиться и не представлять происходящее как трагедию. Самоизоляция рекомендуется для того, чтобы как можно больше людей чувствова-

ка. Ходьбу также можно заменить танцем, но здесь важно не переусердствовать.

### Пребывание в стоячем положении

Необходимо сократить время пребывания в сидячем положении и отдавать предпочтение стоячему. При необходимости нужно соблюдать режим: не более 30 минут в сидячем или лежачем положении. Можно использовать стол на высоких ножках, чтобы работать за ним стоя. Во время отдыха в сидячем положении лучше всего отдать предпочтение умственным нагрузкам: чтению или настольным играм.

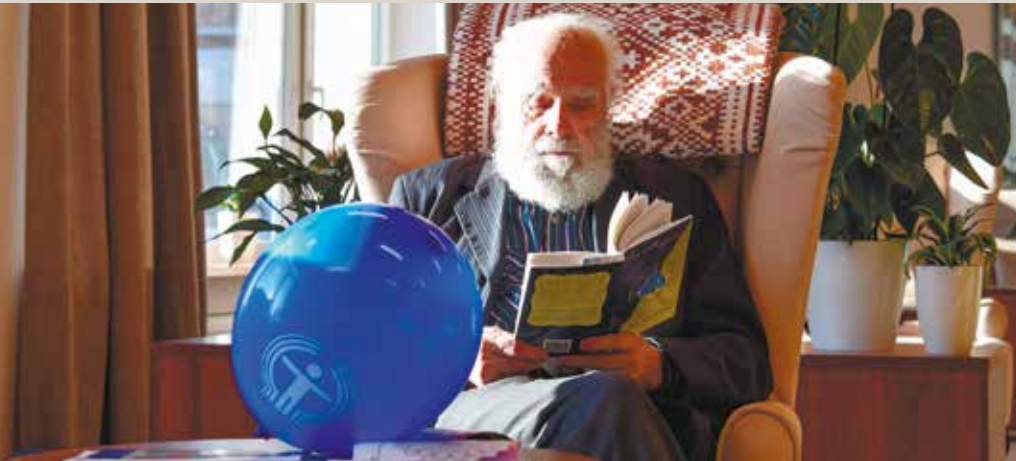
### Релакс-упражнения

При первом появлении признаков стресса можно прибегнуть к старой доброй медитации. Достаточно сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы нормализовать работу сердечно-сосудистой системы и привести нервы в порядок.

Не менее важно соблюдать правильное питание, потребление достаточного количества воды, кроме того, рекомендуется отказаться от напитков, которые содержат сахар. Также нужно ограничить или отказаться от употребления алкоголя, проследить, чтобы спиртное не пили беременные или кормящие матери. Алкоголь нужно исключить из-за показателей, связанных со здоровьем. Важно запастись необходимым количеством свежих овощей и фруктов, сократить количество потребляемой соли, сахара и жиров.

И еще, важно помнить, что постоянный стресс на протяжении долгих недель, неподвижность, переедание, могут вызвать обострение хронических заболеваний. Пожилые люди, которые сегодня находятся в изоляции и мало двигаются, могут превратиться в сидячих или даже лежачих больных, которые не смогут восстановить свою физическую активность после изоляции. Не забывайте об этом, и проявите заботу о пожилых людях, ведь пройдет время, и мы сами окажемся в их сегодняшнем возрасте!

Ольга Шматова



подхватить вирус. Чтобы не поддаваться волнениям, в первую очередь, ограничьте потоки информации, поступающие из СМИ. Смотреть или слушать новости каждый час вряд ли нужно – достаточно выпуска один раз в день или даже в неделю. Доверяйте источникам, которые делятся лишь проверенными фактами. А еще очень полезно сократить или вовсе исключить общение с людьми, которые с упоением делятся слухами, сплетнями и нагнетают обстановку. Как бы трезво вы ни относились к таким “информаторам”, негативный и пугающий фон, создаваемый ими, в любом случае может взволновать, заставить сильнее тревожиться.

И, конечно, меньше всего ощущают на себе бремя самоизоляции те пенсионеры, которые живут вместе с детьми и внуками. Но и им придется несколько изменить свой привычный режим дня и занятий.

### Доктор рекомендует!

Итак, изоляция идеальна с точки зрения врача-инфекциониста, но для изолированного человека она представляет определенные трудности: свидания с родственниками, прогулки и другие элементы выпадают из привычного уклада жизни, что чревато фрустрацией, стрессом и общим снижением качества жизни.

ли себя защищенными, не подвергались излишнему риску. Поэтому и относиться к этой мере следует соответственно.

Вот что посоветовала врач общей практики для всех кому за 60:

### Выполнение коротких активных перерывов

В первую очередь, важно делать короткие активные перерывы в течение дня: танцы, игры с детьми, выполнение домашней работы (уборка дома или сада).

### Использование онлайн-ресурсов

Сидящим дома рекомендуется прибегнуть к использованию различных онлайн-ресурсов, таких как YouTube. Это будет полезным для подсказок со стороны тренеров, однако перед выполнением физических упражнений необходимо принимать во внимание ограничения по здоровью или возможностям (из-за отсутствия опыта).

### Регулярная ходьба

Очень важно соблюдать двигательную активность во время самоизоляции. Даже ходьба на месте или по периметру квартиры окажет пользу для организма. Если же для занятия спортом нужно выйти на улицу, важно убедиться, что на расстоянии 1 метр рядом нет ни одного челове-



# 5 принципов лучшего первостольника

**Юрий ЧЕРТКОВ,**  
бизнес-тренер,  
директор компании  
«Агентство Медицинского  
Маркетинга»

Наблюдая за наиболее успешными аптечными работниками, можно сделать вывод, что они в своей работе придерживаются следующих принципов:

**Принцип №1.**  
**Нетрадиционный подход к процессу аптечной продажи, либо «продавай, не продавая»**

При классической модели продажи аптечный работник сосредотачивается

на том, чтобы покупатель купил. Он расхваливает причины, по которым человек должен приобрести тот или иной препарат. При этом покупатель включает программу «верю / не верю» и задает себе ряд вопросов: «Это дорого или нет?», «Это действительно нужно или нет?», «Это качественное лекарство или нет?». Провизор первого стола должен всеми способами уйти от образа классического продавца. Кстати, многие первостольники

ки в принципе противятся термину «продажа», но от правды уйти тяжело: если мы розничные операторы и берем деньги у пациентов за лекарства, то мы занимаемся продажами, и чем лучше мы это делаем, тем лучше себя чувствует и аптека, и, в общем-то, потребитель. Потому что неприбыльные аптеки закрываются, и постоянные посетители вынуждены искать другие, менее удобные варианты.

Так вот, первостольнику абсолютно необходимо занять в сознании потребителя нишу, в корне отличную от продавца нишу консультанта, заботливого и знающего, которого прибыль в принципе не интересует. От концепции «Им только бы побольше продать», успешные первостольники уходят в сознании потребителя в образ: «Она действительно меня понимает и советует нужные вещи». Люди ненавидят, когда им продают, и при этом обожают покупать... Таких парадоксов достаточно много, к примеру топ-руководство сетей не любят, когда сотрудники аптек тор-

гуются на «входе в организацию» о собственной заработной плате, при этом они ожидают, чтобы такой сотрудник приносил максимальную прибыль аптечной точке. Это возможно? Если человек даже себя не захотел продать подороже?

Я общался со своими коллегами бизнес-тренерами, которые проводили тренинги в стиле «Как продать что угодно кому угодно», либо «Как продать «Малиновую корову». На таких тренингах участники учатся продавать самые ненужные продукты типа «шампуня для лысых» или препарата «антивиагра». Надо сказать, что это действительно возможно. К примеру, я недавно участвовал в одном телевизионном эксперименте, где мы придумали препарат от всех болезней «Deceptio +» (перевод с латинского «обман»). Мы сделали визиты к врачам, осуществили правильный мерчандайзинг, поставили консультантов, и препарат «пошел». То есть само по себе «ядро продукта» (действующее вещество) это не главное, люди покупают фантики и советы. Наши советы.

Так вот, все эти тренинги по продаже ненужных препаратов тупиковый путь цивилизации аптечных продаж. Такая манипуляция конечным потребителем бесперспективна, куда более дальновидно предложить действительно **НУЖНЫЙ** продукт, который поможет решить пациенту его проблему.

**Таким образом, первый принцип успешных первостольников – они способны продавать, не продавая, а помогая.**

### **Принцип №2. Соблюдение моральных принципов**

Нет ничего более важного и прибыльного для аптеки, чем постоянные клиенты. Ведь они, доверяя аптечному работнику, приходят и оставляют в аптеке свои деньги. Важным является и то, что такие покупатели в определенном смысле являются «адвокатами аптеки», то есть они позитивно отзываются о ней в разговорах со знакомыми и родственниками. Кстати, нельзя терять возможности в кругу своих друзей сказать при случае несколько хороших слов о вашей аптеке, это называется «лифтовый тест», то есть пока вы едете в лифте, вы должны четко ответить на вопрос, где вы работаете, двумя-тремя емкими фразами, которые породят желание в случае чего обратиться именно в вашу аптеку. Честно говоря, целесообразно сделать всем работникам визитки, на которых указана должность и основное ключевое отличие аптечной сети: стоит это копейки, а результат приносит ощутимый. То есть лучшая реклама – довольный клиент. И наоборот, недовольный клиент способен включить мощную антирекламу. Поэтому преуспевающий первостольник должен заботиться об имидже и репутации. Одной истории о неблагоприятном поведении иногда достаточно, чтобы дать пищу для «осуждающих ангелов», которые, конечно, никогда не ошибаются. К примеру, я общался со многими первостоль-



никами, которые, заботясь о среднем чеке, отказывали пациентам при запросе: «У вас есть анальгин?». Они попросту говорили, что препарата нет при его наличии, чтобы не портить «средний чек». Раньше, когда не было массивной рекламы цитрамона, такие «фокусы» проводились и с ним. В подобных ситуациях во многом виновато руководство аптечной сетью: средний чек не может быть единственным КРІ для первостольника, при таком раскладе попросту может снизиться трафик клиентов. Установка топ-менеджмента: «Сказано продавайте это, значит, продавайте именно это или уходите!», имеет право на жизнь и экономически обоснована. Но тут главное не перегнуть палку. Профессиональный первостольник если и может позволить себе манипуляции, то только во благо адресата воздействия. К примеру, нам как профессионалам точно известно, что при приеме антибиотика нужно принимать пробиотик, и когда мы слышим запрос «Дайте антибиотик», мы проговариваем, что в таком случае нужно защищать кишечник и задаем вопрос: «Это может быть линекс или бифиформ?». По большому счету альтернативные вопросы – это манипуляция, выбор без выбора, но кто от нее пострадает? В конце концов, пациент всегда может задать дополнительные вопросы и отказаться от покупки. Или к примеру: «Дайте 5 шприцев». «Необходимы еще спиртовые салфетки, чтобы обработать место укола, вам 5, или 10?». Этот прием называется «вопрос через утверждение», то есть если мы высказываем утверждение, можно, не дождавсь дополнительных уточнений, задать альтернативный вопрос. В таком случае утверждение как бы проходит в сознание потребителя, и он уже начинает отвечать на вопрос соответственно предыдущему утверждению, причем выбирает из двух заданных вариантов. Какие ни были бы наши приемы, фокус на помощь и предоставление нужной информации – вот главная заповедь успешного первостольника. Мы как



сотрудники индустрии здоровья имеем право использовать все современные коммуникативные технологии во благо пациента.

Попытаемся сформулировать некоторые заповеди честного провизора первого стола:

- Продавайте товары, которые **НУЖНЫ** вашим пациентам. Согласно современной фармакопее, времена монотерапии давно канули в лету, при тех или иных жалобах 2-3 препарата более эффективны, чем один, за счет эффекта синергии. Это и средний чек увеличивает, и пациенту помогает, и ваши цели достигнуты.
- Продавайте тот товар, которым пациент будет доволен. По возможности это должно быть именно то, что ему нужно.
- Посмотрите, как они к нам обращаются. По последним данным потребитель все чаще просто описывает симптомы, а мы с вами решаем, что предложить и почему.
- Не торгуйте недоброкачественным товаром и старайтесь не брать товар у сомнительных поставщиков. Об этом не следует подробно писать, нередки случаи, когда люди зарабатывали сотни тысяч, а потом теряли миллионы. Вести о том, что именно та аптечная сеть частенько приторговывает «не тем» товаром,

быстро разлетаются. Все-таки лучше чистая совесть, чем чистая прибыль. Если качественно удовлетворять потребности наших пациентов, то прибыль приходит как-то сама собой. Если увлеченно и качественно помогать людям, деньги придут.

Можно, конечно, возразить, что при подобных установках всегда больше продаст тот, кто бессовестно нарушает данные «заповеди». Однако судите сами: когда вы что-то покупаете для себя, к кому вы возвращаетесь за повторными покупками к настойчивым и хватким или к тем, кто гибко реагировал на ваши потребности?

Научиться продажам очень тяжело, это профессия на стыке эмоционального интеллекта, воли, особой харизмы и притяжения. Но самое главное то, что этой профессии практически нигде не учат. А ведь самая частая причина банкротств компаний это не плохие продукты, их, как мы понимаем, не бывает плохих и хороших, что наглядно иллюстрирует история одной мебельной фабрики, которая произвела рекламу – некачественные кровати и нужно было списать более 2 тыс. кроватей. Однако маркетологи нашли выход и придумали оригинальное позиционирование, за счет которого кровати быстро распродались. Вот их ключевое предложение для потребителей: «Наши кровати разработа-

ны специально для нежелательных гостей, на них нельзя спать больше чем 2 ночи подряд».

Самая частая причина банкротств звучит просто – недостаточное количество продаж!

Одна из причин достаточно много сейчас персонала, который я называю «торговец поневоле». Например, врач, ставший из-за денег медицинским представителем, либо провизор, которому нужна работа. Первоостольник, получающий истинное наслаждение от процесса обслуживания клиентов, – большая редкость.

в решении проблем пациентов. Я имею в виду, конечно, проблемы со здоровьем. К примеру, всем постоянным потребителям вы вручаете карточку «семейный фармацевт», там указан мобильный телефон, по которому пациент может позвонить с 8.00 до 20.00 и просто посоветоваться. Как вы понимаете, технологически это решается достаточно просто в штат нанимается врач-консультант. Как он себя финансово оправдает? Тремя путями: советует купить лекарства по программе «семейный фармацевт» именно в вашей аптеке, создает

**передовой» охраны здоровья граждан, именно такая установка приводит к успеху.**

Сколько раз в день вы что-то советуете, не менее 100 раз? А теперь подумайте, сколько пациентов принимает врач за день? В 3-4 раза меньше! И это очень активный врач, с высоким потенциалом и пропускной способностью.

**Принцип №4. Акцентируйте внимание на выгоде и удобствах подаваемых продуктов, а не на свойствах**

Это очень важное правило, которое достаточно просто и наглядно демонстрируется, но очень тяжело вырабатывается у провизоров первого стола. Не бывает позитивных и негативных свойств. Например, свойство типа «самый современный препарат» потребитель может трактовать как позитивно, так и негативно: «Мы вам не подопытные кролики», «Новое значит непроверенное», «За все новенькое приходится переплачивать» и т. д. Поэтому любую характеристику препарата нужно переводить в выгоды для потребителя, причем одно свойство может обеспечивать различные выгоды. К примеру, противовоспалительный пластырь действует непосредственно в очаге воспаления, что защищает вас от побочных эффектов таблеток (безопасность); тот же пластырь действует локально, что обеспечивает быстрый обезболивающий эффект (эффективность); пластырь накладывается локально на место, где болит, и носится целый день, не отвлекая от работы (удобство); 5 таких пластырей, как правило, полностью решают вашу проблему, и вам не нужно оплачивать длинные дорогостоящие курсы (экономичность); пластырь европейского суперпроизводителя, для вас это означает гарантию качества, и т. д.

Самая неэффективная конструкция, когда мы говорим пациенту несколько сложных свойств продукта, которые он попросту не понимает. В результате он и вопросов не задаст, если ничего не понял, какие



**Один из законов жанра успешных продаж – позитивное мышление, которое выражается в уважении к конкурентам в том числе.**

Нельзя говорить негативно о конкурентах, во-первых, это палка о двух концах, во-вторых, потребителю на самом деле это слушать неприятно, и подобной информации он не очень-то и верит, в ваших утверждениях теряется непреднамеренность, вы – лицо заинтересованное.

**Принцип №3. Оказание помощи пациентам в решении их проблем**

Лучшие первоостольники интуитивно стараются оказать помощь

своими советами лояльность именно к вашей аптеке, при необходимости направляет в клинику, где участникам программы «семейный фармацевт» дается особая скидка 10 %. Обсудить свой интерес с клиникой тоже несложно, каждая работа должна быть оплачиваема. Если рядом с вами есть зубной кабинет и человек покупает что-то для зубов, вполне можно выдать такому пациенту скидочный талончик на посещение зубного врача и т. д. Наш бизнес становится все более сложным, и мы должны всесторонне думать о возможных потребностях наших покупателей.

**В условиях отсутствия страховой медицины провизор первого стола находится «на**

могут быть вопросы? Тут уместно вспомнить один анекдот.

*Сын ест большое яблоко, потом спрашивает у папы:*

*– Папа, а почему яблоко становится коричневым?*

*– Понимаешь, когда ты откусишь, у яблока выделяется сок. Так как в яблоке большое содержание железа, то, взаимодействуя с кислородом, оно окисляется и таким образом приобретает коричневый цвет.*

*Пауза. Потом сын говорит:*

*– Папа, а с кем ты сейчас говорил?*

Когда-то я был в Польше и продавец автомобилей предлагал моему коллеге машину «Шкода Фабия» с очень мощным двигателем, он все время повторял: «Представляете, такая маленькая машина и с таким мощным двигателем»? А дело было в горной местности. Так и хотелось подсказать продавцу задать вопросы: «Вы здесь планируете ездить? Часто приходится спешить на встречи? Важна ли для вас безопасность и контролируемость при обгоне, когда вы едете под гору? Тогда могу вам предложить «Шкоду Фабия» с мощным двигателем, что обеспечит отличную маневренность, активную безопасность и контролируемость ситуации при обгоне».

В Москве я присутствовал на презентации двух продакт-менеджеров, каждый из которых рассказывал о своем снотворном препарате, самом «снотвористом» препарате в мире. Вышел первый докладчик с блестящим докладом, полным картинками и горой фактов касательно свойств снотворного. Доклад его длился 40 минут, после чего он поблагодарил всех за внимание и довольный собой сел в зале. Вышел его оппонент и сделал свой доклад, который длился всего 5 минут. Он поблагодарил своего коллегу за интересный доклад и добавил: «В отличие от вышеназванного препарата, период полувыведения нашего препарата 8 часов, а не 4 часа, что означает для пациента только одно: в случае выбора нашего препарата ему не придется посреди ночи вставать с теплой постели, чтобы принять вторую таблетку...».

Пример рекомендации на запрос «Дайте это»

Запрос	Препарат допродажи	Зачем
Фармазолин	Хьюмер	Перед закапыванием нужно промыть нос
Колдфлю	Арбидол	Кроме снятия симптомов нужно подействовать на причину – вирус
Доларен	Фастум гель	Местное лечение ускорит выздоровление

Пример рекомендации на запрос «Дайте что-то от...»

Запрос	Рекомендуемые препараты	Зачем
Мышечная боль	Нестероидный противовоспалительный + мазь	Комплексное лечение приведет к быстрому выздоровлению
Остеоартроз (возрастные суставные боли, хруст в суставах)	Диклофенак + Хондропротектор (терафлекс)	Нужно устранить боль и улучшить состояние суставов
Ангина	Аэрозоли + Лечебные леденцы	Широкий спектр местного противомикробного воздействия обеспечит быстрое выздоровление

**Принцип №5. Тщательно обрабатывайте все стандартные ситуации**

Очень важно стандартизировать ваши рекомендации, а также потренироваться в безопасной ситуации, лучше всего на тренинге в аудитории. Основные запросы и возражения все-таки одни и те же, в 80% случаев они абсолютно стереотипны: почему так дорого, тонометр неправильно меряет, там цены дешевле, мне не помогло и т. д. На них нужно отработать стандартные клише ответов, именно отработать, а не просто написать, потому что форма ответа на возражения гораздо важнее собственно содержания. Нужно прописать ответы по содержанию и закрепить на практике по форме.

Что касается запросов потребителей, то данный процесс желательно автоматизировать. К примеру, на запрос «Дайте это» на мониторе дается подсказка, какой продукт дополнительно порекомендовать и почему.

Если потребитель не имеет четко сформированного запроса, он приходит с набором определенных симптомов и требует по сути лечения.

Предлагать один препарат в таком случае это слабовато, нужно рекомендовать как минимум два, для лучшего эффекта.

Рынку нужен программный продукт, который автоматизирует процесс рекомендации первостольниками тех или иных препаратов. Причем этот продукт должен быть в виде «вклейки» в учетную систему. Данная IT-инновация, которую можно назвать «фармподсказка», может принести много пользы для аптечной сети и потребителя. Остается дело за малым: продумать справочник рекомендаций, разработать IT-решение, научить персонал этим пользоваться, завязать систему КРП на данный показатель и внедрить. Но пока такого справочника нет, вся надежда – на аптечного работника.

Если вы научитесь применять на практике 5 принципов успешного первостольника, то вас обязательно ждет успех и (самое главное!) высокая востребованность на рынке как отличного специалиста.





# НАВЫКИ эффективной коммуникации

М.Е. Коваленко, сертифицированный бизнес-тренер, «Агентство Медицинского Маркетинга». Эксперт по вопросам управления организацией, HR-менеджмента и бизнес-коммуникаций в сегменте тренингов для производителей, дистрибьюторов, сотрудников клиник, аптечных сетей, фармацевтического и FMCG-сегмента рынка. Член ENTO (European Network Training Organizations) при Совете Европы

Эффективная коммуникация с покупателем – залог не только прибыли аптеки, но и результата лечения. Мы часто сталкиваемся с ситуацией, когда все наши усилия «разбиваются» о возражение покупателя «ДОРОГО!». При этом потратить ту же, а то и большую сумму на безделушки, развлечения, кратковременные удовольствия человек может не задумываясь! Почему так происходит? Как быстро убедить покупателя, что наша рекомендация – это не выкачивание денег, а желание сохранить и улучшить его здоровье? Какими словами рассказать о препарате, чтобы после его покупки пациент уходил довольный, чтобы мог оценить не только ЦЕНУ препарата, но и ЦЕННОСТЬ Вашей рекомендации?



Деньги – одна из самых частых тем в общении. «Цены, зарплаты, дорого, дешево...» Мы говорим об этом так часто, что возникает ощущение, что это и есть самый главный стимул, заставляющий нас принимать решения. А как же иначе? Ведь все правильно, если у нас будет хватать денег, мы купим что угодно, а если денег нет, то что уж тут поделаешь? Из воздуха они не появятся.

Казалось бы, верно. Но вот вопрос – почему при одинаковых доходах люди покупают разные товары, разные лекарства? Ведь если бы главным аргументом были деньги, то мы все покупали бы только самое дешевое, и те аптеки, которые имеют среднюю или высокую наценку, через месяц-другой остались бы без покупателей и закрылись. Но этого не происходит, а иногда даже наоборот – аптеки с не самыми маленькими ценами чувствуют себя хорошо, а вот дискаунтеры иногда вынуждены работать себе в убыток, или вообще закрываются.

Однажды я проводил интересное исследование, которое будет интересно для нас.

Суть его состояла в том, чтобы максимально полно оценить сильные и слабые стороны конкретной аптеки, ее отличие от конкурентов, и в итоге построить такую стратегию развития, такое позиционирование, которое позволило бы оставить конкурентов далеко позади. Один из этапов исследования – опрос посетителей данной аптеки и аптек-конкурентов. В ближайшем окружении было три точки (на расстоянии 20-30 метров друг от друга). Предварительно изучив цены, мы смогли понять, что одна аптека – классический дискаунтер – у нее были минимальные цены. Вторая находилась в среднем ценовом сегменте. Третья имела высокую наценку, ее даже можно было назвать аптекой с высокими ценами.

Одним из вопросов анкеты был такой: «Почему Вы выбрали именно эту аптеку?»

## Какое возражение самое частое?

Не уверен в ваших словах...

Не нравится форма выпуска препарата

Сомневаюсь, что мне это действительно поможет

ДОРОГО

Вначале мы общались с покупателями первой аптеки. Ответы, как мы и планировали, в основном были такими:

- Потому что здесь самые низкие цены.
- Потому что здесь дешевле всего.
- Здесь лекарства дешевле... и т.д.

Когда мы проводили опрос возле аптеки № 2, то планировали услышать много разных вариантов, но 90 % ответов, как ни странно, были аналогичными: «Цены, дешевле, недорого...»

Ладно. Возле третьей аптеки мы уж точно сможем понять, что же главное для покупателей, но и здесь... «Дешево, экономно, цены...» – и так 7 из 10 покупателей! В одной из самых дорогих в городе аптек!

Почему же так происходит?

**На самом деле в большинстве случаев мы даем те ответы, которые лежат на поверхности.**

На вопрос «Почему выбираете именно это?» многие, не задумываясь, отвечают то, что чаще всего слышат. Поэтому и ответ «цена» был самым частым. И не потому, что они хотят, чтобы от них поскорее отвязались, они действительно так считают. Потому что это быстрее и проще. И когда покупателей что-то не устраивает, они чаще всего не проводят глубокий анализ причин, а выдают самое простое: «Цена не нравится».



**ЦЕНА – это не основной, но сильный аргумент, поэтому так важно правильно им пользоваться!**

И только более детальное исследование показывает нам, что истинные причины, потребности гораздо шире. Одна из наиболее простых, и вместе с тем популярных классификаций, выделяет пять **БАЗОВЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ**:

1. Безопасность
2. Экономическое благосостояние
3. Чувство принадлежности
4. Распоряжение собственной жизнью
5. Признание

Как видите, экономическое благосостояние – далеко не единственная, и уж конечно, не самая главная потребность. Именно поэтому, если мы слышим возражение «Дорого», желательно сначала понять, что же за ним стоит – реальное отсутствие финансов у покупателя, или же непонимание, почему именно этот препарат стоит

именно столько. А вот здесь уже важна не столько цена, сколько **ЦЕННОСТЬ!** И в этом случае наша задача – показать эту ценность пациенту.

Одна из техник работы с ценностью – «**ТЕХНИКА СРАВНЕНИЯ**». Если мы элементарно покажем, какие потребности удовлетворяет наше предложение, то сможем и обосновать его стоимость.

Например, спреи АКВАЛОР находятся в аэрозольных баллонах, изготовленных по самой передовой технологии Bag-On-Valve (BOV), благодаря которой возможно применение из любого положения. Это важно для лежачих больных? Да. А для родителей, которые сами с ног свалятся, пока усадят ребенка идеально ровно? Несомненно! При этом содержимое расходуется до последней капли, да еще и сохраняет высокую микробиологическую чистоту на протяжении всего периода использования. Стоит ли это того, чтобы сделать выбор в пользу Аквалора? Еще как!

Если же у Вас нет желания с чем-то сравнивать препарат, Вам придется «**ТЕХНИКА ДЕКОМПОЗИЦИИ**» (декомпозиция – это разделение целого на части). Говоря проще, можно ли съесть слона? За один раз – вряд ли, а вот если частями – запросто. Так и в аргументации по поводу цены. Вам кажется дорогим курс? А если мы посчитаем, сколько будет стоить один день терапии или один прием? Тогда не так уж много. Например, стоимость одного дня терапии препаратом ЛАВОМАКС составит всего 250-300 тенге в сутки. Но при этом мы получим и противовирусный и иммуномодулирующий эффекты. К тому же он, в отличие от иммуностимуляторов, обеспечивает безопасный, адекватный режим работы иммунной системы.

Еще одна эффективная техника – «**УМНОЖЕНИЕ ЦЕННОСТИ**». Вы можете применять ее как самостоятельно, так и вместе с остальными. Покажем ее применение на примере препарата СНУП – первого на рынке Казахстана препарата с составом ксилометазолин + морская вода.



ТЕХНИКА  
СРАВНЕНИЯ



ТЕХНИКА  
ДЕКОМПОЗИЦИИ



УМНОЖЕНИЕ  
ЦЕННОСТИ

Конечно же это умножает его преимущества, его ценность – эффективность (лучше снимает заложенность носа и способствует сокращению длительности насморка), комфорт, безопасность (без сухости и жжения слизистой оболочки носа).

Ту же технику можно применить к аргументации в пользу препарата «ГРИППОСТАД», который дает одновременно три эффекта: жаропонижающий, противовоспалительный и анальгетический.

В три раза лучше! К тому же Гриппостад горячий напиток можно применять беременным и кормящим, Гриппостад капсулы не оказывают раздражающего влияния на ЖКТ

Итак, какая же техника лучше, какая надежнее, спросите Вы? На этот вопрос есть один очень правильный ответ: самой эффективной будет та техника, которую Вы будете применять регулярно!

Успехов Вам и высоких продаж!



# Гриппостад® Стик

**Против симптомов гриппа  
и простуды!**

## Состав

Один стик-пакетик содержит активные вещества:  
парацетамол 400 мг  
кислота аскорбиновая 300 мг  
кофеин 50 мг  
хлорфенамина малеат 5 мг

## Показания к применению

- симптоматическое лечение простуды, ОРВИ, гриппа, сопровождающиеся повышенной температурой тела, головной болью, мышечной болью, заложенностью носа и сухим кашлем

## Способ применения и дозы

Взрослые принимают Гриппостад® С Стик по одному стик-пакетику 3 раза в день.  
У пациентов с нарушениями функции печени или почек, а также с синдромом Жильбера необходимо снизить дозу препарата или увеличить интервал между приемами.  
Содержимое одного стик-пакетика добавляют в 150 мл питьевой воды комнатной температуры, употребляют в один прием. Гранулы растворяются в течение одной минуты даже без перемешивания.  
Гриппостад® С Стик не должен применяться в течение длительного времени или в дозах, превышающих рекомендованные без консультации врача.

## Побочные действия

Часто ( $\geq 1/100$  -  $< 1/10$ )  
- сухость во рту  
Нечасто ( $\geq 1/1000$  -  $< 1/100$ )  
- кожные аллергические реакции (эритематозные или уртикарные высыпания)  
- повышение температуры тела (лекарственная лихорадка)  
- поражения слизистых оболочек

## Противопоказания

- гиперчувствительность к компонентам препарата  
- тяжёлые нарушения функции почек  
- детский и подростковый возраст до 18 лет  
- беременность и период лактации

## Условия отпуска

Без рецепта



**Адрес организации принимающей на территории Республики Казахстан претензии по качеству продукции (товара)**

ТОО «ДО «Нижфарм – Казахстан»  
Казахстан, 050011, г. Алматы,  
Турксибский район,

Красногвардейский тракт, дом 258 В  
тел: 8 (727) 2222-100  
факс: 8(727) 398 64 95  
e-mail: almaty@stada.kz

PK-JC-5№022205 от 14.06.2016 г. до 14.06.2021 г.

Перед применением изучите инструкцию по медицинскому применению



# Чем можно заниматься дома, если в стране объявлен карантин!

С момента активного распространения новой коронавирусной инфекции люди стали раскупать не только маски, антисептики, продукты питания: макароны, гречку и растительное масло, но и товары для рукоделия. Книжки по вязанию, валянию шерсти, изготовлению игрушек из фетра, выпечке хлеба и карвингу бьют рекорды по количеству запросов в Сети. Стали популярны сайты, продающие семена и саженцы.

Это от скуки и огромного количества свободного времени? Или здесь скрыто что-то другое? Например, отвлекаясь на вязание, выпечку, рисование или вышивку, люди забывают о том, что с утра они узнали о новых заболевших, о штрафах за нарушение режима самоизоляции. И эти новости уже не тревожат... Важнее другое: как с помощью схемы разобрать сложный узор. А если вы решили разводить свой огород, то сможете еще и полакомиться свежими овощами. Одним словом, карантин помог вспомнить о том, что на этой планете существует масса увлечений, которыми мы когда-то мечтали заняться, но не находили на это время. И вот это самое время пришло.

Пандемия сказала СТОП бешеному ритму жизни, аврамам на работе, повседневным тусовкам и равнодушию к родным. Все привычное прекратилось в один момент. И я решила отойти от привычных форм сбора информации, взяла домашний телефон, записную книгу с номерами друзей, одноклассников, родных, ручку и блокнот. Обзвонив многих,

расспросила, чем они занимаются на карантине и собрала информацию для данной статьи. К примеру, я знакома с одной женщиной, которая мечтала сбросить вес, но не было у нее времени заняться собой, много работы и усталый вид... Как оказалось, сейчас она счастливая и стройная. Измениться ей удалось благодаря карантину. Перейдя на удаленную работу, получилось выкроить время для спортивных занятий и откорректировать свое питание, а результат не заставил себя ждать.

**ИНТЕРЕСНО!** Психологи утверждают, все что нужно, чтобы не чувствовать себя бесполезным и одиноким во время самоизоляции или карантина – это найти для себя интересное творческое занятие. Да, такие существуют! Они доступны практически всем, так как не требуют особых навыков или умений. К тому же, большинство из них малозатратны в финансовом плане. И тогда переживания, стрессы, снижение иммунитета не страшны.

Соседка по балкону за полгода самоизоляции смогла вырастить хороший урожай помидоров и сладкого перца. Мне посчастливилось насладиться вкусом домашних овощей, купив у нее немного плодов.

Одноклассница со своей дочкой занялись карвингом, научились делать из фруктов красивые цветы, а также увлеклись изготовлением лечебных шаров, которые очень популярны в Японии...

### Лечебные шары Японии

Кусудама – это занятие, как нельзя лучше подходящее для карантина или вынужденной самоизоляции во время эпидемии, потому что оно имеет второе название – лекарственный шар. Почему эти бумажные

Считается, что в такой шар клали лекарственные травы и вешали над постелью больного, веря, что это поможет исцелению.

Также существует мнение, что изначально кусудамы использовались в древних синтоистских мистериях под общим названием «кагура», но какую роль они там играли и для чего применялись неизвестно.

Другая версия обращает внимание на слова «кусу» (яп. камфара), «кусуноки» (яп. камфарное дерево). Плоды этих деревьев имеют шарообразную форму. Тогда, «кусудама» можно перевести как камфарный шар. Возможно, шарики камфары помещались внутрь бумажного шара, где возжигались, источая благовония.

Как бы то ни было, там, где отсутствует прямое знание, всегда появляются домыслы. Сейчас в понятие кусудамы включено и украшение к праздникам, и искусство, и хобби, и даже встречается некий мистический подтекст в русле эзотерики. Изначальное значение утеряно. Но чем печалиться по этому поводу, лучше порадоваться. Ведь когда что-то исчезает, всегда появляется нечто новое, и

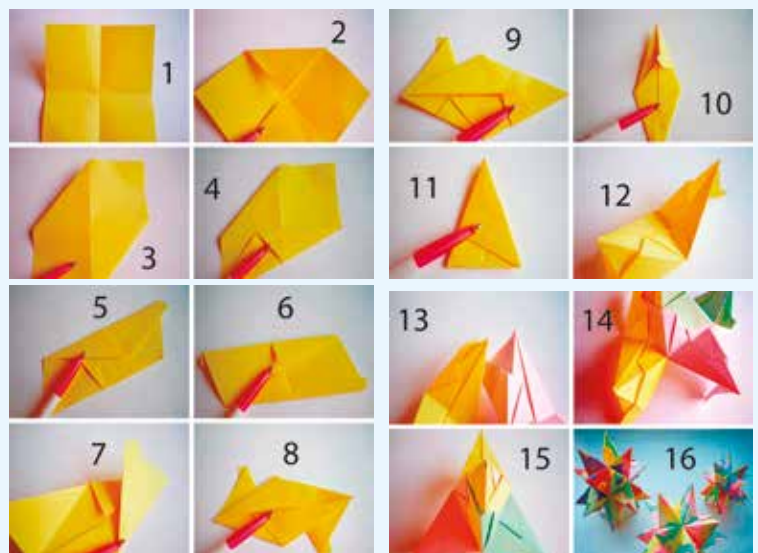
шары так назвали, существует несколько версий.

Согласно одной, слово кусудама состоит из слов «кусури» (яп. лекарство) и «тама» (яп. шар). Таким образом получается лекарственный шар.

### МАСТЕР-КЛАСС «ЗВЕЗДНЫЙ ШАР»

Вам понадобится: двусторонняя цветная бумага, ножницы, линейка.

1. Подготовьте квадрат бумаги размером 10x10 см.
  2. Сложите квадрат 2 раза пополам, затем разверните его.
  3. Заверните 2 угла к центру.
  4. Переверните заготовку на другую сторону.
  5. Сложите к средней линии правый нижний край, затем левый верхний край.
  6. Переверните заготовку на другую сторону.
  7. Заверните правый угол вверх, а левый вниз.
  8. Переверните заготовку на другую сторону.
  9. Сложите углы по сгибам – сначала правый, затем левый.
  10. Разместите модуль вертикально и соедините его вершины.
  11. Немного разверните крайние складки.
  12. Сделайте 30 модулей таким же образом.
  13. Соедините 2 модуля, вставив край одного в отверстие другого модуля.
  14. Добавьте еще 2 модуля, образовав пирамиду.
  15. При формировании 5-го луча замкните круг.
  16. Каждый луч состоит из 3-х модулей – круг замыкается пятью лучами.
- Звездный шар кусудама готов!



взамен утраченного первоначального смысла мы вольны наградить кусудаму своим собственным видением.

Можно рассматривать это просто как хитроумную поделку из простых и доступных материалов с ничем неограниченными способами выражения, и искать новые материалы, формы и способы применения. Можно попытаться проникнуться восточным подходом к искусству и складывать кусудамы, находясь в особом настроении, как это происходит при чайной церемонии, и, перефразируя известного мастера чань (яп. дзен), выдать что-то вроде: «Если вам в голову пришла замечательная мысль, сядьте и сложите кусудаму. Если после этого мысль еще осталась, то возможно она действительно замечательная.

Кто знает, может этот волшебный шар действительно ускорит выздоровление и приблизит долгожданное окончание карантина и самоизоляции.

Для некоторых это выпечка ароматного хлеба, другие изучают доступные в условиях карантина рецепты шеф-поваров и пытаются их повторить на своей кухне. Кто-то делает стрижку родным (салоны красоты не работают, не обрастать же). По мнению Карлы Мэнли, в кризис, независимо от его причин, человек начинает сам себе доказывать, что он способен справиться со всем, что встречается на пути.

Это чувство «я могу быть помещен на карантин, но я могу накормить и одеть мою семью», – рассказы-

**ИНТЕРЕСНО!** «Во время кризиса люди, как правило, переходят в защитный режим», – считает клинический психолог Карла Мэнли, автор книги «Радость от страха». – Им приходится думать об основных способах быть самодостаточными.

вает психолог. Оно позволяет людям чувствовать уверенность в себе в неопределенные и сложные времена.

### Карвинг

Любите возиться с продуктами и изысканно украшать праздничный стол? В этом случае, карвинг – именно то занятие, которое вы можете практиковать на карантине. Карвинг (от англ. carving, что означает резьба, резной орнамент, высеченная фигура) – древнее искусство художественной резьбы по самым разнообразным по виду и структуре материалам, будь то дерево, камень, лед или мыло. Но самое интересное, а главное съедобное направления этого искусства – это карвинг из овощей и фруктов, при помощи которого делают украшение стола и эксклюзивные подарки.

Есть несколько предположений, откуда возникло это интереснейшее искусство. По одному из них история карвинга из овощей и фруктов началась около 700 лет назад в Тайланде. В рамках подготовки к одному из главных праздников Loy Kratong (праздник плавучих фонарей), одна из царских служанок, которую звали Naang Noparmart, пыталась придумать, как бы сделать более красивым свой Kratong (банановые листья в форме

цветка), чтобы угодить царю. Она взяла живой цветок и использовала его в качестве шаблона, чтобы вырезать точно такой же из овощей и фруктов. Затем она вырезала различных птиц и установила их вместе с цветами на свой Kratong в форме лотоса.

Когда царь пришел к судье праздника, чтобы оценить лучшие Kratong, он наградил Naang Noparmart первым призом. Он также постановил, что раз в год, в ночь на полную луну, буддийский праздник должен отмечаться с плавающими в форме лотоса лодками, сделанными из листьев банана. Loy Kratong по-прежнему отмечается и сегодня, радуя всех пришедших на праздник красивейшими цветочными композициями.

### МАСТЕР-КЛАСС

Первым делом – выбираем объект творения. Специалисты советуют начинать со следующих претендентов:

- огурец;
- морковь;
- яблоко.

Они заслужили подобное доверие благодаря своим качествам – плотная консистенция позволяет получить необходимый навык с минимальными потерями качества. Итак, давайте попробуем шедевр из огурца, это доступно новичку и выглядит очень красиво.

Необходимо взять один плотный длинный огурец. Середину разрезаем на половинки (нужно 2-3 шт.), а край с «хвостиком» будем использовать для придания композиции цвета и создания цветка.

В цветковой части делаем шесть надрезов, не доходя 2 см до хвостика (используйте длинный нож).

Обрезаем получившуюся заготовку по краям, чтобы получились очертания лепестков, как на фото (используйте тайский нож).

Удаляем сердцевину огурца (если нет специального ножа, можно аккуратно сделать ложкой). Далее делаем тайским ножом зубчики.





Теперь тайским ножом аккуратно отделите кожицу от мякоти. В довершение сделайте небольшие треугольные окна у основания.

Поместите заготовку в ледяную воду – так у вас получится расправить будущие лепестки.

Из мякоти огурца сделайте круглую сердцевину, которую необходимо украсить орнаментом и поместить внутрь цветка.

Надрезаем огурец, не доходя до основания, как показано на фото (по 7 пластов).

Делим пластинки по 7 шт.

Делаем загибы каждой четной пластины (в одном направлении).

Собираем все воедино и наслаждаемся творением рук своих!

## Огород на балконе

Хорошая альтернатива скуки и просматриванию новостей во время карантина – это огород. Но если вы живете не в частном доме, то сейчас и это не проблема. Давайте попробуем вырастить урожай на балконе, как это сделала моя соседка. Я расскажу вам и ее секреты, и поделюсь советами любителей свежих овощей с интернет-форума. На балконе можно посадить любые помидоры: низкорослые и высокие, ранних, средних и поздних сортов созревания. Но нужно учесть возможности балкона. Поскольку на нем невозможно отвести под грядку с помидорами достаточную площадь, следует выбрать сорта, наиболее приспособленные к выращиванию на ограниченном пространстве.

### Низкорослые помидоры для балкона:

**Жемчужина.** Высота взрослого куста достигает всего 40 см, плоды округлые, небольшие, растут гроздьями до 7 штук. Имеют сладковатый приятный вкус.

**Анжелика.** Скороспелый сорт томатов, идеально приспособленный к выращиванию на балконе. Плоды яйцевидной формы с острым кончиком на конце, средней величины, растут гроздьями по 6-10 штук.

**Минибелл.** Раннеспелые томаты с коротким вегетативным периодом. Плоды красные, мелкие, растут гроздьями, созревают практически одновременно.

**Флорида Петит.** Низкорослый скороспелый сорт, плодоношение длится всего 3 недели, но за это время с одного куста можно собрать несколько десятков красных, сладковатых на вкус салатных помидоров.

Популярными сортами для огорода на балконе являются **томаты черри** (вишня). По величине и форме они действительно похожи на крупную вишню. Плодоносят обильно, длинными гроздьями, бывают красного, желтого, розового и даже черного цвета. Черри выращиваются не только с целью получения вкусных томатов, они очень эффектны и часто используются для декоративного озеленения балконов.

**Коктейльные помидоры** – пикантная новинка от селекционеров. Их плоды немного больше томатов «черри», пригодны для консервирования, употребления в свежем виде и приготовления пиццы и других блюд. Кусты коктейльных помидоров высокорослые, требуют большого объема зем-



ли для выращивания, и отличаются хорошей урожайностью. Для балкона подойдут следующие сорта:

**Баттерфляй.** Плоды продолговатой красивой формы с гладкой поверхностью. На сильно разветвленных соцветиях может вырасти более 20 небольших помидорок яркого красно-малинового цвета.

**Романтик.** Высокоурожайный сорт, куст вырастает до 1,6 м в высоту, плоды правильной округлой формы, массой около 50 г.

**Балеринка.** Также высокорослый сорт помидоров, дает плоды необычной грушевидной формы яркого розового цвета.

Если в сентябре начать готовить семена к посеву, то уже в январе будут первые спелые плоды.

**СОВЕТ!** Если для выращивания взяты несколько сортов помидоров, не следует их смешивать – каждый сорт проходит подготовительный этап отдельно. Чтобы не спутать сорта, каждый из них подписывается.

**Начинаем подготовку семян.** Готовится раствор марганцовки светло-розового цвета, в него опускаются семена и протравливаются в течение 3 часов. Заменить марганцовку можно химическими препаратами Фитоспорин и Триходермин. Они обладают бактерицидным и фунгицидным действием и уничтожают носителей болезней, находящихся на семенах, зрительно определить присутствие которых невозможно. После обеззараживания семена подвергаются обработке биостимуляторами, повышающими всхожесть и реанимирующими поврежденный посевной материал. Для биостимуляции томатов применяются препараты Эпин-Экстра и Циркон; Семена помещаются во влажную среду (смоченная ткань) и оставляются на нижней полке холодильника на 2 дня. Закаливание подготовит будущие растения к нестабильности температуры воздуха, сделает их более устойчивыми к ночным температурным понижениям. Семена томатов отличаются высокой всхожестью, поэтому их можно не проращивать перед посевом. Во вре-



мя обработки и закаливания семена уже достаточно напитались влагой и набухли, поэтому их можно слегка подсушить, чтобы не прилипали один к другому, и они полностью готовы к посеву на рассаду.

**Выращиваем рассаду.** На этом этапе выращивания помидоров ставится цель получить крепкую, здоровую рассаду. От того, насколько она будет жизнеспособна, зависит будущий урожай. Будет очень печально не получить ожидаемого результата после приложенных трудов. В пластиковый или деревянный ящик высотой 8 см насыпается слой керамзита, а сверху почвосмесь из равных частей плодородной земли, торфа и песка. Почва проливается теплой водой, а когда жидкость хорошо впитывается, по всей ширине ящика про-

дельваются бороздки глубиной 1 см. Расстояние между бороздками 4 см. В эти углубления раскладываются семена с интервалом 2-3 см друг от друга, присыпаются землей и накрываются пленкой. До появления всходов ящики нужно держать в теплом помещении.

**СОВЕТ!** Освещение во время проращивания семян особой роли не играет, поэтому ящики можно поставить на низкой скамейке, поближе к батарее отопления, а не на подоконнике.

Если семена посеяны в конце августа, то в начале сентября можно ожидать появления всходов. Когда начнут проклевываться первые «пелюшки» ростков, пленка убирается, а ящики остаются в помещении





до тех пор, когда взойдет большая часть семян. После этого емкости следует перенести на балкон и организовать для посевов подсветку. Дополнительное освещение важно, поскольку длительность светового дня еще недостаточна для томатов, и ростки станут вытягиваться. Также на балконе поддерживается температура воздуха не ниже +20 °С. Когда из почвы вылезут все ростки (обычно томаты всходят дружно), семядольные листики хорошо расправятся, а между ними станут просматриваться первые настоящие листики, температура воздуха понижается до +18 °С.

Полив проводится не обильный – почва поддерживается в слегка влажном состоянии, поскольку в это время велика вероятность заражения растений черной ножкой. Чтобы во время полива почва не размывалась, ее просто опрыскивают из пульверизатора. Если вода попала на всходы (а это обязательно произойдет), балкон проветривается, а температура слегка повышается на время, пока листики подсохнут.

**СОВЕТ!** Если балкон не отапливаемый, рекомендуется выращивать рассаду в мини-тепличке. В ней легче создать для растений благоприятный микроклимат и организовать подсветку. Такую теплицу можно сделать своими руками, соорудив стеллаж и накрыв его полиэтиленовой пленкой.

#### Уход за рассадой

Регулярно проводится закаливание рассады. В теплые дни окна на балконе открываются на несколько часов, а в ночное время закрываются. Если основной стебель, особенно его нижняя часть, приобрел синий оттенок, это говорит о повышении иммунитета растения и адаптации к холодным температурам. Для полива используется отстоянная питьевая вода комнатной температуры. Поливы, как и прежде, проводятся умеренные, без переувлажнения почвы. Также важно рыхлить землю, чтобы сохранять ее аэрирующие свойства. Рыхление выполняется осторожно, чтобы не повредить корешки, находящиеся близко к поверхности.

Чтобы не травмировать растения, рыхления можно заменить мульчированием: между растениями насыпается невысокий слой торфа, который предотвратит образование корочки на поверхности и позволит сократить число поливов.

#### Подкормка рассады

На второй неделе роста рассада подкармливается комплексными удобрениями, предназначенными для овощных культур. Подкормка проводится под корень препаратом Корневин или Гетероауксин, стимулирующими активное нарастание корневой системы. Перед внесением удобрения земля поливается, а на следующий день томаты подкармливаются. Вторая и третья подкормки проводятся с интервалом в 10 дней, итого удобрения вносятся 3 раза за время выращивания рассады. Такой интенсивный режим укрепит растения и поможет подготовить их к пересадке и активному плодоношению.

#### Пересадка рассады на постоянное место

Когда рассада достигнет месячного возраста, можно пересаживать ее на постоянное место. К этому времени на растениях образуется от 4 до 6 настоящих листиков, им становится тесно в общей емкости, и ростки будут вытягиваться независимо от степени освещенности и умеренности в поливах. Одновременно с пересадкой проводится пикирование рассады томатов – обязательная процедура для выращиваемых на балконе помидоров. После пикировки корень разрастается в стороны, становится массивнее и, естественно, лучше обеспечивает растение полезными элементами. Пикировка рассады: земля в ящиках с рассадой обильно увлажняется, чтобы извлеченный из нее корень пострадал как можно меньше. Взяв за стебель у самого грунта, растение вытягивается из почвы вместе с небольшим комом земли на корнях. Ножничками, обработанными в спиртовом растворе, обрезается 1/3 корешка. В подготовленной емкости палочкой протыкается углубление, и в него помещается корешок до семядольных листиков. Такая глубина посадки для томатов нормальная, поскольку на стебле со временем образуются дополнитель-

ные корни. Растение поливается, почва возле стебля слегка приминается пальцами. Низкорослые помидоры высаживаются по два с расстоянием 5-10 см один от другого, а высокорослые по одному в емкость. Если рассада высаживается в большие ящики, растения размещаются с интервалом 40 см. Выращиваются томаты в любых подходящих емкостях.

Помидоры можно сажать в цветочных горшках, обрезанных пластиковых емкостях из-под воды, в пластмассовых ведрах и глубоких тазах, деревянных или балконных ящиках для цветов. Сразу после пересадки окна на балконе притеняются, а температура воздуха поддерживается в пределах 18-20 градусов – в таких условиях растения легче переиспыт стрессовую ситуацию и быстрее адаптируются к новому месту. Когда стебли томатов выпрямятся, а листья расправятся (примерно через 2 дня), затенение можно убрать.

#### Уход за помидорами на балконе

Для томатов, выращиваемых на балконе, следует организовать условия, наиболее приближенные к естественным. В комплекс мер по уходу за помидорами входит обеспечение



растений поливом, рыхление почвы, поддержание стабильной температуры и влажности воздуха, а также опыление и внесение удобрений.

Томаты остро реагируют на похолодание, и с понижением температуры воздуха они приостанавливают рост. Учитывая это, на балконе поддерживается температура не ниже +20 °С. Чрезмерная влажность воздуха также действует угнетающе на растения, к тому же, может стать причиной грибковых заболеваний. Поэтому балкон следует регулярно проветривать, а если есть возможность, оставлять окна открытыми как можно дольше, закрывая их только на ночь. Если на улице стабильная плюсовая температура по ночам, окна можно не закрывать круглосуточно.

Полив проводится отстоянной водопроводной водой по мере высыхания

почвы. Поскольку, в отличие от огородных грядок, на почву не попадают прямые солнечные лучи, полив помидоров на балконе осуществляется реже, чем в открытом грунте, и регулируется степенью влажности земли. До образования завязи и во время формирования плодов почва поддерживается в умеренно увлажненном состоянии, а когда помидоры начнут вызревать, ее лучше не переувлажнять. Слегка подсушенный грунт будет способствовать более быстрому созреванию плодов. Интересный факт. Своевременный сбор

покрасневших томатов способствует более быстрому созреванию других помидоров, поэтому сбор урожая должен быть регулярным, независимо от того, нужны помидоры в этот момент или нет.

Для растения важно проводить регулярное опыление. Поскольку к выращиваемым в закрытом пространстве помидорам нет доступа насекомых опылителей, следует регулярно открывать окна. Чтобы привлечь пчел и других насекомых, на балконе можно поставить пару вазонов с растениями, обладающими сильным запахом: настурция, петуния, лаванда.

**ВАЖНО!** Цветение декоративных растений и помидоров должно совпадать по срокам, иначе такой прием не будет эффективен.



Хорошие результаты дает опрыскивание растений специальным средством «Завязь», стимулирующим образование завязи. Орошение стимулятором проводится, когда рассада окрепнет после пересадки на постоянное место и в период бутонизации. Также проводится искусственное опыление томатов. Когда распустятся цветки, их встряхивают или проводят по внутренней стороне мягкой кисточкой. Процедура проводится ежедневно по два раза.

Для хорошего развития корневой системы важна аэрация грунта. Плот-

ная корка, образующаяся на поверхности земли после поливов, не позволяет насыщаться почве кислородом. Когда земля слегка подсохнет, проводятся рыхления. Рыхления проводятся поверхностные, на расстоянии 5-10 см от стебля, чтобы не повредить корневую систему растений.

Обычно в условиях города найти органические удобрения сложно, поэтому для подкормки томатов, выращиваемых на балконе, чаще используются минеральные удобрения. Для этого применяются средства Растворин и Кемира-универсал. Но учтите, перекормленные удобрениями растения могут дать обратную реакцию, и начать наращивать зеленую массу, поэтому при приготовлении растворов следует соблюдать пропорции, указанные на упаковках и не превышать рекомендуемые нормы.

Формирующиеся в пазухах листьев побеги истощают растение, его силы уходят на образование зеленой массы, снижается урожайность кустов. Пасынкование, или удаление лишних побегов, проводится регулярно, как только они достигнут 2-3 см. Пасынки просто выламываются руками, а травмированное место во избежание заражения растений присыпается древесной золой. Удаление лишних побегов проводится в течение всего вегетативного периода. Также во время пасынкования обрываются нижние листья, касающиеся земли. Благодаря этому под кустами не будет застаиваться воздух и снизится вероятность заражения инфекционными заболеваниями.

На просторах интернета, а также в книгах можно найти и освоить много интересных хобби, познакомиться с единомышленниками. Поэтому, каким бы ни был сложным период в жизни, как бы ни пугали события, происходящие в мире, мы не должны отчаиваться и унывать, а напротив должны искать новые возможности и оставаться оптимистами. А оптимистов, как известно, все вирусы обходят стороной.

Увлекайтесь полезными вещами и оставайтесь всегда здоровыми и позитивными!

Ольга Шматова

# Пять любопытных фактов о разных знаках Зодиака

У каждого из нас есть скрытая сила, возможности и таланты. Это внутренний потенциал, который делает каждого человека особенным. Изучив характерные особенности представителей зодиакального круга, с уверенностью можно сказать, что каждый из них – индивидуален: у всех есть что-то свое, уникальное и неповторимое. В этот раз предлагаем узнать необычные факты о каждом Знаке.



## ОВЕН (21.03 – 20.04)

- 1 Самый добрый Знак. Звезды наделили Овна храбростью, отзывчивостью и самой настоящей искренностью. Да, порой Овен может быть резким и агрессивным, но он никому не желает зла.
- 2 Не умеет лгать. Нет более честного и прямолинейного Знака.
- 3 Зависим от людей. Овен – большой ребенок, который полностью доверяет тем, кого любит. Он видит в людях только лучшее, оправдывая их недостатки.
- 4 Овен – борец за справедливость. Он может быть безжалостным по отношению к своим врагам, но никогда не обидит беззащитного.
- 5 Становится заложником любви. Овен – смелый Знак, который никогда не покажет свои слабости. Но его главный страх – быть обманутым. Он всегда открывает любимому человеку душу, поэтому его предательство ранит Овна в самое сердце.



## ТЕЛЕЦ (21 апреля – 21 мая)

- 1 Телец – заложник своих привычек. Ему очень трудно переживать любые перемены в жизни. Он ценит постоянство, комфорт и стабильность.
- 2 Невероятный упрямец. Телец производит впечатление спокойного, мягкого и уравновешенного человека, но внутри у него огромная сила, благодаря которой он «сотрет в порошок» любого, кто встанет на пути.
- 3 Может рассмешить кого угодно и где угодно. Телец очень практичный и серьезный, но не лишен самоиронии. Среди представителей этого Знака много актеров комедийного жанра.
- 4 Ему можно безоговорочно верить. Телец не любит врать, хотя умеет это делать.
- 5 Не стремится к большим вершинам. Он не будет работать ради какой-то неосознанной, туманной цели, даже если знает, что сможет ее достичь. Ему по душе более приземленные и реальные желания.



## БЛИЗНЕЦЫ (22 мая – 21 июня)

- 1 Близнецы – самый неутомимый, неуловимый, энергичный и непостоянный Знак, что делает его невероятно интересным для всех. Эту загадку хочется разгадывать каждый день.

2 Обожает легкие деньги. Среди Близнецов немало шарлатанов и мошенников.

3 Он знает все и одновременно не знает ничего. Близнецы быстро схватывают новую информацию, но, увы, не умеют ею пользоваться с выгодой для себя.

4 Не учится на ошибках, причем принципиально. Часто Близнецы страдают от своего непостоянства, мечтая наконец остепениться и найти один верный путь, не гонясь за новыми мечтами и опытом. Но каждый раз все начинается сначала.

5 Склонен к зависимости. Из-за своего непостоянства часто становится заложником вредных привычек. Близнецы ориентированы на мир и именно в нем ищут способы улучшить свою жизнь, забывая о том, что внутри у них целый кладезь знаний, мудрости и ответов.



## РАК (22 июня – 22 июля)

- 1 Самый неразгаданный и таинственный Знак. Рак – это неразгаданная тайна не только для близких, но и для астрологов. У него есть принцип: все держать в себе. Поэтому истинные чувства и их глубина оказываются неведомы для всех, кроме самого Рака.
- 2 Рак – очень подвижный, любознательный и открытый для всего нового. Предпочитает разнообразие рутине, поэтому готов изучать этот мир и открывать для себя новые границы.
- 3 Рак – лидер с большой буквы. Он инициатор, предназначение которого – вести за собой людей, направлять их.
- 4 Видит людей насквозь. Благодаря сильной интуиции отлично разбирается в людях. Он умеет видеть таланты, чувства и намерения каждого и готов помогать другим, подсказывая направление в жизни.
- 5 Нацелен на успех, но часто терпит провалы. Рак целеустремлен, но обычно теряет реальный взгляд на жизнь, поддаваясь несбыточным мечтам.



## ЛЕВ (23 июля – 23 августа)

- 1 Лев – самый яркий представитель зодиакального круга. Авторитетная натура, которая несет в мир свой внутренний свет. Он хороший организатор, самоуверен, талантлив, горд. Отличается кипучей энергией и огромным творческим потенциалом.

**2** Вдохновляет людей. Лев прекрасно чувствует себя среди людей, не боится быть собой и привлекать внимание. Это публичная личность, которая вдохновляет окружающих одним лишь присутствием.

**3** Искренний и честный во всем. Порой Лев ведет себя очень наигранно и драматично, но все его поступки и слова идут из глубины души. Он такой, какой есть, и не пытается прятаться за маской.

**4** Умеет себя подать. Лев всегда в центре внимания, поскольку на него интересно посмотреть. Его таланты, харизма и обаяние собирают вокруг себя огромное количество поклонников.

**5** Привык действовать и побеждать. Он не ждет – он идет и берет то, что считает достойным себя.



### ДЕВА (24 августа – 23 сентября)

**1** Гибкий и непостоянный Знак. Дева легко переносит трудности и перемены, но с трудом может упорядочить свою жизнь. Склонна тратить слишком много времени на мелочи и детали, так и не добиваясь до главного дела или вопроса.

**2** Видит все в деталях. Дева подмечает даже малейшие нюансы во всем. Из-за этого качества может фокусироваться на недостатках и пытаться все усовершенствовать, в том числе и себя.

**3** Среди Дев больше всего миллионеров и миллиардеров. Именно Дева умеет тщательно учитывать все детали и терпеливо идти к успеху. К тому же это очень экономная и продуманная в своих тратах личность.

**4** Живет в материальном мире, забывая про духовную составляющую. Успех придет к Деве тогда, когда она найдет баланс между материальной и духовной частью жизни.

**5** Может помчаться за любовью на край света. Несмотря на свой прагматизм, Дева – очень романтическая натура, готовая все бросить ради настоящей любви.



### ВЕСЫ (24 сентября – 23 октября)

**1** Отличный стратег. Многие воспринимают Весов как вечно сомневающийся людей. На самом деле Весы плавно подходят к достижению цели, маневрируя и изучая все стороны вопроса. Это помогает сделать единственный правильный выбор.

**2** Двойственная натура. Весы производят впечатление мягких, обаятельных и беззащитных людей, но в то же время внутри у них есть огромная сила, ведущая их к счастью.

**3** Весы – лидеры среди воздушных Знаков. Это отличные мотиваторы. Умеют вести за собой других людей, учить их чему-то новому, помогать преодолевать препятствия.

**4** Умеет считывать настроение других. Развитая интуиция и внимательность позволяют Весам производить выгодное впечатление и подстраивать под себя других людей. Но Весы никогда не пользуются этим даром в корыстных целях.

**5** По мнению астрологов, это самый ленивый Знак Зодиака. Весы часто откладывают дела, ждут до последнего, долго раскачиваются и только потом приступают к делу.



### СКОРПИОН (24 октября – 22 ноября)

**1** Может быть одновременно надежным и опасным. Скорпион всегда находится под воздействием чувств и эмоций. Внутри у него идет война с самим собой.

**2** Знает, чего хочет. Не меняет свое мнение, не действует безрассудно. Каждый шаг Скорпиона продуман «от и до». На него невозможно повлиять. Это один из самых ярких Знаков Зодиака, который идет своей дорогой, не обращая внимание на мнение окружающих.

**3** Очень прогрессивный. Скорпион следит за окружающим миром и всегда старается быть в тренде. Он открыт новому, легко принимает новые идеи и сам может создавать нечто новое.

**4** Любит мстить. Скорпион – очень опасный Знак. Однако есть одно «но». Опасен он только для тех, кто ему намеренно мешает или вредит.

**5** Отличается прямолинейностью. Несмотря на свою скрытность, Скорпион предпочитает говорить правду. Да, он прячет свои мысли и чувства. Но если высказывает свое мнение, то делает это без капли лжи.



### СТРЕЛЕЦ (23 ноября – 21 декабря)

**1** Всегда готов к приключениям. Стрелец может в один момент сорваться с места за новыми впечатлениями. Это человек действия, для которого дом – весь мир.

**2** Наступает на горло своим страхам. Это благородный воин, рыцарь, борец за справедливость. Стрелец готов защищать свои интересы и идти в бой. Он преисполнен смелости и решительности.

**3** Обладает природным магнетизмом. Это очень яркая, интересная, сильная духом личность. В нем так много жизни, оптимизма и любви, что он дарит счастье окружающим, не требуя ничего взамен.

**4** Верный друг. Стрелец – очень добрый, душевный и сопереживающий человек, который всегда найдет чем утешить и подбодрить.

**5** Его невозможно переспорить. Умеет защищаться словесно, а в запасе всегда припрятано несколько контраргументов. Он дипломатично и доходчиво объяснит свою позицию, подкрепит ее фактами и разубедит оппонента в чем угодно.

## КОЗЕРОГ

(22 декабря – 20 января)



**1** Умеет управлять другими. Козерог – сильная личность, и отразить его напор бывает сложно.

**2** Раннимый. За внешним спокойствием и безразличием спрятана очень тонкая и чувствительная натура. Он копит обиды и часто мысленно возвращается в самый трудный день его жизни.

**3** Готов на многое ради успеха. Козерога ведут амбиции, и ввиду своей требовательности и жесткости он часто выносит «приговор» другим людям.

**4** Оптимизм и любовь к жизни приходят к Козерогу с возрастом. Он всегда карабкается вверх, пытаясь покорить одну вершину за другой, и только с годами к Козерогу неожиданно приходит осознание, что жизнь может быть прекрасна просто так.

**5** Обладает завидной интуицией. Доверять советам Козерога – это всегда отличная идея. Ведь он обладает подвижным умом и крепко дружит с интуицией, невероятным образом предсказывая будущие события.

## ВОДОЛЕЙ (21 января – 18 февраля)



**1** Постоянен в своих убеждениях и желаниях. Водолей не любит менять работающие модели. Порой ему недостает гибкости, чтобы быстро принять перемены.

**2** Ориентирован на будущее. Это очень оригинальный представитель зодиакального круга, который не боится вести себя вызывающе и удивлять других. Мечтательный Водолей всегда устремлен вперед.

**3** Болезненно реагирует на критику в свой адрес. Водолей зависим от чужого мнения, а в силу своей ранимости часто воспринимает критику как трагедию.

**4** Слишком привязчивый к людям. Водолей очень боится потерять близких людей. Чтобы сохранить отношения с ними, гордый Знак пойдет на все.

**5** Боится ответственности. Постоянно сомневается в себе, поэтому сделает все возможное, чтобы избежать лишней ответственности.

## РЫБЫ (19 февраля – 20 марта)



**1** Умеют предсказывать будущее. Тонко чувствуют внутреннее состояние других и обладают даром предвидения. Рыбы умеют видеть себя со стороны, а также анализировать прошлое и прогнозировать будущее.

**2** Не делят людей на хороших и плохих. Рыбы сочувствуют и помогают всем без исключения, потому что видят в первую очередь душу. Они могут ощутить боль другого человека и помочь преодолеть ее.

**3** Живут особенной жизнью. В их жизни много прозрений и одиночества. Рыбы часто испытывают одиночество в толпе, так как никто на свете не способен до конца их понять.

**4** Постоянно стоят перед выбором. Чтобы добиться успеха, им нужно плыть против течения и преодолевать немислимые преграды.

**5** Обладают огромным количеством талантов. Только Рыбы могут создать что-то настолько проникновенное, что это вдохновит окружающих. Они знают толк в искусстве, потому что смотрят на жизнь взглядом, полным любви и сострадания.

# ЗОДАК® *экспресс*

## Поможет избавиться от аллергии!



**ДЕЙСТВИЕ СОХРАНЯЕТСЯ  
ДО 24 ЧАСОВ**

**Зодак® Экспресс**  
МНН: ЛЕВОЦЕТИРИЗИН  
ТАБЛЕТКИ, ПОКРЫТЫЕ ПЛЕНОЧНОЙ  
ОБОЛОЧКОЙ, 5 МГ

Одна таблетка содержит активное вещество - левосетиризина дигидрохлорид 5 мг.

#### Показания к применению

- симптоматическое лечение аллергического ринита (включая постоянный аллергический ринит)  
- хроническая идиопатическая крапивница

#### Способ применения и дозы

Таблетки применяют внутрь с пищей или натощак, заливая небольшим количеством воды, не разжевывая.

**Взрослые и подростки старше 12 лет:** рекомендованная суточная доза составляет 5 мг (1 таблетка, покрытая пленочной оболочкой).

**Дети от 6 до 12 лет:** рекомендованная дневная доза составляет 5 мг (1 таблетка, покрытая пленочной оболочкой).

**Пожилые пациенты:** корректировка дозы рекомендуется пожилым пациентам с умеренной и тяжелой почечной недостаточностью.

#### Побочные действия

Часто: головная боль, сонливость, нарушение сна, сухость во рту, усталость, диарея, рвота, запор.

#### Противопоказания

- повышенная чувствительность к активному веществу или любому из вспомогательных веществ препарата, производным цетиризина, гидроксизина или пиперазина  
- тяжелая форма хронической почечной недостаточности (клиренс креатинина менее 10 мл/мин)  
- детский возраст до 6 лет  
- редкая наследственная непереносимость галактозы, наследственный дефицит Lapp лактазы, и/или мальабсорбция глюкозы-галактозы  
- беременность и период лактации

#### Лекарственные взаимодействия

Данные исследования взаимодействия с левосетиризином (в том числе исследований с индукторами CYP3A4) отсутствуют; исследования соединения цетиризина с рацематом не показали каких-либо клинически значимых неблагоприятных взаимодействий (с *антипирином, псевдоэфедрином, циметидином, кетоконазолом, эритромицином, азитромицином, глипизидом и диазепамом*).

#### Особые указания

Употребление алкоголя не рекомендуется. Применение таблетки с пленочной оболочкой не рекомендуется для детей в возрасте до 6 лет, так как данная лекарственная форма не позволяет корректировать дозу. Рекомендуется использовать педиатрическую форму левосетиризина.

#### Условия отпуска из аптеки - ПО РЕЦЕПТУ

**ПЕРЕД НАЗНАЧЕНИЕМ И ПРИМЕНЕНИЕМ ПРЕПАРАТА ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПО ПРИМЕНЕНИЮ**

PK-ЛС-5№023460 от 16.04.2019 г. до 08.01.2023 г.

ТОО «Санofi-авентис Казахстан»  
Республика Казахстан, 050013, г. Алматы,  
пр-т Н. Назарбаева, 187 Б  
телефон: +7 (727) 244-50-96  
факс: +7 (727) 258-25-96

e-mail: quality.info@sanofi.com  
e-mail: Kazakhstan.Pharmcovigilance@sanofi.com

Заключение №2431 от 17.07.2019 г.

SAK.ZODA.20.04.0097

SANOFI

# ЛОРЕДЕС®

ДЕЗЛОРАТАДИН

Антигистаминный препарат  
системного действия!



PK-ЛС-5№018988 от 29.01.2020г - без ограничения срока действия.



*Поможет в лечении  
аллергии!*



**Показания к применению:** симптоматическое лечение аллергического ринита; симптоматическое лечение крапивницы

**Режим дозирования и способ применения:** Взрослые и подростки (от 12 лет и старше). Рекомендуемая доза Дезлоратадина - одна таблетка один раз в день. Препарат можно принимать независимо от приема пищи. **Фертильность, беременность и кормление грудью:** Беременность и лактация. Как мера предосторожности, предпочтительно избегать применения препарата Дезлоратадин в период беременности. Дезлоратадин идентифицирован в организме новорожденных/детей при грудном вскармливании женщинами, которые получают лечение препаратом. Эффекты Дезлоратадина у новорожденных/детей неизвестны. Решение о прекращении грудного вскармливания или об отмене/прерывании терапии препаратом Дезлоратадин, должно быть принято с учетом пользы вскармливания грудью для ребенка и преимущества терапии для матери. Нет данных относительно фертильности у мужчин и женщин. **Влияние на способность управлять транспортными средствами и работать с механизмами:** Пациенты должны быть проинформированы, что у большинства людей не возникает сонливости, тем не менее, учитывая разнообразие индивидуальных реакций на все лекарственные средства, рекомендовано, чтобы пациент избегал активности, требующей концентрации внимания (например, управление автотранспортом или механизмами), пока не установлена его реакция на данный препарат. **Нежелательные эффекты:** Очень редко: галлюцинации, головокружение, сонливость, бессонница, психомоторная гиперактивность, судороги, тахикардия, palpitations, боль в животе, тошнота, рвота, диспепсия, диарея, повышение уровней ферментов печени, повышение уровня билирубина, гепатит, миалгия, реакции гиперчувствительности (анафилаксия, ангионевротический отек, диспноэ, зуд, сыпь, крапивница), повышенный аппетит. Часто: головная боль, сухость во рту, усталость. **Противопоказания:** Повышенная чувствительность к действующему веществу, к лоратадину или к любому из наполнителей. Препарат следует использовать с осторожностью в случаях тяжелой почечной недостаточности. Дезлоратадин следует назначать с осторожностью пациентам с судорогами. Дети младшего возраста могут быть более восприимчивыми к развитию судорожных припадков при лечении дезлоратадином. Врач должен рассмотреть вопрос о необходимости прекращения применения дезлоратадина у пациентов, которые испытывают приступы во время лечения. Пациентам с редкими наследственными проблемами непереносимости галактозы, дефицита Lapp-лактазы или Мальабсорбцией глюкозы-галактозы не следует принимать препарат. **Взаимодействие с другими лекарственными препаратами и другие виды взаимодействия:** Не наблюдалось клинически значимых взаимодействий в клинических исследованиях при одновременном применении Дезлоратадина (таблетки) с эритромицином или кетоконазолом. В исследованиях клинической фармакологии, при применении таблеток Дезлоратадина одновременно с алкоголем, не наблюдалось потенцирования замедляющих эффектов алкоголя. Однако, в ходе постмаркетингового применения сообщалось о случаях непереносимости алкоголя и интоксикации. Поэтому рекомендовано с осторожностью использовать препарат при одновременном приеме алкоголя.

**Условия отпуска из аптек:** По рецепту

АО "Нобел Алматинская Фармацевтическая Фабрика", Республика Казахстан, 050008, г. Алматы, ул. Шевченко, 162 Е, тел.: +7 (727) 399-50-50, факс: +7 (727) 399-60-60. e-mail: nobel@nobel.kz., www.nobel.kz Лицензия № ИПОР 64604515Р от 09.09.2003г. ISO 9001:2015 от 10.05.2018 г.

Перед назначением и применением внимательно прочитать инструкцию по медицинскому применению.  
Самолечение может быть опасно для вашего здоровья!