

Аптеки Казахстана

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ФАРМАЦЕВТОВ

Подписной индекс: 74538



№4 (36) • 2020

Отбросьте лишнюю тревогу



МАГНЕ В6® ТАБЛЕТКИ, ПОКРЫТЫЕ ОБОЛОЧКОЙ

Одна таблетка содержит *активные вещества*: магния лактата дигидрат – 470 мг (эквивалентно 48 мг магния), пиридоксина гидрохлорид – 5 мг

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

• Установленный дефицит магния, изолированный или ассоциированный. Комбинация следующих симптомов может свидетельствовать о дефиците магния:

- нервозность, раздражительность, тревожные состояния легкой степени, преходящая усталость, незначительные нарушения сна
- признаки тревоги, такие как желудочно-кишечные спазмы или учащенное сердцебиение (без какой-либо патологии со стороны сердца)
- мышечные судороги, ощущение покалывания в мышцах

Взрослые: по 4-6 таблеток, разделив их на 2-3 приема в день.

Дети: таблетки, покрытые оболочкой, не следует назначать детям младше 6 лет (Дети до 6 лет могут применять другие формы препарата).

Для детей старше 6 лет (массой тела > 20 кг) назначать магнии по 5 – 10 мг/кг/сутки, то есть по 2 – 4 таблетки в день, разделив их на 2-3 приема.

Подростки старше 14-летнего возраста (массой тела > 50 кг) могут принимать препарат, как и взрослые.

Лечение следует прекратить, как только уровень магния в крови нормализуется.

Способ введения:

Для приема внутрь. Таблетки следует проглатывать целиком, запивая большим количеством воды, после еды.

ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ:

- диарея
- абдоминальная боль
- аллергические реакции
- кожные реакции



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- повышенная чувствительность к одному из компонентов препарата
- тяжелая почечная недостаточность (клиренс креатинина менее 30 мл/мин/1,73 м²)
- одновременный прием с леводопой не рекомендуется в связи с содержанием пиридоксина в составе препарата
- тяжелые нарушения водно-солевого баланса

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ:

Меры предосторожности. ЭТОТ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ПРЕПАРАТ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ СТАРШЕ 6 ЛЕТ.

Беременность и период лактации. В связи с отсутствием доступных данных относительно безопасности применения у беременных или кормящих женщин, не рекомендуются превышение максимально рекомендуемых терапевтических доз (т.е. рекомендуемая суточная норма каждого из компонентов, а именно магния: 250 мг/день, рекомендуемая суточная норма витамина B6: 25 мг/день).

Особенности влияния лекарственного средства на способность управлять транспортным средством или потенциально опасными механизмами. Не применимо.

УСЛОВИЯ ОТПУСКА ИЗ АПТЕК - БЕЗ РЕЦЕПТА

РК-ЛС-5N022401 от 27.09.2016 г. действительно до 27.09.2021 г.

Самолечение может быть вредным для вашего здоровья

ПЕРЕД НАЗНАЧЕНИЕМ И ПРИМЕНЕНИЕМ ПРЕПАРАТА ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Уважаемые читатели!

Мы рады предложить вам очередной выпуск журнала «Аптеки Казахстана». Конечно, он навеян зимней погодой, настроением, праздниками и, как всегда, желанием быть нам с вами здоровыми и от того счастливыми!

Этот год был тяжелый для всех нас, особенно для работников здравоохранения. Фармацевты и врачи стояли на первой линии в период карантина и борьбы с коронавирусом. Надеемся, мы сможем победить вирус и на следующий год вернемся к полноценной жизни.

В этом номере в раздел «Актуальная тема» мы поместили статьи по вопросам контрацепции и витаминотерапии. Эти проблемы очень важны в подростковом возрасте. Также ОРВИ и грипп в зимний период одна из самых волнующих тем, особенно для тех, кто перенес коронавирусную инфекцию. Мы готовы поделиться результатами применения некоторых противовирусных препаратов.

Конечно, не обошлось в этом номере без исследований. «Советы специалиста» рекомендуют поберечь в новогодние праздники свою печень и подробно описывают возможности эссенциальных фосфолипидов при алкогольной болезни печени конечной стадии.

На протяжении более восьми лет наш журнал путешествовал в разные страны мира и исследовал фармацевтический бизнес. Сегодня вы побываете в фармсазке Аляски.

Очень надеемся, что весь зимний выпуск журнала «Аптеки Казахстана» получился ярким и познавательным. Приятного вам чтения! А еще желаем сказочных праздничных дней и ночей! Обязательно приготовьте оливье, налейте бокал хорошего шампанского, загадайте заветное желание и пусть оно непременно сбудется в новом 2021 году - году Белого Быка!

Будьте здоровы и счастливы! До новых встреч!

С уважением, Дуйсеева Тульмира



**Аптеки
Казахстана**
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ФАРМАЦЕВТОВ

№ 4 (36), 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 Современные методы экстренной контрацепции в реальной клинической практике
- 16 Больше чем просто циклическая витаминотерапия!

АПТЕКИ МИРА

- 20 Фармасказки об Аляске

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

- 24 Острые респираторные инфекции: профилактика и лечение в предстоящем эпидемическом сезоне
- 34 Эссенциальный – значит, необходимый

МАСТЕР-КЛАСС

- 38 Узнайте себя на тренинге
- 42 Дышите – не дышите – дышите глубже!

АПТЕКА И АПТЕЧКА

- 48 Сезон вирусных инфекций – новые открытия, новые возможности
- 52 Покупатель в маске: пойми меня, если сможешь!

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

- 56 Бабье лето

СЕЗОН

- 61 Новый год без лишних калорий
- 68 Генеральная уборка перед Новым годом: новый подход к старой традиции
- 75 Ритуалы для встречи 2021 года Белого Быка

ГОРОСКОП

- 80 Год Металлического Белого Быка: потрясения позади?

IV Международный фармацевтический форум

«АКАДЕМИЯ ФАРМАЦЕВТА»

ОО «Медицинское объединение профессионального роста»
Республиканская академия непрерывного образования
Ассоциация клинических фармакологов и фармацевтов РК
Ассоциация международных фармацевтических
производителей в РК

2021

Караганда
4 августа

Усть-Каменогорск
6 августа

Шымкент
11 августа

Алматы
13 августа

Нур-Султан
18 августа

Павлодар
20 августа



В случае продления ограничений, связанных с пандемией, Форум будет проводиться в онлайн-режиме.

Информация на сайте www.chil.kz

**КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО!
УЧАСТИЕ - БЕСПЛАТНО!**

Генеральный
партнер


VALENTA

Цель IV Международного фармацевтического форума «Академия Фармацевта» – формирование навыков фармацевтического консультирования у аптечных сотрудников, оказание фармацевтической помощи, направленной на удовлетворение нужд и потребностей населения в медицинских товарах, проведение анализа связи между потребностью и предложением, влияний внутренних и внешних факторов на обеспечение населения медицинскими услугами и препаратами. На форуме будут обсуждены актуальные проблемы рациональной и этической реализации лекарственных средств через аптечную сеть

 +7(727) 327 72 45,
+7 (775) 820 41 44

 laura.abayeva@mail.ru

 academia.farmacevta.kz.webwebinar.online

 АптекаKazakhstana

Предварительная регистрация обязательна



Современные методы экстренной контрацепции в реальной клинической практике

УДК 613.888-51:616.1

В.В. Скворцов, Р.Ю. Бангаров, Е.М. Скворцова, А.А. Касабян
ФГБОУ ВО ВолгГМУ МЗ РФ

Резюме: Незапланированная беременность чревата искусственным или самопроизвольным прерыванием, сопряжена с риском развития осложнений, которые ставят под угрозу безопасное материнство в будущем. Одна из основных тенденций в развитии современной репродуктологии заключается в совершенствовании и более широком использовании методов экстренной контрацепции (ЭК). В статье представлена технология действия ЭК, изложены рекомендации по ее использованию, а также приведен алгоритм назначения ЭК на примере препарата БиШуа.

Ключевые слова: *нежелательная беременность, экстренная контрацепция, Левоноргестрел, методы экстренной контрацепции, БиШуа.*

Modern methods of emergency contraception in real clinical practice

Skvortsov V.V., Bangarov R.Yu., Skvortsova E.M., Kasabyan A.A.
VSMU

Abstract: Unplanned pregnancy is fraught with artificial or spontaneous termination, and is associated with the risk of complications that endanger safe motherhood in the future. One of the main trends in the development of modern Reproductology is the improvement and wider use of emergency contraception (EC) methods. The article presents the technology of IC action, provides recommendations for its use, and also provides an algorithm for prescribing EC on the example of the drug Bishua.

Key words: *unwanted pregnancy, emergency contraception, Levonorgestrel, methods of emergency contraception, Bishua.*

Социальная значимость проблемы планирования семьи неоспорима и имеет большую важность в сохранении здоровья женщины. Решению этой проблемы с практической стороны способствует санитарное просвещение и консультирование в вопросах регуляции рождаемости.

Частота аборт в России одна из самых высоких в мире, а причиной тому плохая информированность населения о средствах и методах контрацепции, а также недостаточное обеспечение [2, 3]. Несомненно, женское здоровье во многом зависит от нормального функционирования репродуктивной системы, т.е. ее репродуктивное здоровье, которому можно нанести огромный вред, прервав беременность. Искусственный

аборт абсолютно неприемлем как метод регуляции рождаемости из-за ряда осложнений, которыми он сопровождается. Список опасных последствий аборта достаточно широкий и включает он как ближайшие (воспалительные заболевания матки и придатков, травматические осложнения, кровотечения), так и отдаленные (бесплодие, нарушения менструального цикла, внематочная беременность и т.д.) осложнения. Помимо этого, искусственное прерывание беременности может привести к увеличению частоты невынашивания, осложнений во время беременности, родов, в послеродовом периоде, а также перинатальной заболеваемости и смертности [1, 3].

В рамках регуляции репродуктивной функции используют самые разные контрацептивные методы.

Классифируются они следующим образом:

1. Биологический: включает ритм-метод и температурный метод.
2. Механический:
 - а) применяются мужчинами (презервативы, прерванный половой акт);
 - б) применяется женщинами (различного рода шеечные колпачки, различные влагалищные мембраны, внутриматочные средства (ВМС)).
3. Химический: разнообразные спермицидные растворы.
4. Гормональная контрацепция.
5. Хирургическая контрацепция.

К традиционным методам контрацепции относится биологический (календарный) метод, основанный на периодическом воздержании от полового акта в период овуляторные дни.

Биологический метод предусматривает определение дней предполагаемой овуляции такими способами, как использование электронного программирующего термометра, позволяющего установить фазы фертильности и стерильности, по динамике базальной температуры, измерению базаль-

ной температуры и выяснению постоянства дней ее подъема, [2, 3]. Составление графиков менструального цикла является основой биологического метода контроля рождаемости и дает возможность наблюдать за физиологическими изменениями в течение всего менструального цикла, определять функциональное состояние репродуктивной системы, к примеру, стерильности и фертильности.

Актуальность биологического метода постепенно снижается. Если в прошлом его распространенность достигала 25 %, то в наше время таким методом пользуются лишь 5 % пар.

Что касается презервативов, то основным механизмом их действия является формирование барьера для проникновения спермы во влагалище женщины.



Иногда вместе с презервативом применяются спермицидные средства, дабы повысить надежность, однако достоверные данные об эффективности спермицида после нарушения целостности презерватива во время полового акта отсутствуют.

Презервативы являются умеренно эффективными контрацептивными средствами, когда типичные потребители используют их для предохранения от нежелательной беременности. В течение

первого года применения презерватива показатель «контрацептивной неудачи» равен приблизительно 12,5 % [3].

Спермициды, а также вагинальные барьерные методы (диафрагмы, контрацептивные губки и цервикальные колпачки) являются единственными доступными средствами наряду с презервативами, способными помочь снизить показатель трансмиссии инфекций. Именно поэтому сегодняшние препятствия на пути их применения, такие как стоимость, неудобство и практические проблемы распространения, по всей видимости, видятся не столь существенными. Использование влагалищных препаратов для предохранения от беременности является традиционным и, безусловно, берет начало еще в древности.

Современные спермициды представлены двумя компонентами: спермоубивающим химическим веществом и так называемым носителем. В обеспечении контрацептивного эффекта оба очень важны. Носитель в свою очередь отвечает за дисперсию химического вещества во влагалище, обволакивая шейку матки и поддерживая его на месте так, чтобы ни один сперматозоид не смог избежать контакта со спермицидным ингредиентом. Преимущественно у

спермицидов активным ингредиентом считается нон-оксилон-9, чьим основным механизмом спермицидного действия является разрушение клеточной мембраны сперматозоидов [3, 9].

Начинать половое сношение при использовании спермицидных свечек и таблеток можно только через 10-15 мин после введения спермицидного вещества во влагалище. Спермицидные пленки, которые выпускаются в тонких стерильных упаковках длиной около 5 см, считаются более удобными и портативными, однако их правильное введение требует умения, и необходимо соблюдать 15-минутный интервал [7, 9, 10].

Среди безопасных методов хирургической контрацепции выделяют женскую стерилизацию. Данная процедура представляет собой хирургическое блокирование проходности маточных труб для предотвращения слияния яйцеклетки со сперматозоидом. Это можно обеспечить путем лигирования, применения специальных колец или зажимов, или электрокоагуляцией маточных труб [3, 4, 14].

Хирургическую стерилизацию проводят также и мужчинам. Заключается она в проведении вазэктомии (блокирование семявыносящих протоков для предотвращения проходности спермы). Вазэктомия является распространенным, наиболее простым, легковыполнимым, относительно недорогим и надежным методом мужской контрацепции. В среднем 1/3–2/3 случаев после операции сопровождаются выработкой у мужчин спермальных антител, при этом достоверные данные о каких-либо патологических последствиях указанного процесса отсутствуют. Вазэктомия считается таким же эффективным методом контрацепции, как и женская стерилизация. Крайне мало данных о частоте наступления беременности после таких процедур. В этих работах говорится о наступлении беременности в 0,1–0,5 % случаев. Это может быть следствием реканализации семявы-



носящих протоков, неправильно проведенной операции (окклюзия другой структуры) или в редких случаях – наличия врожденной аномалии в виде дополнительного семявыносящего протока, наличие которого не установлено во время операции. Показатель неудачи метода равен примерно 0,1–0,5 % в течение первого года после операции, как и при женской стерилизации.

Несомненно, по-настоящему современные эффективные методы контрацепции стали применять лишь в XX столетии, при этом особый прогресс в области планирования рождаемости наметился с появлением эстроген-гестагенных оральных контрацептивов (ОК) более 30 лет назад [5, 17].

Согласно отчету ВОЗ, в настоящее время оральная контрацепция является самым популярным методом планирования семьи во всем мире. Около 100 млн женщин ежегодно используют ОК. В зависимости от состава, метода применения и дозы гормональных препаратов различают следующие виды гормональной контрацепции [1, 2, 14]:

Гестагенные противозачаточные средства, противозачаточное действие которых, особенно при низкой дозе гестагена, связано в первую очередь с изменениями слизистой оболочки полости мат-

ки, которые затрудняют возможную имплантацию оплодотворенной яйцеклетки. К тому же повышение вязкости слизи, выделяемой шейкой матки, существенно затрудняет проникновение через нее сперматозоидов. Также препараты вызывают угнетение выделения лютропина гипофизом. Такой процесс приводит к подавлению овуляции. Использовать данные средства можно женщинам, которым противопоказан прием комбинированных противозачаточных таблеток по медицинским показаниям (мигрень, порок сердца, повышение артериального давления, сахарный диабет без сосудистых осложнений, ожирение, а также курящим женщинам после 35 лет и женщинам в период лактации).

Инъекционные гестагенные гормональные контрацептивы.

Такой способ представляет собой введение препарата (медроксипрогестерон) в толщу мышечной ткани и способствует постепенному всасыванию с оказанием контрацептивного эффекта на протяжении 3 мес. Способность к оплодотворению восстанавливается полностью примерно через 5-24 мес. (чаще через 9 мес.) после прекращения приема препарата. Контрацептивная эффективность метода равна 0-1,5 беременностей на 100 женщин в год.

Пероральные гестагенные гормональные контрацептивы (мини-пили). При применении этого метода овуляция все же происходит в некоторых случаях, что и объясняет меньшую эффективность по сравнению с комбинированными гормональными таблетками (контрацептивная эффективность – 0,3-9,6 беременностей на 100 женщин в год) и, следовательно, увеличивается риск наступления беременности (в т.ч. и внематочной), а также развития кист яичника.

Подкожные гестагенные имплантаты. Представлены вживляемыми под кожу имплантатами (капсулы небольших размеров диаметром 2,5 мм и длиной 35 мм, выделяющие активное гормональное вещество – левоноргестрел), при этом однократного введения достаточно, чтобы обеспечить длительный противозачаточный эффект (на 3–5 лет). Контрацептивная эффективность равна 0,5–1,5 беременностей на 100 женщин в год.

Комбинированные эстроген-гестагенные противозачаточные средства. Этот способ контрацепции наиболее широко распространен в мире. Так, в Германии данные препараты применяют более 30 % женщин (от 15 до 45 лет), а в Нидерландах – более 40 % женщин этой же возрастной группы, в Бельгии и Франции – 50 %. Вторыми по популярности продолжают оставаться внутриматочные средства (ВМС). Их выбирают около 60 млн женщин [15, 17]. К данной категории относятся различные виды внутриматочных спиралей, как немедикаментозных инертных, так и медьсодержащих, и гормон-высвобождающих. Частота наступления беременности при использовании медьсодержащих ВМС последнего поколения (площадь меди более 300 мм) равна 0,4–0,5 на 100 женщин в течение 1 года использования. При использовании гормон-высвобождающих частота наступления беременно-

сти ВМС еще ниже и равняется 0,3 на 100 женщин в течение 1 года применения.

Механизм действия ВМС объясняют сразу несколько основных теорий:

- теория ускоренной перистальтики маточных труб;
- теория лютеолитического эффекта ВМС;
- теория асептического воспаления;
- теория абортивного действия;
- теория энзимных нарушений в эндометрии.

Однако маловероятно мнение, что противозачаточное действие ВМС вызывается каким-либо одним механизмом. Бесспорно,

тоды контрацепции и некоторые другие пользуются большой популярностью и достаточно широко используются во всех странах мира, однако относятся к методам плановой контрацепции.

Большое разнообразие современных методов регулирования рождаемости дает определенную свободу для планирования семьи, существенно снижает материнскую смертность за счет отказа от аборта, как основного и даже единственного способа планирования семьи в прошлом. Хотя, это вовсе не означает, что контрацепция достигла совершенства и не нуждается в развитии. Все упомянутые выше факторы являются причиной того, что при всем ощутимом



контрацептивный эффект ВМС обусловлен прежде всего его локальным действием на эндометрий. Все ВМС стимулируют развитие в эндометрии реакции на инородное тело, которая усиливается в сочетании с медью. Прогестерон-высвобождающие ВМС способны угнетать функции эндометрия матки. Внутриматочная контрацепция показана женщинам, не планирующим в ближайшее время беременность и нуждающимся в длительной (более 1 года) контрацепции. Вышеперечисленные ме-

прогрессе в создании эффективных контрацептивных средств сотни миллионов пар во всем мире не получают адекватную контрацепцию. Такое положение дел приводит к тому, что в мире все еще ежегодно производится более 50 млн абортов [5, 15].

Именно экстренная контрацепция (ЭК) призвана помочь женщинам фертильного возраста снизить количество незапланированных беременностей, и, как следствие – число абортов. Конечно, нужно всегда из двух зол выбирать то,

которое меньше. Бывают случаи (принуждение к половому акту, изнасилование), когда метод ЭК применяется в качестве чрезвычайной меры защиты как от нежелательной беременности, так и от психической травмы, связанной с ней [6, 8, 18].

ЭК может быть показана в следующих случаях:

- не применяются основные методы контрацепции вообще;
- при изнасиловании, при условии, что женщина не защищена надежным средством контрацепции;
- половой акт в фертильные дни цикла;
- средство контрацепции не подействовало или использовалось неправильно;
- имел место разрыв, соскальзывание или неправильное применение презерватива;
- были подряд два и более пропущены приемы КОК;
- неудачный прерванный половой акт;
- инъекция депо-провера с большим опозданием (более 2 нед.);

- выскальзывание, разрыв, преждевременное удаление колпачка, диафрагмы или вагинального кольца;
- неполное растворение спермицидной таблетки или пленки перед началом полового акта.

ЭК может применяться всеми женщинами фертильного возраста, который делится на:

- подростковый – с менархе до 18–20 лет;
- ранний репродуктивный – с 18 до 35 лет;
- поздний репродуктивный – с 36 до 45 лет;
- перименопаузальный – с момента появления первых признаков климакса и до 1 года после последней менструации.

Каждый год в мире беременеют от 5 до 10 % подростков в возрасте от 13 до 17 лет. В России на долю подростков приходится более 10 % аборт, при том что 9,8 % производится у первобеременных. Первый сексуальный контакт, по оценкам отечественных и зарубежных исследователей, в 60 % случаев «не защищен» контрацепцией [6, 12]. Поэтому определяющую роль

в предупреждении беременностей у подростков играют два фактора: доступная информация о методах ЭК и квалифицированное просвещение в вопросах контрацепции в медицинских учреждениях. При консультировании подростка нужно быть осторожным, важно избегать критики и оценок, необходимо объяснять и обосновывать необходимость использования ЭК с целью сохранить репродуктивное здоровье. Таким образом, ЭК – это разовая контрацепция, которая призвана предотвращать нежелательную беременность, и она не может быть рекомендована для постоянного использования. В то же время в некоторых ситуациях ЭК является единственным способом предотвращения нежелательной беременности и предупреждения проведения аборта. Прерывистое выделение больших доз гормонов, десинхронизирующих физиологические гормональные изменения при нормальном менструальном цикле, приводящее к развитию «менструального хаоса», является основным механизмом действия посткоитальных гормональных препаратов. Использование посткоитальной контрацепции являет-



ся средством экстренной помощи при однократном непредохраненном половом акте. Важно обратить внимание на высокую частоту наступления беременности при использовании данного метода контрацепции [11, 15, 16].

О посткоитальных средствах было известно давно; дабы избежать наступления беременности женщины прибегали к спринцеванию, различным ваннам, активной физической нагрузке, введению различных растительных средств во влагалище и т.д.

В настоящее время создан эффективный препарат для ЭК – БиШуа (фармацевтическая компания Sun Pharmaceutical Industries Ltd., Индия). Данный препарат обеспечивает экстренную контрацепцию в течение 72 часов после незащищенного полового акта, либо если использованный метод контрацепции был недостаточно надежным. В одной таблетке БиШуа содержится 0,75 мг левоноргестрела, что обеспечивает контрацептивный эффект: при разовом приеме 2 таблеток препарата вероятность наступления беременности составляет 1,1 %. БиШуа не обладает abortивным действием. Если же имплантация бластоцисты произошла до приема БиШуа, беременность можно сохранять, так как препарат не обладает тератогенным действием. Препарат не имеет абсолютных противопоказаний к применению в качестве средства ЭК и поэтому показан каждой женщине репродуктивного возраста. При соблюдении рекомендуемого режима дозирования левоноргестрел не оказывает существенного влияния на факторы свертываемости крови, обмен жиров и углеводов. В указанной дозировке левоноргестрел вызывает торможение овуляции, если половой акт произошел в преовуляторной фазе менструации. Также препарат вызывает регрессию пролиферативных процессов в эндометрии и тем самым препятствует имплан-

тации бластоцисты. Контрацептивная эффективность препарата снижается при увеличении времени, прошедшего между половым актом и приемом препарата. До приема препарата БиШуа необходимо исключить беременность, однако следует помнить, что в тех дозах, в которых препарат применяется для ЭК, он не обладает тератогенным эффектом. Эффективность препарата снижается при его приеме более чем через 72 ч после полового акта.

Как и любой лекарственный препарат, БиШуа имеет ряд **противопоказаний**:

- повышенная чувствительность к компонентам препарата;
- заболевания печени или желчевыводящих путей, в том числе желтуха, даже если это было давно;
- девушкам в период полового созревания;
- беременность;
- вскармливание ребенка грудью (никаких негативных последствий чисто прогестиновых контрацептивов на здоровье, рост или развитие ребенка не было обнаружено при грудном вскармливании). Однако поступали отдельные сообщения о случаях снижения выработки молока. Небольшое количество прогестинов поступает в грудное молоко кормящих матерей, принимающих чисто прогестиновые контрацептивы для длительной контрацепции, в результате чего обнаруживается уровень стероидов в детской плазме.

Влияние левоноргестрела на ребенка можно снизить, принимая препарат непосредственно после кормления грудью либо же воздерживаясь от кормления грудью после приема препарата в течение, как минимум, 8 часов.

Побочные эффекты в виде тошноты и рвоты встречаются

крайне редко, но если имела место рвота в течение первых 3 ч после приема препарата, то следует принять немедленно другие 2 таблетки. Из побочных эффектов БиШуа следует отметить напряжение молочных желез, общую слабость, головокружение, которые появляются в первые сутки и проходят в течение 24 ч. После приема БиШуа необходимо провести медицинское наблюдение за пациентками, что предполагает:

- исключение возможной беременности. Есть вероятность, что менструация после приема препарата может наступить не сразу, а наступает на неделю раньше или позже ожидаемого срока. Если же менструации пришли позже, то следует исключить наличие беременности. В большинстве случаев (57% женщин) сроки очередной менструации не меняются;
- со следующего цикла следует выбрать плановый метод контрацепции. Если женщины имели раньше внематочную беременность, воспалительные заболевания органов малого таза, хирургические операции на маточных трубах, применение БиШуа может выступать дополнительным фактором риска возникновения внематочной беременности. Именно поэтому при наличии болей в нижней части живота и потере сознания необходимо в первую очередь исключить внематочную беременность.

Перед применением ЭК следует индивидуально проконсультироваться о правильном применении данного метода, его преимуществах и недостатках.

В.Н. Прилепская и соавторы предложили следующий алгоритм консультирования при назначении ЭК [3]:

1. Необходимо уточнить дату последней менструации и



Список литературы

1. Бебнева Т.Н. Эскапел – новое решение проблемы в экстренной гормональной контрацепции // Гинекология. – 2007. – Т. 9, № 2. – С. 15–18.
2. Коколина В.Ф. Современные аспекты контрацепции // Акушерство и гинекология. – 2002. – № 2. – С. 60–68.
3. Прилепская В.Н., Абакарова П.Р., Кузмин А.А. Экстренная контрацепция // Гинекология. – 2007. – Т.9, № 3. – С. 21–24.
4. Card RF. Conscientious objection, emergency contraception, and public policy // J. Med. Philos. 2011. Vol. 36 (1). P.53–68.
5. Chi C., Huq F.Y., Kadir R.A. Levonorgestrel-releasing intrauterine system for the management of heavy menstrual bleeding in women with inherited bleeding disorders: long-term follow-up // Contraception. 2011. Vol. 83(3). P.242–247.
6. Fine P.M. Update on emergency contraception // Adv. Ther. 2010. Vol. 28(1). P:1–4.
7. Gemzell-Danielsson K., Meng C.X. Emergency contraception: potential role of ulipristal acetate // Int. J.Womens Health. 2010. Vol. 9 (2). P.53–61.
8. Gemzell-Danielsson K. Mechanism of action of emergency contraception // Contraception. 2010. Vol. 82(5). P.404–409.
9. Glazer A.B., Wolf A., Gorby N. Postpartum contraception: needs vs. reality // Contraception. 2011. Vol. 83(3). P.238–241.
10. Grimes D.A., Lopez L., Raymond E.G., Halpern V. et al. Spermicide used alone for contraception // Cochrane Database Syst. Rev. 2005. Vol. 19 (4).CD005218.
11. Kozinszky Z., Bakken R.T., Lieng M. Ectopic pregnancy after levonorgestrel emergency contraception // Contraception. 2011. Vol. 83(3). P.281–283.
12. Li H.R., Anderson R.A. Recent advances in hormonal contraception // Med. Rep. 2010. Vol. 9 (2). P.58–64.
13. Nigam A., Maheshwari N., Prakash A. Knowledge of emergency contraception and contraceptive practices: representative study from rural uttarpradesh // Ind. J. Community Med. 2010. Vol. 35(3). P.449–450.
14. Rowlands S. New technologies in contraception // BJOG. 2009. Vol. 116(2). P.230–239.
15. Sanfilippo J.S. Emergency contraception, the bottom line // J. Pediatr. Adolesc. Gynecol. 2011. Vol. 24(1). P.1.
16. Schreiber C.A., Meyn L.A., Creinin M.D., Barnhart K.T., Hillier S.L. Effects of long-term use of nonoxynol-9 on vaginal flora // Obstet. Gynecol. 2006. Vol. 107(1). P.136–143.
17. Tang Y., Xia X., Wang Y., Xie C. Study on the mechanical properties of Cu/LDPE composite IUDs // Contraception. 2011. Vol. 83(3). P.255–262.
18. Turok D.K., Gurtcheff S.E., Handley E., Simonsen S.E., Sok C., Murphy P. A pilot study of the Copper T380A IUD and oral levonorgestrel for emergency contraception // Contraception. 2010. Vol. 82(6). P.520–525.

исключить имеющуюся беременность. Если у пациентки не наблюдались менструации в ожидаемый срок по ряду других причин (применение инъекционного контрацептива, послеродовой период, кормление грудью, нерегулярный менструальный цикл) или она не помнит дату последней менструации до тех пор, пока не будет произведен тест на беременность, рекомендовать ЭК нельзя.

2. Уточнить интервал времени, прошедшего с момента незащищенного полового акта. Если с момента незащищенного полового акта прошло более 72 ч, не следует рекомендовать гормональные методы ЭК, так как их эффективность в данном случае значительно снижается. Необходимо проконсультировать пациентку о возможности применения ВМС с целью ЭК (до 5 дней с момента незащищенного полового сношения). После применения ЭК до наступления следующей менструации необходимо регулярно применять какой-либо дополнительный метод контрацепции.

3. Информировать пациентку о возможности возникновения побочных эффектов после применения ЭК. Если у пациентки отмечается рвота в течение 2 ч после приема гормональной таблетки, то дозу следует повторить. Если менструация наступила на неделю позже предполагаемого срока, то стоит рекомендовать пациентке провести тест на беременность.

4. При проведении медицинского мониторинга за пациентками после применения ЭК необходимо исключить возможную беременность, проконсультировать по поводу выбора способа плановой контрацепции и обучать правильному применению современных контрацептивов.

Следовательно, применение по соответствующим показаниям посткоитальной контрацепции значительно безопаснее, нежели аборт. Однако такой метод является разовым и не должен применяться в течение нескольких менструальных циклов. Помимо этого, важно отметить, что использование методов плановой контрацепции лучше, чем экстренной.

Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата (Листок-вкладыш)

БиШуа

УТВЕРЖДЕНА
Приказом Председателя
РГУ «Комитет контроля качества
и безопасности товаров и услуг
Министерства здравоохранения Республики Казахстан»
от 01.07.2020

Торговое наименование

БиШуа

Международное непатентованное название

Левоноргестрел

Лекарственная форма, дозировка

Таблетки, 0.75 мг

Фармакотерапевтическая группа

Мочеполовая система и половые гормоны. Половые гормоны и модуляторы половой системы. Гормональные контрацептивы для системного применения. Экстренные контрацептивы. Левоноргестрел
Код АТХ G03AD01

Показания к применению

- экстренная контрацепция в течение 72 часов после незащищенного полового акта, либо если использованный метод контрацепции был недостаточно надежным.

Перечень сведений, необходимых до начала применения

Противопоказания

- гиперчувствительность к компонентам препарата
- для девочек до периода полового созревания
- пациенты с редкими наследственными заболеваниями непереносимости галактозы, дефицитом лактазы Лаппа или синдромом глюкозо-галактозной мальабсорбции
- беременность
- тяжелые нарушения функции печени и почек

БиШуа не рекомендуется использовать молодым женщинам в возрасте до 17 лет без медицинского наблюдения.

Необходимые меры предосторожности при применении

Экстренная контрацепция представляет собой метод, который можно использовать эпизодически. Она не должна заменять регулярный контрацептивный метод.

Экстренная контрацепция не во всех случаях позволяет предотвратить наступление беременности.

Если имеются сомнения относительно времени незащищенного полового контакта, или если незащищенный контакт имел место более чем за 72 часа в течение этого же менструального цикла, то существует вероятность того, что зачатие уже произошло. В связи с этим применение препарата БиШуа при втором половом контакте может оказаться неэффективным в отношении предотвращения наступления беременности. Если менструальный цикл задерживается более чем на 5 дней, или если в день ожидаемой менструации имеет место необычное кровотечение, или если имеются другие основания предположить наступление беременности – необходимо исключить беременность.

Если беременность наступила после применения препарата БиШуа, необходимо учитывать возможность наличия эктопической беременности. Абсолютный риск эктопической беременности, по всей видимости, низкий, поскольку левоноргестрел предотвращает овуляцию и оплодотворение. Эктопическая беременность может развиваться, несмотря на появление маточного кровотечения. В связи с этим, левоноргестрел следует применять с повышенной осторожностью при наличии факторов риска эктопической беременности (сальпингит или эктопическая беременность в анамнезе).

Применение препарата БиШуа не рекомендуется у пациентов с серьезным нарушением функции печени.

На эффективность препарата БиШуа могут оказать отрицательное влияние тяжелые синдромы мальабсорбции, например, болезнь Крона. Женщины, страдающие подобными заболеваниями, при необхо-

димости проведения экстренной контрацепции должны обратиться к врачу.

После приема препарата БиШуа менструация обычно проходит нормально и наступает в срок. Иногда менструация может начинаться на несколько дней раньше или позднее. Женщинам следует рекомендовать посетить врача, для того чтобы подобрать и начать использовать один из методов регулярной контрацепции. Если не наступает кровотечение отмены в следующем периоде без таблеток, после применения препарата БиШуа и после применения регулярной гормональной контрацепции – беременность должна быть исключена.

Повторное применение препарата в течение одного менструального цикла не рекомендуется в связи с возможностью нарушения цикла. Имеются ограниченные данные, требующие дальнейшего подтверждения, о том, что контрацептивная эффективность препарата БиШуа может снижаться с увеличением массы тела или индекса массы тела (ИМТ).

У всех женщин, независимо от их массы тела и ИМТ, средства экстренной контрацепции должны быть приняты как можно раньше после незащищенного полового акта.

БиШуа неэффективен в качестве стандартного регулярного метода контрацепции и может использоваться только в качестве экстренной меры. Женщинам, которые обращаются по поводу повторных курсов экстренной контрацепции, следует порекомендовать использовать долгосрочные методы контрацепции.

Применение экстренной контрацепции не заменяет необходимых мер предосторожности, связанных с защитой от заболеваний, передающихся половым путем.

Препарат содержит лактозы моногидрат. Пациентам с врожденной непереносимостью галактозы или лактозы либо синдромом мальабсорбции глюкозы и галактозы принимать препарат не рекомендуется.

Взаимодействия с другими лекарственными препаратами

- Метаболизм левоноргестрела активизируется при одновременном применении препаратов, являющихся индукторами микросомальных ферментов печени, в основном индукторов ферментной системы CYP3A4. При одновременном применении с эфавирензом было обнаружено снижение уровня левоноргестрела в плазме крови (AUC) примерно на 50 %.
- К числу лекарственных препаратов, которые обладают способностью снижать уровень левоноргестрела в плазме крови, относятся барбитураты (включая примидон), фенитоин, карбамазепин, растительные препараты, содержащие Зверобой продырявленный (*Hypericum perforatum*), рифампицин, ритонавир, рифабутин и гризеофульвин.
- Женщинами, принимающими в течение последних 4 недель препараты, являющиеся индукторами микросомальных ферментов печени, и нуждающимися в экстренной контрацепции, должно быть рассмотрено использование негормональных экстренных контрацептивов (например, медьсодержащей внутриматочной спирали (ВМС). Прием двойной дозы левоноргестрела (например, 3000 мкг левоноргестрела в течение 72 часов после незащищенного полового акта) является вариантом для тех женщин, которые не имеют возможности или не желают использовать медьсодержащую ВМС, хотя эта специфическая комбинация (двойная доза левоноргестрела во время применения индукторов микросомальных ферментов печени) не была исследована.
- Лекарственные препараты, содержащие левоноргестрел, могут вызвать повышение токсичности циклоспорина в связи с возможным ингибированием метаболизма циклоспорина.

Специальные предупреждения

Применение в педиатрии

Противопоказан в детском и подростковом возрасте до 17 лет.

Во время беременности или лактации прием препарата противопоказан.

Левоноргестрел проникает в грудное молоко. Никаких негативных последствий чисто прогестиновых контрацептивов на здоровье, рост или развитие ребенка не было обнаружено при грудном вскармливании. Однако поступали отдельные пострегистрационные сообщения о случаях снижения выработки молока. Небольшие количества про-

гестинов поступают в грудное молоко кормящих матерей, принимающих чисто прогестиновые контрацептивы для длительной контрацепции, в результате чего обнаруживается уровень стероидов в детской плазме.

Влияние на ребенка левоноргестрела можно снизить, принимая препарат непосредственно после кормления грудью либо же воздерживаясь от кормления грудью после приема препарата в течение, как минимум, 8 часов.

Особенности влияния препарата на способность управлять транспортным средством или потенциально опасными механизмами

Воздействие препарата на способность управлять транспортными средствами и другими механизмами не изучалось.

Рекомендации по применению

Режим дозирования

Необходимо принять 2 таблетки.

Метод и путь введения

Препарат применяется перорально.

Частота применения с указанием времени приема

Обе таблетки следует принять сразу же, как только это станет возможным, желательно в течение первых 12 часов и не позднее, чем через 72 часа после незащищенного полового контакта.

Если в течение трех часов после приема таблеток возникает рвота, то следует принять немедленно другие 2 таблетки.

Женщинам, принимающим в течение последних 4 недель препараты, являющиеся индукторами микросомальных ферментов печени, и нуждающимся в экстренной контрацепции, рекомендуется использование негормональных экстренных контрацептивов, таких, как медьсодержащая внутриматочная спираль (ВМС) или прием двойной дозы левоноргестрела (например, 4 таблетки однократно) тем женщинам, которые не имеют возможности или не желают использовать медьсодержащую ВМС.

БиШуа можно использовать в любой фазе менструального цикла при условии отсутствия задержки менструального кровотечения.

После применения экстренной контрацепции рекомендуется использовать местный барьерный метод (презервативы, диафрагма, спермициды, цервикальный колпачок) до начала следующей менструации.

Применение препарата БиШуа не является противопоказанием для продолжения регулярной гормональной контрацепции.

Меры, которые необходимо принять в случае передозировки

Симптомы: тошнота, нарушения менструального цикла.

Лечение: симптоматическое, специфического антидота нет

Рекомендации по обращению за консультацией к медицинскому работнику для разъяснения способа применения лекарственного препарата

Перед применением обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Сообщите лечащему врачу о том, что вы принимаете, недавно принимали или можете начать принимать какие-либо другие препараты.

Описание нежелательных реакций, которые проявляются при стандартном применении ЛП и меры, которые следует принять в этом случае

Определение частоты побочных явлений проводится в соответствии со следующими критериями: очень часто ($\geq 1/10$), часто (от $\geq 1/100$ до $<1/10$), нечасто (от $\geq 1/1000$ до $<1/100$), редко (от $\geq 1/10000$ до $<1/1000$), очень редко ($<1/10000$), неизвестно (невозможно оценить на основании имеющихся данных).

Очень часто

- головная боль, тошнота, боль в нижней части живота
- кровотечение, несвязанное с менструацией
- утомляемость

Часто

- головокружение
- рвота, диарея
- болезненность при пальпации молочных желез
- задержка менструации более чем на 7 дней
- нерегулярные кровотечения

При постмаркетинговом наблюдении были зафиксированы следующие нежелательные явления:

Нарушения со стороны пищеварительной системы

Очень редко

- боль в животе

Нарушения со стороны кожи и подкожной клетчатки

Очень редко

- кожная сыпь, крапивница, зуд

Нарушения со стороны репродуктивной системы и молочной железы
Очень редко

- боль в области таза, дисменорея

Системные нарушения и осложнения в месте введения

Очень редко

- отек лица.

Характер менструации может временно изменяться, но у большинства женщин следующие месячные приходят вовремя, в течение 5-7 дней с ожидаемого момента. Если менструация задерживается более чем на 5 дней, то необходимо исключить возможность беременности.

При возникновении каких-либо побочных эффектов, перечисленных или не перечисленных в данной инструкции, необходимо обратиться к лечащему врачу.

При возникновении ожидаемых лекарственных реакций обращаться к медицинскому работнику, фармацевтическому работнику или напрямую в информационную базу данных по нежелательным реакциям (действиям) на лекарственные препараты, включая сообщения о неэффективности лекарственных препаратов РГП на ПХВ «Национальный центр экспертизы лекарственных средств и медицинских изделий» Комитета контроля качества и безопасности товаров и услуг Министерства здравоохранения Республики Казахстан <http://www.ndda.kz>

Дополнительные сведения

Состав лекарственного препарата

Одна таблетка содержит

активное вещество – левоноргестрел, 0,75 мг

вспомогательные вещества – лактозы моногидрат (Фарматоза 200М), крахмал кукурузный (Юнипьюр ФЛ), гипромеллоза 2910 (Метоцел Е5 премиум), тальк, кремния диоксид коллоидный, магния стеарат.

Описание внешнего вида, запаха, вкуса

Таблетки белого или почти белого цвета, круглой формы с плоской поверхностью, с фаской, с гравировкой «403» на одной стороне и ровные на другой стороне.

Форма выпуска и упаковка

По 2 таблетки в контурной ячейковой упаковке из фольги алюминиевой и пленки поливинилхлоридной.

По 1 контурной ячейковой упаковке вместе с инструкцией по медицинскому применению на казахском и русском языках помещают в пачку картонную.

Срок хранения

2 года

Не применять по истечении срока годности!

Условия хранения

Хранить при температуре не выше 25° С.

Хранить в недоступном для детей месте!

Условия отпуска из аптек

По рецепту

Сведения о производителе

Sun Pharmaceutical Industries Ltd., Индия
Halol-Baroda Highway, Halol-389 350, Гуджарат
Тел. (91-22) 8230102/8211260/8212143

Держатель регистрационного удостоверения

Sun Pharmaceutical Industries Ltd., Индия
Sun House, Plot No. 201 B/1, Western Express Highway, Goregoan (E), Мумбай – 400 063, Махараштра
Тел. (91-79) 23253417

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

Представительство «Компании Сан Фармасьютикал Индастриез Лимитед»

050040 Республика Казахстан, г. Алматы,

район Бостандыкский, улица Манаса, дом 32А, оф. 602

тел.: 8 (727) 2378451, 2378450, 88000805202

Pharmacovigilance.kz@sunpharma.com

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 Контактный телефон + 7 (727) 327 72 45



Больше чем просто циклическая витаминотерапия!

М. Коваленко, врач-невропатолог; сертифицированный бизнес-тренер, член ENTO (European Network Training Organizations) при Совете Европы

Знаете ли вы, что является причиной двадцати разводов из ста? А из-за чего происходят каждая третья авария и каждое третье преступление с участием женщин (и это только по данным официальной статистики)?! Если вы спросите мужчин, то, по их мнению, из-за этого вообще происходит девять из десяти проблем!

Думаю, многие уже догадались, что речь идет о ПМС. Именно он, этот злополучный синдром сопровождает многих женщин в тот период жизни, когда, казалось бы, нужно столько успеть, столько сделать, но при этом возникает совсем другое желание. Думаю, вы знаете, какое...

И это мы пока говорим о психоэмоциональных симптомах. А если взять эндокринные нарушения (отеки, зуд, повышение температуры, болезненность в груди), вегетососудистые (головная боль, боли в сердце, животе, тошнота, рвота) и другие неприятные ощущения. Всего ученые выделяют более 150 симптомов ПМС в разных сочетаниях!

Что же это – норма, или патология? Ведь природа циклична сама по себе, для нее это естественно.

Ночь сменяет день, после приходит рассвет и наступает новый день; на смену зиме приходит весна, и все на планете обновляется; потом лето, осень и снова зима-

холода. Приливы сменяются отливами. Даже у Луны есть свой собственный ритм, который, кстати, практически совпадает с женским. Обновляется все – и кожа, и волосы, и клетки организма. Цикличность – это основа нашего мира, и природа одарила женщин возможностью «обновления». Почему же для многих этот простой и крайне необходимый процесс превращается в самую настоящую каторгу?

В современном мире многие процессы отличаются от того, что было раньше – например, в пище синтетики бывает больше, чем натуральных компонентов; колоссально возрос ритм жизни; количество лекарственных препаратов, в том числе и абсолютно новых, измеряется десятками тысяч; благодаря технологиям мы не только можем двигаться вперед, но и запросто потерять счет дням,

перепутать день и ночь. Сотовые телефоны позволяют нам мгновенно связаться с любым человеком – это, скорее всего, хорошо; но при этом и укрыться от окружающего мира теперь гораздо сложнее. Нам могут позвонить или написать в любую минуту. Вроде бы решение на поверхности – возьми и отключи сотовый, но... вдруг что-то важное!

У всего есть обратная сторона – и у медали, и у технического прогресса. Яркие проявления ПМС у большинства современных женщин – одно из побочных проявлений достижений человечества.

Само понятие «предменструальный синдром» (ПМС) прочно вошло в нашу жизнь. Хотя появилось оно сравнительно недавно, в 30-х годах двадцатого века, с легкой руки доктора Франка, написавшего работу «Гормональные причины предменструальной напряженности». А вот точно понять эту причину – выяснить, какие именно гормоны и как влияют – смогли всего-то 50 лет тому назад. Кстати, в это же время некоторые политики заявляли, что женщина не может занимать управляющие должности из-за «неконтролируемых гормонов». Сейчас таких «умников» уже меньше, но, к сожалению, все еще встречаются.

Причина ПМС не только в гормонах. Дефицит микроэлементов (кальция, магния), нехватка витаминов (В6, например) и другие факторы играют свою роль. Психическое состояние женщины тоже важно. Если дома и на работе все спокойно, то выраженность симптомов будет меньше. К сожалению, в настоящее время говорить о спокойных временах не приходится. Поэтому в последний год некоторые женщины отмечают более сильную выраженность симптомов ПМС, и как никогда нуждаются в своевременной адекватной помощи профессионалов. Сейчас, казалось бы, эта проблема изучена вдоль и поперек, но новые данные все еще регулярно появляются.

Например, есть доказательства, что чем больше женщина занимается умственным трудом, чем выше интеллектуальная нагрузка, тем чаще встречается симптоматика ПМС. Это следствие психоэмоционального напряжения и сбоев нервной системы в данный период.

Кстати, в давние времена у женщин в среднем было всего около полусотни менструаций за всю жизнь. В остальное время они либо вынашивали ребенка, либо кормили грудью. А сейчас в девять-десять раз больше! В среднем у городской жительницы бывает до 450 менструаций. Если умножить на количество дней, то это выйдет более семи лет жизни! Согласитесь, немало.

Кстати, важный факт – чем больше вы потребляете фастфуд, тем чаще и ярче проявляются симптомы ПМС – еще один «привет» от благ цивилизации.

Так что же делать, если бросать все и уходить от цивилизации в степь или в лес вы не собираетесь, но и отдавать годы жизни на борьбу с этой

проблемой, разрушающей, помимо прочего и семьи, и карьеру, не хочется? Есть такая поговорка: «Если гора не идет к Магомету, Магомет идет к горе».

Есть особые рецепты, которые столетиями помогают справиться с симптомами этого недомогания. Самые эффективные из них те, которые содержат особые, «женские» травы, витамины и минералы.

Например, **Глутаминовая кислота** является традиционным компонентом «циклической витаминотерапии», насыщает клетки кислородом, активизирует кровообращение и повышает устойчивость организма к гипоксии.

Витамин Е предотвращает разрушение прогестерона. Применение витамина Е помогает устранить симптомы вагинальной сухости, улучшает состояние кожи, ногтей, волос.

Экстракт корня имбиря подавляет болезненные сокращения мускулатуры матки, являясь отличным средством от тошноты при болезненных месячных.



Рутин укрепляет сосудистую стенку.

Железо участвует в синтезе гемоглобина, необходимого в процессе тканевого дыхания. У женщин детородного возраста потребность в железе увеличена. Дополнительный прием железа компенсирует его дефицит во время менструаций.

Фолиевая кислота улучшает усвоение железа, участвует в обменных процессах.

Экстракт корня дудника нормализует секрецию прогестерона, уменьшает мышечные спазмы и ощущение боли, что облегчает течение болезненных менструаций.

Магний является «антистрессовым» микроэлементом, оказывает нормализующее действие на состояние нервной системы, способствует

чески активных веществ «ТАЙМ-фактор».

Его уникальная формула создана с учетом циклических изменений в организме женщины. Биологически активные компоненты распределены по двум капсулам таким образом, чтобы максимально обеспечить потребности женского организма в витаминах, минералах, аминокислотах и веществах растительного происхождения на каждом этапе в течение всего менструального цикла.

Так что далеко не всегда для борьбы с ПМС необходимо принимать антидепрессанты и гормональные оральные контрацептивы. Существуют и более мягкие, но не менее действенные препараты.

похожи на ПМС у женщин – эмоциональная слабость, плаксивость, раздражительность, ухудшение памяти, внимания, тревожность, снижение либидо, усталость и склонность к депрессии. Так что не только женщинам достается от циклических колебаний гормонального фона.

Как же правильно построить свой диалог с теми, кто приходит в аптеку с характерными жалобами? Ведь если напрямую задать вопрос «У Вас ПМС?», то можно в ответ услышать не самые приятные слова. Конечно, здесь необходим и опыт, и такт.

Опытные фармацевты знают, что если женщина просит что-то обезболивающее, особенно «от живота», то высока вероятность того, что проблема в ПМС.

Поэтому вместе с анальгетиками можно предложить и ТАЙМ-фактор. При этом совсем не обязательно сразу делать акцент на ПМС, особенно если за женщиной в очереди стоят другие покупатели. Можно сказать, о том, что это сбалансированный комплекс веществ, которые нормализуют ряд процессов в организме, и помогают избавиться как от болей, так и от других неприятных симптомов.

При регулярном приеме ТАЙМ-фактора количество необходимых анальгетиков сокращается, а иногда они становятся и вовсе не нужны. В итоге мы получаем не только крепкие нервы, не только нормальный гормональный и эмоциональный фон, но и здоровый желудок. Ведь мы знаем, как НПВС негативно влияют на слизистую желудка и двенадцатиперстной кишки.

Таким образом, ТАЙМ-фактор – это нормализация гормонального фона у большинства пациенток, это улучшение настроения, уменьшение болезненности менструаций и симптомов ПМС. Это оптимальное решение, благодаря доказанной высокой эффективности, наличию в составе одновременно витаминов, микроэлементов и фитострогенов!

И при этом применение ТАЙМ-фактора безопасно, так как практически отсутствуют побочные эффекты в отличие от гормональной терапии!



повышению концентрации внимания и памяти. Также он оказывает спазмолитическое действие, поэтому особенно необходим женщинам, страдающим ПМС, ноющими болями во время месячных, повышенной раздражительностью или даже депрессией.

Цинк участвует в поддержании нормального гормонального фона. Уменьшает потоотделение и предменструальные воспалительные высыпания на коже.

Экстракт плодов **витекса священного** также облегчает болевой синдром при ПМС.

Эти, и некоторые другие элементы входят в состав эффективного двухфазного комплекса биологи-

Кстати, из приятных новостей: девушки, принимающие ТАЙМ-фактор для профилактики симптомов ПМС, гораздо лучше в дальнейшем переносят беременность. Ведь для подготовки к этому важному периоду нужно и нормализовать цикличность процессов в организме, и восполнить недостаток важнейших элементов. Поэтому ТАЙМ-фактор применяется также при планировании беременности и подготовке к ней.

А знаете ли вы, что существует такое понятие, как «мужской ПМС» – состояние, также вызванное колебанием гормонального фона? У него даже есть специальное название – manstruation, и связан он с падением уровня тестостерона. Проявления



ВРЕМЯ ДЛЯ ГАРМОНИИ С СОБОЙ

- Двухфазный негормональный комплекс витаминов, микроэлементов и фитоэкстрактов для нормализации менструального цикла и поддержания гормонального баланса



- ✓ Уменьшает симптомы предменструального синдрома (ПМС)
- ✓ Способствует нормализации ритмичности и продолжительности менструального цикла
- ✓ Поддерживает хорошее самочувствие в течение всего цикла

Торговое наименование: «ТАЙМ-ФАКТОР®». **Состав:** стандартизованные растительные экстракты корня имбиря, корней дудника, плодов витекса священного, глутаминовая кислота, токоферола ацетат, рутин, железо электролитическое, фолиевая кислота, аскорбиновая кислота, магния оксид, индол-3-карбинол, цинка цитрат. **Показания:** Действие «ТАЙМ-ФАКТОР®» направлено на нормализацию менструального цикла, регулирование его длительности, на поддержание гормонального баланса при предменструальном синдроме (ПМС). **Рекомендации по применению:** женщинам, в первой половине цикла по 2 капсулы № 1 (бежевого цвета) в день во время еды, во второй половине цикла по 2 капсулы № 2 (розового цвета) в день во время еды. Продолжительность приема комплекса – 3 месяца. **Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. **Не является лекарством:** отпускается без рецепта. **Свидетельство о государственной регистрации:** СГР RU.77.99.55.003.R.004518.12.19. ТУ 9197-008-11763008-14. **Изготовитель:** ООО «ВТФ», Российская Федерация, 601125, Владимирская обл., Петушинский район, пос. Вольгинский, ул. Заводская, стр. 107.

KZ-TMF-PHM-12020-020

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Адрес организации, принимающей претензии по качеству лекарственных средств от потребителей и ответственной за пострегистрационное наблюдение за безопасностью лекарственного средства на территории Республики Казахстан: ТОО «Ацино Каз», Республика Казахстан, 050010, г. Алматы, ул. Бегалина, 136 А, Телефон: 8 (717-2) 91-61-51, факс: 8 (717-2) 91-61-51. E-mail: PV-KAZ@acino.swiss

ПЕРЕД НАЗНАЧЕНИЕМ И ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ.

Фармасказки ОБ АЛЯСКЕ

Каково работать фармацевтом при температуре -62°C ? Как это возможно? А в самом северном штате США такие показатели были зафиксированы. Правда, всего лишь однажды. Но в местности, где насчитывается около 10 тысяч ледников, а треть территории расположена в пределах Северного Полярного круга, все же совсем не жарко и не слишком людно. А еще в некоторых городах здесь по три месяца длится полярная ночь, а потом – полярный день. И когда стоит этот самый день, тыквы вырастают до чудовищных размеров! И внезапно карета Золушки перестает казаться выдумкой. В преддверии Нового года заглянем за снежную завесу и выясним, как живется коллегам на далеком севере.



Не выбрасывайте лосей!

Необычные условия на Аляске создают причудливый морозный узор, который покрывает всю местность тонким напылением и создает флер загадки. Ну, или если менее поэтично, у северного штата Северной же Америки есть масса особенностей, которые нам не понять.

Например, в одном из городов на Аляске мэром на протяжении более чем 15 лет был кот. Нет, серьезно – самый обычный кот по кличке Стаббс. В столицу штата, город Джуно, невозможно попасть по автомобильной дороге – таковой попросту не существует. Машины в Джуно перевозят только на паромках. Также в этот город можно попасть на самолете.

И, кстати, о самолетах: в штате действует запрет на выбрасывание лосей из летящего самолета. Да, и будить спящего мишку, чтобы сделать селфи, тоже не советуют. Законодательно.

А теперь попробуем себе представить, что же происходит в аптечном сегменте такого интересного штата?

Заинтригованы? И не зря!

Деньги и вечная мерзлота

Первый и самый очевидный вопрос: а на Аляске вообще есть аптеки? А то издалека складывается



впечатление, что эта местность – безлюдное продолжение Северного полюса.

Аптеки есть. Если точнее, 126 аптек на 732 тыс. жителей, согласно последней переписи населения США. Все аптеки – частные. В аптеку ежедневно поступает препаратов на сумму \$30-40 тыс. Из них только 10 % – безрецептурная группа. Наценка на лекарственные средства составляет в среднем около 25 %.

Разбросаны аптеки по всему штату. И тем не менее остаются районы, где получить необходимую помощь или купить нужные препараты очень сложно. Естественно, в таких условиях спрос на услуги фармацевтов очень вы-

сок. И зарплата – самая завидная по всей стране: \$139 880 в год.

Даже в Калифорнии, где коллеги тоже не бедствуют, зарплаты ниже. А в среднем по США фармацевты получают \$133 014 в год, то есть почти на \$7 тыс. меньше.

Вообще, высокие зарплаты на Аляске – дело обычное. Так сказать, вредные условия труда. Климат сложный, случаются сильные землетрясения, есть действующие вулканы, ледники еще эти... Однажды ледник обрушился в озеро и вызвал волну высотой более 1,5 км! Но главное – Аляска была и остается самым богатым и по совместительству самым дорогим штатом Америки. И цены здесь такие, что граждане США, прибыв-

шие из других мест, не успевают делать большие глаза от удивления. Поэтому, если вдуматься, бонус для фармацевтов не столь уж велик...

Неудивительно, что он не слишком помогает увеличить число желающих работать на залежах золота и нефти: согласно данным Ассоциации фармацевтов Аляски (АКРФА), в штате насчитывается всего около 300 фармацевтов и технических специалистов (то есть помощников фармацевта).

Напрашивается вывод, что при такой нехватке аптечного персонала в штате процветает самолечение и народная медицина.

В каком-то смысле так и есть... Тем более что во многие районы штата можно добраться разве что на собачьей упряжке.

Как-то вы подозрительно выглядите...

Очень специфическое отношение на Аляске к некоторым наркотическим и опиоидным веществам. Конечно, насчет самолечения – это шутка.

Однако нефтяной штат – один из немногих в США, где разрешена продажа марихуаны в рекреационных целях.

Кроме того, Аптечный совет Аляски (Alaska Board of Pharmacy), активно выступил в пользу обе-

спечения пациентам законного доступа к опиоидам.

Причиной такого неравнодушия названо нежелание большинства местных фармацевтов отпускать контролируемые вещества даже по рецепту и без признаков подлога или обмана.

Аптечных работников на Аляске призвали проконсультироваться с врачом, прежде чем отказывать пациенту в назначении опиоидов.

Кстати, это такая «фишка» американских аптек – отказывать клиентам, если запрос каким-то образом оскорбляет религиозные или моральные принципы фармацевта. Широко известны скандалы вокруг отказов продавать в США противозачаточные таблетки «следующего утра». А теперь ситуация усложнилась и в сегменте опиоидов.



Официальные лица Аляски призывают аптеки штата работать в тесном контакте с лицами, выписывающими рецепты, для обеспечения надлежащего отпуска опиоидов пациентам.

А мы-то думали, у нас «хромает» связь в цепи «врач – фармацевт – пациент»... С другой стороны, на Аляске пиццу приходится в некоторые районы вертолетом доставлять... Так что вряд ли стоит на нее ориентироваться в вопросах связи.

Тонкий момент: право фармацевта отказать в продаже опиоидов закреплено на законодательном уровне.

В Управлении по злоупотреблению психоактивными веществами и профилактике зависимости Аляски по этому поводу отметили, что в ходе работы по борьбе с эпидемией важно сохранять взвешенный подход в ответных мерах, продолжая уделять внимание чрезмерному назначению и употреблению запрещенных веществ. В конце концов, жители Аляски, соблюдающие рекомендации по лечению, должны получать лекарственные средства, необходимые для лечения хронических заболеваний.

А что насчет COVID-19?

Ну, куда же без него сегодня!

Конечно, интересен опыт американских коллег из заснеженного штата в части мер, направленных против всеми «нежно любимого» коронавируса.

Согласно последнему опросу фармацевтов Аляски, 63 % из них



хотели бы, чтобы тестирование на COVID-19 стало массовым – и назальное, и на антитела к коронавирусу. 93 % аптечных работников поддерживают иммунизацию от COVID-19.

Что касается «огненного» в уходящем году запроса: «Дайте хорошее противовирусное», то примерно в трети случаев на Аляске повторяется ситуация с опиоидами: 37 % фармацевтов говорят, что для отпуска таких препаратов им нужно дополнительное образование или особая подготовка. А еще 39 % нуждаются в доступе к технологиям для выставления счетов и документирования предоставленных услуг.

И это не потому, что американские фармацевты не в состоянии принять решение. Просто так они стараются обезопасить себя от возможных претензий и исков в суд со стороны посетителей аптеки. Ибо один раз поможешь без соответствующего документа – и все, карьеры нет, и ты должен много денег.

Основным препятствием для аптек в плане реагирования на COVID-19 сегодня является неспособность покрыть расходы на предоставление своих услуг. Фармацевты на Аляске готовы удовлетворить потребности в препаратах, связанных с COVID-19, если государственные и частные страховые компании помогут устранить эту проблему.

Проще говоря, запрос так велик, что деньги от страховых компаний не успевают приходить на



счета аптек Аляски. И финансовая нагрузка живо ложится «на плечи» аптечных учреждений.

В целом коллеги самого большого штата США очень активны в плане борьбы с коронавирусом. И просят больше актуальных материалов и инфографики. Особенно их интересует наглядная информация на тему, что может и должен делать фармацевт во время пандемии.

Что касается общей ситуации с вирусом, то на протяжении 2020 года было зарегистрировано 3484 подтвержденных случая COVID-19 у жителей Аляски, 1044 предполагаемых случаев выздоровления, 141 госпитализация и 25 смертей среди людей, пострадавших по всему штату.

Волшебство севера

Вернемся к началу: так каково же быть фармацевтом на Аляске?

Как мы видим, довольно прибыльно, экзотично и в то же время – сложно.

Фармацевтов не хватает, поэтому они высоко востребованы, профессия уважаемая. Но разбросанность населенных пунктов, высокая нагрузка на одного специалиста, проблемы связи с «большой землей» создают свои трудности.

В любом случае аптечная сеть Аляски является частью фармации США, которая работает по строгим стандартам, давно ставшим ориентиром для аптек других стран. Так что все очень неплохо.

И, пожалуй, именно здесь, среди снегов и льдов, можно встретить Санта-Клауса на санях и проникнуться атмосферой настоящего снежного Рождества. Само собой, в его американской версии.

Источники: mustreadalaska.com; pharmacist.com; alaskapharmacy.org; japha.org; datacenter.commonwealthfund.org.

Светлана Вешняя





Острые респираторные инфекции: профилактика и лечение в предстоящем эпидемиологическом сезоне

Г.Н. Кареткина, к.м.н., доцент, заслуженный врач России
Кафедра инфекционных болезней и эпидемиологии ФГБОУ ВПО
«Московский государственный медико-стоматологический университет
имени А.И. Евдокимова» Минздрава России, г. Москва

Резюме. Заболеваемость острыми респираторными инфекциями, включая грипп, во всем мире сохраняется на высоком уровне. В России эпидемиологический сезон гриппа обычно продолжается с ноября по май следующего года, но случаи гриппа и особенно ОРВИ встречаются в течение всего года. В последние годы эпидемии, вызванные респираторными вирусами, характеризуются тяжелым течением заболевания и высокой смертностью от этих инфекций во всем мире. В настоящее время в РФ среди ОРВИ чаще всего регистрируются риновирусная инфекция, парагрипп, аденовирусная и респираторно-синцитиальная инфекции. Угрозу представляют постоянная изменчивость вирусов гриппа и появление новых возбудителей ОРВИ. Для лечения и профилактики ОРВИ и гриппа используются препараты различных групп, среди которых существенное преимущество имеют индукторы интерферонов. К числу последних относится оригинальный отечественный препарат Кагоцел, показаниями для применения которого являются профилактика и лечение гриппа и других ОРВИ у взрослых и детей с трех лет.

Ключевые слова: грипп, ОРВИ, профилактика и лечение, индукторы интерферонов, Кагоцел.

G.N. Karetkina
Moscow State University of Medicine and Dentistry n.a. A.I. Evdokimov, Moscow, Russia
Influenza and acute respiratory viral infections: prevention and treatment in next epidemic season

Summary

The incidence of acute respiratory infections, including influenza, remains high all over the world. In Russia, the influenza epidemic season usually lasts from November to May, but cases of influenza and especially ARI may occur throughout the year. In recent years, the epidemics caused by respiratory viruses characterized by a severe course of the disease and high mortality from these infections. Currently in Russia among the acute respiratory viral infections most often rhinovirus, adenovirus, respiratory syncytial virus infections and parainfluenza are registered. The threat posed by the constant variability of influenza viruses, and the emergence of new ARVI pathogens. For the treatment and prevention of acute respiratory viral infections and influenza usually used drugs of various groups, among which interferons inducers have a significant advantage. To this group belongs the antiviral drug Kagocel. Its indications for use are the prevention and treatment of influenza and other acute respiratory viral infections in adults and children from the age of 3.

Key words: influenza, acute respiratory viral infections, prevention and treatment, interferon inducers, Kagocel.

Среди множества инфекционных болезней человека особое и неослабевающее внимание во всем мире по праву уделяется гриппу и другим острым респираторным инфекциям (ОРИ). Подавляющее большинство ОРИ имеют вирусную этиологию и обозначаются аббревиатурой ОРВИ, однако и бактерии (хламидии, микоплазмы, легионеллы и др.), и некоторые грибы, а также простейшие рассматриваются как этиологические агенты ОРИ. Согласно МКБ-10, грипп и острые респираторные инфекции относятся к болезням органов дыхания. Иногда опасность гриппа недооценивают. Между тем он является одним из самых серьезных и массовых заболеваний среди прочих вирусных инфекций. Сезонный грипп, по данным ВОЗ, ежегодно вызывает в мире от 3 до 5 млн случаев тяжелой болезни и приводит к 250-500 тыс. смертей. У больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологией органов дыхания в период эпидемии гриппа смертность в 50-100 раз выше, чем в группе здоровых людей [1]. Однако осложнения после гриппа возникают не только у лиц, входящих в группу риска, но и у молодых, до того здоровых людей. Каждая вспышка гриппа причиняет существенный ущерб здоровью населения и экономике соответствующего региона и страны [1,2].

В настоящее время известны три типа вирусов сезонного гриппа: А, В и С. В текущем XXI веке мир охватила очередная пандемия, о начале которой ВОЗ объявила в 2009 году, причиной ее явился новый подтип вируса А (H1N1) «Калифорния», прежде не встречавшийся в человеческой популяции и поначалу названный «свиным» [1,2]. Пандемия быстро распространилась на все континенты земного шара, гриппом в мире переболели сотни миллионов человек, зарегистрированы более 18 тыс. случаев летальных исходов [3,6]. По данным разных авторов, приблизительно от четверти до половины пациентов, которые были госпитализированы или умерли с подтвержденным диагнозом гриппа А (H1N1) swl, не имели сопутствующей патологии [1,2,6].

Пандемия 2009-2010 годов не обошла и Россию. Общее число заболевших с подтвержденным пандемическим гриппом только в Москве в 2009 году составило более двух с половиной тысяч [4].

В последующие годы в РФ ежегодно регистрируются вспышки и эпидемии гриппа и ОРВИ, во время которых болеют около 30 млн человек (примерно 20% населения), при этом и количество случаев ОРВИ, и экономический ущерб от ОРВИ существенно превышают эти показатели при гриппе [4].

Согласно рейтинговой оценке инфекционных болезней (без туберкулеза и ВИЧ-инфекции) по величине экономического ущерба на первом месте находится ОРВИ, грипп только на седьмом [5].

В России эпидемический сезон гриппа обычно продолжается с ноября по май следующего года, но случаи гриппа и особенно ОРИ встречаются в течение всего года. В последние годы эпидемии, вызванные респираторными вирусами, характеризуются тяжелым течением заболевания и высокой смертностью от этих инфекций во всем мире, установлено появление новых вирусов гриппа и возбудителей ОРВИ. Так, 19 августа 2017 года Роспотребнадзор сообщил, что, по информации Министерства здравоохранения Индии, в этой стране в настоящее время регистрируется неблагоприятная ситуация по заболеваемости гриппом, обусловленная циркулирующей вирусом гриппа А (H1N1). К концу июля текущего года зарегистрированы более 2 тыс. случаев заболеваний, в том числе более 600 случаев закончились летально [4].

Каждая эпидемия имеет особенности, которые трудно прогнозировать заранее. В частности, эпидемический сезон 2016-2017 годов характеризовался: более ранним (в октябре), чем обычно, началом эпидемического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ, его большей продолжительностью (в целом по стране 12-13 недель). В период эпидподъема заболеваемости гриппом и ОРВИ практически повсеместно циркулировал вирус гриппа А (H3N2) при спорадических находках А (H1N1) 09 и В. С восьмой недели 2017 года на фоне некоторого снижения заболеваемости в структуре циркулирующих вирусов гриппа доминирующие позиции занял грипп В. В 2016 году зарегистрированы 15 очагов внебольничной пневмонии в восьми регионах страны. В большинстве очагов (73,3%) этиологическим агентом явилась микоплазма, в том числе в сочетании с респираторными вирусами негриппозной этиологии [4]. Следовательно, профилактика ОРВИ может предотвратить в значительной части случаев развитие пневмонии.

Эксперты ВОЗ прогнозируют, что для 2017-2018 годов будет характерна активность нового штамма гриппа под названием «Мичиган» [1].

Очевидно, что вакцины против гриппа не способны противостоять в полной мере постоянно изменяющейся структуре вируса. Даже ВОЗ в своих бюллетенях отмечает расхождение в отобранных для создания вакцины штаммов гриппа с реальными образцами, полученными на начало сезона распространения вируса, которые будут вызывать болезнь в текущем году [1].

До недавнего времени среди ОРВИ особое внимание уделялось гриппу, в последние годы более пристальное внимание направлено на другие ОРВИ, что связано, в частности, с возможностью тяжелого течения некоторых из них.

Как известно, в общей структуре ОРВИ даже в период эпидемии на долю гриппа приходится не более 15-30% [4,6]. Между тем количество возбудителей ОРВИ исчисляется несколькими сотнями, а вакцин против них до настоящего времени не существует. Кроме хорошо известных возбудителей ОРВИ (аденовирусов, вирусов парагриппа и респираторно-синцитиальных, риновирусов и др.), относительно недавно открытых метапневмо- и бокавирусов, особую тревогу внушает новый коронавирус, вызывающий ближневосточный респираторный синдром.



Давно известна способность вируса гриппа вызывать тяжелые, в том числе смертельные случаи у людей, менее известно, что и банальные ОРВИ могут привести к летальному исходу. Кроме того, около 80% случаев обострения бронхиальной астмы и 20-60% случаев хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ) провоцируются острыми респираторными инфекциями. По данным ВОЗ, в мире насчитываются около 235 млн человек, больных астмой. Среди детей это одно из самых распространенных хронических заболеваний. Вирусные инфекции вызывают от 80 до 90% всех обострений заболевания, и чаще всего такие инфекции вызваны риновирусами, которые повышают выработку интерлейкина-25 [1]. Как известно, специфическая профилактика проводится только от гриппа, а вышеизло-

женное аргументирует необходимость профилактики и назначения этиотропной терапии не только при гриппе, но и при других ОРВИ.

Среди ОРВИ негриппозной этиологии наиболее актуальными являются аденовирусные заболевания, парагрипп, РС-вирусная инфекция, риновирусная инфекция и др. [6,7].

Для всех ОРВИ клинически характерно сочетание гриппоподобного синдрома (лихорадка, головная боль, слабость, миалгия и др.) с признаками поражения дыхательных путей. Синдром интоксикации обычно выражен не столь резко, как при гриппе, в клинической картине доминирует катаральный синдром: при аденовирусных заболеваниях это фаринго-конъюнктивит (боль или першение в горле, резь в глазах, слезо- или гноетечение, нередко продуктивный кашель), при парагриппе – ларингит (осиплость голоса, сухой кашель, у детей возможен синдром крупа), при респираторно-синцитиальной инфекции – бронхит и (или) бронхиолит (частый навязчивый кашель в течение длительного времени, бронхо-обструктивный синдром), при риновирусной инфекции – выраженный ринит, конъюнктивит с обильным слезотечением [6,7]. Из всех перечисленных заболеваний при аденовирусной инфекции течение может быть затяжным, волнообразным, температура тела повышается до фебрильной.

Клинически поставить точный этиологический диагноз (грипп или другая ОРВИ) зачастую чрезвычайно трудно из-за сходства клинических проявлений этих заболеваний, отсутствия патогномичных симптомов, а также из-за нередкого сочетания у одного и того же больного нескольких ОРВИ одновременно (микст-инфекция). Общеизвестна возможность тяжелого течения гриппа с летальным исходом, однако в последние годы зарегистрированы случаи смерти и от других ОРВИ (аденовирусного заболевания, парагриппа, респираторно-синцитиальной инфекции), протекавших как в виде моно- так и микст-инфекции. Например, среди умерших взрослых в ИКБ № 1 г. Москвы летальные исходы от гриппа в 2013-2015 годах зарегистрированы в 10 случаях, в то же время от других ОРВИ в 22 случаях. О тяжести смешанных респираторных инфекций свидетельствуют и данные литературы [8].

Лабораторные методы (в том числе ИФА, ПЦР) верификации возбудителей ОРВИ разработаны, однако большинству ЛПУ они пока недоступны. Вследствие этого зачастую, особенно в амбулаторных условиях, устанавливается клинический диагноз ОРВИ без этиологической расшифровки, и поэтому в распоряжении практических врачей должны быть препараты одинаково эффективные для профилактики и лечения как гриппа, так и других острых респираторных вирусных инфекций.

Этиотропная и патогенетическая терапия при гриппе и ОРВИ в ряде случаев носит характер неотложной и должна начинаться как можно раньше, до точной этиологической расшифровки.

Несмотря на различные этиологические агенты – возбудители ОРВИ, механизмы противостояния вирусу в организме человека универсальны.

Общность патогенетических механизмов обуславливает поиск и выбор препарата с универсальным действием при ОРВИ независимо от вида возбудителя.

Для практических врачей критериями выбора противовирусного препарата при гриппе и ОРВИ являются:

- универсальность действия;
- возможное сочетание противовирусного и иммуномодулирующего эффектов;
- отсутствие токсичности;
- минимум побочных эффектов;
- отсутствие резистентности вирусов к препарату;
- пероральный прием (амбулаторно);
- ценовая доступность.

В настоящее время для лечения и профилактики гриппа и других ОРВИ рекомендуются противовирусные препараты нескольких групп и отдельные препараты [6,9,10,11,12] (ниже приведены их МНН, ТН при отсутствии МНН), среди которых:

- ингибиторы нейраминидазы (осельтамивир, занамивир и др.);
- ингибиторы фузии вируса с клеткой (умифеновир);
- интерфероны (интерферон альфа 2b, интерферон гамма и др.);
- индукторы интерферонов (меглюмина акридонацетат, тилорон, Кагоцел и др.);
- имидазолилэтанамида пентандиовой кислоты;
- релиз-активные вещества (Анаферон, Эргоферон).

Применявшиеся до недавнего времени для лечения и профилактики гриппа А производные адамантана (Римантадин, Альгирем) назначать не следует, так как подавляющее большинство циркулирующих в настоящее время вирусов гриппа к нему резистентны, а на возбудителей других ОРВИ они не действуют вовсе.

Ингибиторы нейраминидазы, осельтамивир (Тамифлю) и занамивир (Реленза) эффективны для лечения гриппа (в том числе пандемического) при назначении не позднее 48 часов от начала проявления клинических симптомов заболевания, но не применяются для лечения других ОРВИ, так как обладают селективным действием только на нейраминидазу вирусов гриппа. В арсенале врачей недавно появился первый отечественный осельтамивир, аналог препарата Тамифлю – Номидес, который рекомендован для лечения гриппа у взрослых и детей старше трех лет [13].

Назначение Тамифлю для профилактики гриппа не рекомендуется во избежание распространения резистентных к этому препарату штаммов вируса гриппа, тем более что таковые уже появились. В отношении Реленза следует отметить, что препарат ограничен для широкого использования в клинической практике, так как может применяться только в виде ингаляций, что неприемлемо для детей дошкольного возраста и пожилых пациентов. Кроме того, возможен целый ряд

нежелательных реакций, включая бронхоспазм и отек гортани.

В связи с появлением резистентных к осельтамивиру мутантов вируса гриппа А рекомендуется использовать осельтамивир в комбинации с другими противовирусными препаратами, индукторами интерферонов, что позволит предупредить дальнейшее возрастание резистентности и усилить эффективность лечения. Получены данные об эффективности сочетанного применения осельтамивира с одним из индукторов интерферонов Кагоцелом [14].

Среди индукторов интерферонов рядом преимуществ обладает препарат Кагоцел, который с успехом используется с 2003 года для профилактики и лечения гриппа и ОРВИ как у взрослых, так и у детей [11,16].

Как известно, сами интерфероны являются медиаторами иммунитета, обладающими универсально широким спектром биологической активности, в частности, антивирусным и иммуномодулирующим эффектами. Образование и действие ИФН составляют важнейший механизм врожденного (естественного) иммунитета. Система ИФН есть во всех клетках организма; при проникновении в клетку любого вируса в ней вырабатываются ИФН, подавляющие вирусную репликацию, блокируя синтез вирус-специфических белков [10,11].

Выработка ИФН – первая линия защиты клетки от вирусной инфекции, значительно опережающая синтез специфических антител и другие факторы иммунитета. В отличие от антител, ИФН ингибируют внутриклеточные этапы репродукции вирусов в зараженных клетках и обеспечивают невосприимчивость к вирусам окружающих здоровых клеток. Попадая из ворот инфекции в кровь, ИФН распределяются по организму, предотвращая последующую диссеминацию вирусов.

Антивирусные свойства более всего присущи ИФН-α и ИФН-β, а ИФН-γ оказывает преимущественно иммунорегуляторные и антипролиферативные эффекты.

Наиболее детально изучены взаимоотношения системы ИФН с вирусами гриппа. Последние обладают способностью угнетать выработку ИФН инфицированными клетками, что способствует быстрому прогрессированию инфекции. Установлено также подавление защитного действия ИФН при РСВ и аденовирусной инфекциях. Указанные факты послужили основанием для использования препаратов ИФН в лечении и профилактике гриппа и ОРВИ, а в последующем для применения с этой целью индукторов интерферонов.

Механизм действия и спектр активности ИИ и ИФН аналогичны, однако ИИ имеют целый ряд преимуществ перед экзогенными интерферонами. В частности, образование эндогенных ИФН при введении ИИ является более физиологичным процессом, нежели постоянное введение больших доз ИФН, которые к тому же быстро выводятся из организма и угнетают образование собственных аутологичных ИФН по принципу отрицательной обратной связи.

Индукторы ИФН в отличие от экзогенных препаратов рекомбинантных ИФН не приводят к образованию

в организме пациента антител к ИФН, слабоаллергенны, а самое главное, вызывают пролонгированную продукцию эндогенных ИФН в физиологических дозах, достаточных для достижения терапевтического и профилактического эффектов. Кроме того, индукторы ИФН стимулируют нейтрофилы периферической крови, увеличивая их противовоспалительный потенциал и возможность генерации активных форм кислорода, чем повышают бактерицидные свойства крови, что особенно важно при широко распространенных смешанных (вирусно-бактериальных) инфекциях. Необходимо подчеркнуть, что индукторы ИФН обладают не только противовирусным, но и иммунокорректирующим эффектом, что позволяет отнести их к препаратам универсально широкого спектра действия [10]. Все наиболее известные ИИ разработаны отечественными учеными.

Оригинальный российский препарат Кагоцел относится к индукторам ИФН, вызывает в организме человека образование смеси ИФН- α и ИФН- β , обладающих, как известно, высокой противовирусной активностью, что эффективно позволяет его применять для лечения гриппа и других ОРВИ. Кагоцел стимулирует длительную продукцию ИФН: при однократном применении препарата интерфероны циркулируют в организме пациента до 4-5 суток, что позволяет эффективно использовать Кагоцел в профилактических целях.

Как и другие индукторы интерферонов, Кагоцел хорошо сочетается с иммуномодуляторами, антибиотиками, химиотерапевтическими и другими средствами. Комбинированное применение Кагоцела с указанными группами препаратов часто приводит к синергидному или аддитивному эффекту [14].

Профилактика гриппа и ОРВИ

ВОЗ предлагает в дополнение к вакцинации от гриппа применение этиотропных препаратов, блокирующих функциональную активность вируса на разных этапах его жизненного цикла. Особую актуальность такая неспецифическая профилактика приобретает от многочисленных ОРВИ [1].

Неспецифическая профилактика может быть как экстренной, предусматривающей немедленное противовирусное действие химиопрепаратов, ИФН и ИИ, и сезонной в виде курсов применения определенных средств, постепенно повышающих неспецифическую резистентность организма к респираторным вирусам. Неспецифическая профилактика способна предотвратить заболевание и обеспечить благоприятный исход в случае его возникновения.

Экстренная профилактика дает возможность осуществить защиту определенных групп населения в условиях начавшейся эпидемии или вспышки при непосредственном контакте с больными гриппом и (или) ОРВИ. Проведение сезонной профилактики предусматривает повышение резистентности организма к респираторным вирусам.

Особое значение имеет проведение профилактики в организованных коллективах.

Клиническое исследование эффективности профилактического действия Кагоцела в период сезонного подъема заболеваемости ОРВИ (октябрь – ноябрь 2000 года) проводилось на базе лаборатории испытаний новых средств защиты против вирусных инфекций НИИ гриппа РАН (г. Санкт-Петербург).

В организованном коллективе при проведении слепого плацебо-контролируемого исследования в группу лиц, получавших с профилактической целью Кагоцел, вошли 208 человек; контрольную группу составили 123 человека, получавших плацебо. Все включенные в испытания применяли в течение четырех недель Кагоцел или плацебо по следующей цикловой схеме: два дня по две таблетки во время обеда, затем пять дней перерыва. Выбор именно такой схемы обусловлен тем, что, как уже упоминалось, даже при однократном применении Кагоцела ИФН в кровотоке держатся до 4-5 суток, что исключает необходимость частого повторного введения препарата.

Формирование групп наблюдения осуществляли методом случайной выборки. По полу, возрасту, условиям труда и быта основная и контрольная группы были равноценны. Наблюдение за лицами основной и контрольной групп включало три периода: один месяц до приема препарата, четыре недели во время приема и один месяц после окончания приема Кагоцела или плацебо. До начала приема препарата основная и контрольная группы не различались по показателям заболеваемости гриппом (ОРВИ).

Обобщив результаты применения препарата Кагоцел для профилактики ОРВИ, исследователи сформулировали следующие положения:

- профилактический курс Кагоцела обеспечил снижение частоты возникновения ОРВИ в основной группе по сравнению с контрольной в период приема препарата (четыре недели) в два раза. Наибольшее снижение заболеваемости ОРВИ наблюдалось в течение 30 дней после окончания профилактического приема препарата (в 3,4 раза). В среднем профилактический четырехнедельный курс приема Кагоцела (два раза в неделю по две таблетки) показал снижение случаев частоты ОРВИ у принимавших препарат в 2,5 раза по сравнению с лицами контрольной группы за весь период наблюдения;
- в случае заболевания ОРВИ (на фоне профилактического приема препарата) инфекция имела более легкое течение, уменьшалось количество осложнений. Так, наряду со снижением частоты случаев ОРВИ среди лиц основной группы, принимавших профилактически Кагоцел, отмечено более легкое течение заболеваний, и зарегистрировано уменьшение числа осложненных форм в два раза ($p < 0,05$ по сравнению с группой плацебо);

- профилактический прием Кагоцела приводил к снижению (прекращению) циркуляции респираторных вирусов в наблюдаемом коллективе;
- все лица, принимавшие Кагоцел с профилактической целью, отмечали хорошую переносимость, отсутствие побочных эффектов и аллергических реакций, отсутствовали жалобы на дискомфорт со стороны желудочно-кишечного тракта и других систем организма. Такой профиль безопасности объясняется особенностями фармакокинетики препарата: Кагоцел при приеме внутрь слабо всасывается в желудочно-кишечном тракте и менее 20% от принятой дозы попадает в кровоток [9]. В последующие годы эффективность профилактического и безопасного применения Кагоцела у взрослых была подтверждена в двух клинических центрах: НИИ гриппа и Военно-медицинской академии [16].

Полученные данные о высокой профилактической эффективности Кагоцела, удобная схема применения, отсутствие нежелательных явлений обосновали рекомендацию использовать Кагоцел в качестве современного средства для профилактики гриппа и ОРВИ у взрослых в период сезонного и эпидемического подъема заболеваемости.

В связи с развивающейся пандемией гриппа, вызванной новым вирусом А (H1N1), отсутствием соответствующей вакцины, необходимостью иметь в распоряжении отечественные противовирусные препараты. В июне 2009 года в НИИ гриппа и НИИ вирусологии имени Д.И. Ивановского проведено изучение *in vitro* вирусингибирующей активности Кагоцела в отношении пандемических штаммов вируса [15,17,18]. Подтверждена резистентность нового вируса к ремантадину. При использовании Кагоцела отмечалось дозозависимое снижение инфекционной активности вируса, причем уровень противовирусного эффекта Кагоцела в концентрации 10 мг/мл сопоставим с противовирусным действием осельтамивира (как известно, именно этот препарат рекомендован ВОЗ для профилактики и лечения пандемического гриппа). Установлено выраженное ингибирующее влияние Кагоцела как на продукцию вируса гриппа H1N1 в клеточной культуре, так и на способность вирусного потомства к репликации. Исследователи рассматривают Кагоцел как одно из средств против пандемического штамма вируса гриппа, в особенности для профилактики заболевания [15].

В 2009 году больные с тяжелым течением пандемического гриппа госпитализировались в ИКБ № 1 г. Москвы. В целях защиты медицинского персонала от заболевания использовался Кагоцел. Из 580 медицинских сотрудников, имевших тесный контакт с больными пандемическим гриппом, число которых составило 874 человека, и принимавших с профилактической целью Кагоцел, лишь одна медсестра заболела гриппом А (H1N1) 2009 и вскоре поправилась.

На антитела к вирусу пандемического гриппа А (H1N1) обследованы 98 сотрудников больницы, принимавших Кагоцел. Антитела (АТ) в титрах: 1:80 – 2 человека; 1:40 – 8 человек; 1:20 – 39 человек. АТ выявлены у 49 человек, не заболевших гриппом А (H1N1) (то есть 50% обследованных точно контактировали с вирусом гриппа А [H1N1] и имели АТ), а заболел только один сотрудник (менее 0,2 %).

Эти данные позволили сделать вывод: прием препарата Кагоцел медицинским персоналом с целью экстренной профилактики гриппа показал его высокую защитную эффективность и хорошую переносимость.

В последние годы проводятся мультицентровые исследования по изучению профилактической активности индукторов интерферонов отечественного производства [17,19].



Лечение гриппа и ОРВИ

Кагоцел с успехом применяется не только для профилактики, но и для лечения больных с различными ОРВИ, включая грипп (в том числе пандемический), как в амбулаторной клинической практике, так и в стационарах.

Многоцентровые регистрационные рандомизированные слепые плацебо-контролируемые клинические исследования эффективности и безопасности применения препарата Кагоцел у взрослых при лечении гриппа и других ОРВИ (этиологически расшифрованных) были проведены в 2000-2003 годах на клинических базах, ведущих НИИ страны. Препарат назначался по следующей схеме: по две таблетки три раза в день в течение первых двух дней, в последующие два дня

по одной таблетке три раза в день. Установлены выраженный терапевтический эффект Кагоцела как при гриппе, так и при других ОРВИ (сокращение продолжительности лихорадочного периода, более быстрое исчезновение симптомов интоксикации и катарального синдрома и т.д.), отсутствие побочных и токсических реакций, иммунодепрессивного влияния на показатели гуморального и клеточного иммунитета [16,20].

Полученные результаты проведенных в последующие годы клинических исследований свидетельствуют о высокой эффективности Кагоцела при лечении больных гриппом, вызванным вирусами А и В, а также при других ОРВИ (парагрипп I, II и III типов, аденовирусная инфекция, РС-вирусная инфекция). Все это позволило рекомендовать Кагоцел в качестве противовирусного препарата при гриппе и других ОРВИ у взрослых, а также использовать его в комплексном лечении при вторичных бактериальных осложнениях, развившихся на фоне вирусной инфекции [20].

Кагоцел имеет ряд преимуществ по сравнению с другими аналогичными препаратами, применяющимися при ОРВИ и гриппе: высокую эффективность, наилучший профиль безопасности, удобство применения, малое количество побочных реакций.

Для повседневной клинической практики существенно, что, в отличие от других противовирусных препаратов, Кагоцел эффективен даже при относительно позднем применении вплоть до четвертого дня от начала болезни.

Одним из неоспоримых достоинств Кагоцела является универсальность его действия при острых респираторных вирусных инфекциях, включая грипп, независимо от вида возбудителя и возможность, таким образом, назначать препарат без лабораторной верификации этиологического агента. Противовирусный препарат Кагоцел включен в стандарты Минздрава РФ лечения среднетяжелых и тяжелых форм гриппа у взрослых, а также в перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов России и в федеральный резервный запас.

Кагоцел в качестве противовирусного препарата указан в рекомендациях по диагностике и лечению гриппа у взрослых больных [12].

Применение Кагоцела соответствует всем вышеприведенным критериям выбора противовирусного препарата при гриппе и ОРВИ.

Получение убедительных данных об эффективности Кагоцела для лечения и профилактики ОРВИ (включая грипп) у взрослых, а самое главное, отсутствие у препарата токсичности, то есть безопасность Кагоцела, послужили основанием для изучения его терапевтической и профилактической эффективности у детей.

В 2007 году слепые рандомизированные плацебо-контролируемые исследования по изучению эффективности лечения ОРВИ и гриппа у детей в воз-

расте от шести лет и старше проведены в клиниках Российского государственного медицинского университета и НИИ вирусологии имени Д.И. Ивановского. Шестьдесят детей с ОРВИ и гриппом в возрасте от 6 до 14 лет получали Кагоцел (основная группа), и столько же – плацебо (группа сравнения). С учетом результатов иммунофлюоресценции (ИФА) и ПЦР этиология ОРВИ расшифрована у подавляющего большинства больных, причем более чем у 30% выявлен парагрипп, реже аденовирусная, РСВ-инфекции, грипп, а более чем в трети случаев имела место микст-инфекция различными респираторными вирусами. У подавляющего большинства детей ОРВИ протекала с ларингитом, нередко сопровождавшимся развитием стеноза гортани; у некоторых заболевших выявлялся бронхит с обструктивным компонентом. У всех больных как основной группы, так и группы сравнения заболевание протекало в среднетяжелой форме.

Сопоставляя длительность основных симптомов заболевания в группах, исследователи констатировали более быстрое исчезновение симптомов интоксикации, лихорадки, сокращение длительности катарального и воспалительного синдромов со стороны верхних дыхательных путей у больных, получавших Кагоцел. Важно, что на фоне терапии Кагоцелом быстрее купировались признаки стеноза гортани и бронхо-обструктивный синдром [21].

Применение Кагоцела приводило к более быстрой элиминации вирусных антигенов из организма. Установлено повышение показателей α - и γ -интерферонов на фоне лечения Кагоцелом.

Отметив эффективность Кагоцела при ОРВИ у детей независимо от этиологии заболевания и наличия осложнений, исследователи подчеркивают отсутствие побочных эффектов и хорошую переносимость препарата. Обоснованной явилась их рекомендация к применению Кагоцела в педиатрической практике для лечения гриппа и ОРВИ у детей.

Профилактический эффект Кагоцела у детей оценивался в ходе клинических исследований, проведенных в клинических центрах, – институте иммунологии ФМБА, РГМУ (2008-2009) у детей от шести лет и старше и московском НИИ педиатрии и детской хирургии и РГМУ (2010-2011). На основании обобщения результатов, полученных у 180 детей старше шести лет и 200 детей в возрасте от 3 до 6 лет с отягощенным аллергоанамнезом, были сделаны следующие выводы:

- Кагоцел эффективен для профилактики ОРВИ у детей с часто рецидивирующими бактериальными и вирусными инфекциями верхних дыхательных путей (не менее шести раз за предыдущий год), в том числе имеющих сопутствующую патологию (атопический дерматит, бронхиальную астму, аллергический бронхит, аллергический ринит и др.);
- при приеме препарата Кагоцел значительно уменьшаются количество осложнений бактери-

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

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-ПС-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.

ального характера, а также продолжительность антибактериальной терапии, что прогностически важно для сокращения частоты рецидивов основного заболевания;

- на фоне приема Кагоцела в течение четырех недель количество ОРВИ достоверно снижается. Индекс профилактической эффективности приема составил 2,8, а коэффициент эффективности – 64%;
- в течение последующих четырех месяцев после окончания приема препарата Кагоцел количество ОРВИ достоверно снижается. Индекс профилактической эффективности составил 2,3, а коэффициент эффективности – 56%. Общеизвестно, что доказанная эффективность в реальной рутинной практике для врача должна иметь большее значение, чем эффективность, продемонстрированная в клинических исследованиях.

В 2016 году были опубликованы результаты международного неинтервенционного наблюдательного исследования FLU-EE «Лечение ОРВИ и гриппа в рутинной клинической практике». Впервые в условиях амбулаторной практики проанализировано лечение ОРВИ и гриппа у 18 946 пациентов из 262 медицинских центров нескольких стран (России, Армении, Молдовы, Грузии). Показана в динамике эффективность препарата Кагоцел при разной степени тяжести заболевания вне зависимости от времени начала терапии, в том числе у лиц пожилого возраста. Важно отметить подтвержденный в этом исследовании высокий уровень безопасности препарата [22].

Таким образом, современный отечественный препарат – индуктор интерферонов Кагоцел является высокоэффективным и безопасным средством для лечения и профилактики острых респираторных вирусных инфекций и гриппа, вызванного различными типами и штаммами вируса, включая пандемические. Отмечается хорошая переносимость препарата Кагоцел при отсутствии побочных реакций, что подтверждалось лабораторными данными – отсутствием отрицательной динамики в показателях периферической крови, общего анализа мочи и биохимических исследований крови в динамике наблюдения. Проведенный комплекс лабораторных исследований позволяет считать, что Кагоцел не оказывает отрицательного влияния на функцию печени, почек, систему гемопоеза. Кагоцел – препарат выбора для профилактики и лечения ОРВИ и гриппа как у детей с трех лет, так и у взрослых.

Список литературы

1. <http://www.who.int/ru>.
2. <http://www.cdc.gov>.
3. Слепушкин А.Н. Грипп и другие ОРВИ. В кн: Покровский В.И., Онищенко Г.Г., Черкасский Б.Л. Эволюция инфекционных болезней в России в XX веке. – М.: Медицина, 2003. – 614 с.
4. <http://rospotrebnadzor.ru/news>.
5. О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2016 году: Государственный доклад. – М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2017. – 220 с.
6. Грипп: эпидемиология, диагностика, лечение, профилактика / Под ред. академика РАМН, проф. О.И. Киселева, д.м.н. Л.М. Цыбаловой, академика РАМН, проф. В. И. Покровского. – М.: ООО Издательство «Медицинское информационное агентство», 2012. – 496.
7. Деева Э. Г. Грипп. На пороге пандемии: руководство для врачей. – М.: ГЭОТАР-Медиа. 2008. – 208 с.
8. Бургасова О.А., Краева Л.А., Петрова И.С., Келли Е.И. Случай тяжелого течения смешанной респираторно-вирусной инфекции (грипп А (H1N1) + RS-вирусная), осложненной внебольничной пневмонией, вызванной *Streptococcus equi* // Инфекционные болезни. – 2015, том 13. – № 1. – С. 71–74.
9. 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. С. 42–45.
10. Ершов Ф.И. Антивирусные препараты (2-е издание): Справочник. – М.: ГЭОТАР-Медиа. 2006, 312 с.
11. Ершов Ф.И., Киселев О.И. Интерфероны и их индукторы (от молекул до лекарств). – М.: ГЭОТАР-Медиа. 2005, 368 с.
12. Рекомендации по диагностике и лечению гриппа у взрослых больных (с моделями пациентов) // Современная медицина: избранные вопросы 2015, № 1, С. 2–56.
13. Савенкова М.С. Новый отечественный препарат Номидес (осельтамивир) для лечения гриппа у детей и взрослых «Эффективная фармако-терапия. Педиатрия» № 3 (40). 4–9.
14. Попов А.Ф., Симакова А.И., Дмитренко К.А., Щелканов М.Ю. Повышение противогриппозной эффективности Осельтамивира (Тамифлю) и Умифеновира (Арбидола) путем сочетанного применения с Кагоцелом. Антибиотики и химиотерапия 2017, 62. 25–29.
15. Действие препарата Кагоцел на инфекционные свойства вируса гриппа A/V – Moscow/01/2009 (H1N1) swL в культурах клеток. // ГУ НИИ вирусологии им. Д.И. Ивановского РАМН. – Москва, 2009. – Отчет.
16. 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. Т. 7. №.10. С. 831–835.
17. Сергеева Э.М., Нестеренко В.Г., Суслев А.П., Алпаев Д.В. Профилактика гриппа и других ОРВИ у лиц операторских профессий сотрудников ОАО «РЖД». // Железнодорожная медицина и профессиональная биоритмология, 2011 (11). – С. 48–54.
18. Изучение вирусингибирующей активности Кагоцела в комбинации с арбидолом в отношении вируса гриппа H1N1. // НИИ гриппа СЗО РАМН. – Санкт-Петербург, 2009. – Отчет о НИР.
19. Харламова Ф.С., Бевза С.Л., Учайкин В.Ф. и соавт. Профилактическая эффективность Кагоцела при острых респираторных заболеваниях у детей // Детские инфекции, 2009 (4); 34–40.
20. Меркулова Л.Н., Колобухина Л.В., Кистенева Л.Б. и др. Терапевтическая эффективность Кагоцела при лечении больных не осложненным гриппом и гриппом осложненным ангиной. // Клин. фармакология и терапия. 2002, 11 (5). С. 21–23.
21. Харламова Р.С., Учайкин В.Ф., Бевза С.Л. и др. Клиническая эффективность Кагоцела при ОРВИ со стенозирующим ларинготрахеитом у детей. // Детские инфекции. 2008. № 4. С. 28–35.
22. Ситников И.Г., Еганиян Г.А., Гроппа Л.Г., Фазылов В.Х., Корсантия Б.М., Можина Л.Н. Лечение ОРВИ и гриппа в рутинной клинической практике: результаты промежуточного анализа неинтервенционного, открытого, проспективного, наблюдательного исследования. Лечащий врач, 2015, № 9. С. 95–99.

Аптеки Казахстана



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.

Подписной индекс: 74538



Эссенциальный – значит, необходимый

Тебенова Г.М., к.м.н.,
доцент КазМУНО, г. Алматы

Печень является мощнейшим фильтром, который призван обезвреживать яды, образующиеся в результате обменных реакций: она преобразует различные токсические соединения, удаляет и разрушает бактерии. Она также является защитой организма от вторжения чужеродных «агентов». Это самый крупный внутренний орган, который можно назвать главной лабораторией человеческого организма, в которой происходит расщепление и синтез необходимых нашему организму белков, здесь синтезируется и отчасти накапливается не менее необходимый нам гликоген, здесь перевариваются жиры.

Помимо гликогена печень запасает многие витамины, железо. Биохимические процессы, протекающие в печени, дают возможность поддерживать нормальную температуру тела человека. Печень является в организме настолько важным органом, что зачастую ее называют «вторым сердцем». Если начинаются сбои в ее работе, появляются сбои в работе кишечника, нарушается сон, повышается нервозность, снижается функциональная активность надпочечников. Одно из самых удивитель-

ных свойств печени – способность к самовосстановлению.

Клетки печени, гепатоциты, составляют до 70-85% массы органа. Они несут основную ответственность за деятельность печени, участвуя в таких процессах, как:

- Синтез и хранение протеинов
- Расщепление углеводов
- Синтез холестерина, желчных солей и фосфолипидов
- Детоксикация, расщепление и выведение веществ
- Инициирование образования и, собственно, выработка желчи.

Состояние печени играет жизненно важную роль для здоровья человека. Этот орган весом более килограмма выполняет множество задач. В одной клетке печени, гепатоците, протекает около 500 различных биохимических процессов. В печени осуществляется распад и/или детоксикация вредных веществ, а также выведение их из организма. Кроме того, орган синтезирует важнейшие составные части биологических мембран – фосфолипиды.

Клеточная стенка гепатоцитов, как и любых других клеток, состоит из фосфолипидов, обеспечивающих ее полноценное функционирование. Однако, к сожалению, она уязвима. Воздействие негативных факторов, например, некоторых лекарственных препаратов, токсичных веществ и особенно алкоголя и даже несбалансированного рациона приводит к нарушению внутриклеточного обмена и гибели гепатоцитов. Так развиваются различные заболевания печени.

Современная медицина достигла серьезных успехов в диагностике, лечении и профилактике заболеваний печени, при этом значительная роль на всех этапах лечебно-диагностического процесса отводится пациенту, эта задача на сегодня стала приоритетной и актуальной не только в нашей стране, но и во многих развитых странах мира. Изменение образа жизни, соблюдение режима приема пре-

паратов, исключение самолечения (особенно применения лекарственных средств) – важнейшие составляющие процесса лечения болезней печени, без чего все старания врача могут оказаться бесплодными.

Приоритетным направлением в лечении хронических заболеваний печени является этиологическое – использование лекарственных средств, воздействующих на причину возникновения патологического процесса. Одной из составляющих патогенетической терапии являются препараты, которые принято объединять понятием «гепатопротекторы». К этой группе относят лекарственные средства, повышающие функциональную способность



клеток печени к синтезу, дезинтоксикации и выведению биологических продуктов, поддерживающие устойчивость гепатоцитов к патогенным воздействиям (в том числе алкоголя) и способствующие сохранению и восстановлению структуры и функции гепатобилиарной системы.

Для лечения поражений печени различного происхождения широко применяются эссенциальные фосфолипиды. Их принципиальным отличием от обычных фосфолипидов является наличие дополнительной молекулы линолевой кислоты. Это позволяет эссенци-

альным фосфолипидам с легкостью восполнять дефекты клеточной мембраны, что увеличивает ее гибкость и нормализует функции. Именно наличие линолевой кислоты считается наиболее важным отличием эссенциальных фосфолипидов от классических фосфолипидов, например, лецитина, которое лежит в основе лечебных преимуществ эссенциальных фосфолипидов.

Эссенциальные фосфолипиды можно назвать универсальным средством, оказывающим противовоспалительное, антифибротическое действие, а также предотвращающим гибель клеток печени. Эти возможности обеспечивают

эффективность при хронических гепатитах, циррозе, жировой дистрофии печени, алкогольном гепатите и других нарушениях работы печени.

Встраивание эссенциальных фосфолипидов в поврежденные мембраны гепатоцитов обеспечивает восстановление нормальных мембранных структур, что, в свою очередь приводит к комплексному терапевтическому эффекту. Какое же действие оказывают эссенциальные фосфолипиды? Прежде всего, они проявляют протективные (защитные) и регенеративные свойства в отношении клеток печени.

При этом поражение печени может быть вызвано самыми различными факторами, среди которых токсические, воспалительные, аллергические, обменные и иммунологические реакции.



Доказано, что эссенциальные фосфолипиды защищают гепатоциты при повреждениях, связанных с действием различных химических веществ, алкоголя, наркотических препаратов, цитостатиков, которые применяются для лечения онкологических заболеваний, ионизирующего излучения и так далее.

Можно выделить следующие эффекты эссенциальных фосфолипидов:

- мембранопротективный – восстановление целостности и структуры мембраны гепатоцита;
- антифибротический – замедление формирования соединительной ткани в печени за счет подавления активности коллагеназы и трансформации звездчатых клеток в коллагенпродуцирующие;

- противовоспалительный – снижение синтеза провоспалительных цитокинов (TNF α , IL-1 β). Эссенциальные фосфолипиды нормализуют функционирование липидза-

- 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 соединительной ткани и развитии 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.

Использование в клинической практике эссенциальных фосфолипидов позволяет говорить о том, что они эффективны при многочисленных заболеваниях печени. Благодаря гармонизации структуры мембран уменьшается и исчезает жировая инфильтрация гепатоцитов, усиливается регенерация клеток печени, повышается содержание в них гликогена, тормозится формирование соединительной ткани в печени. В целом применение эссенциальных фосфолипидов нормализует структурно-функциональную целостность клеточных мембран гепатоцитов и восстанавливает нормальный метаболизм клетки. До сих пор этот препарат считается одним из лучших, благодаря высокой эффективности, отличной переносимости и практическому отсутствию побочных эффектов.

висимых ферментных транспортных систем гепатоцитов, обеспечивают нормальные процессы окислительного фосфорилирования, регулируют метаболизм липидов и белков;

- антиоксидантный – предотвращают окисление жира в печени – уменьшение окислительного стресса;
- улучшают реологические свойства желчи – восстанавливают ее коллоидное состояние.

Гепатопротекторный эффект эссенциальных фосфолипидов проявляется в:

- восстановлении и сохранении клеточной структуры печени и ее фосфолипидзависимых энзиматических систем;
- нормализации функции печени и ферментативной активности гепатоцитов;

С ЗАБОТОЙ О ВАШЕЙ ПЕЧЕНИ!

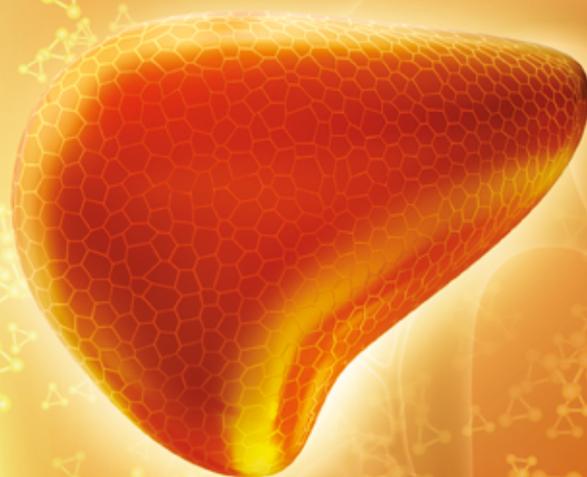
ПОМОГАЕТ:



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;
quality.info@sanofi.com

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

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



Узнайте себя на тренинге

Все мы учимся по-разному, понимание собственного стиля обучения дает нам мощные подсказки, как быстрее осваивать информацию.

Кроме того, мы рекомендуем придерживаться некой «информационной диеты» – не читайте все подряд, это требует нервного напряжения, которое у нас лимитировано.

Совет: используйте свои таланты и стиль в процессе обучения, не пытайтесь меняться. В голове есть быстрые тропы, как-то нейроны так умеют соединяться, что

один навык нам дается быстрее, а другой медленнее, важно найти собственные скоростные магистрали и хорошо знать свои сильные стороны. Именно поэтому мы

дадим советы не для изменения собственного стиля, а как более эффективно пользоваться им.

Для того, чтобы объяснить вам стили обучения, прибегнем к классной рабочей модели цикла Колба.

Цикл обучения Колба – очень удобная модель. Определив и поняв свой стиль обучения, можно быстро поднять собственную концептуальную компетентность.

Итак, **ДЕЯТЕЛЬ** («пробователи») – фокус на получение нового опыта методом проб и ошибок.

- Они, как правило, – новаторы. Любопытны, находятся в постоянном поиске. Предпочитают творческий подход, новый опыт, новые идеи.
- Деятели – люди, свободные от скепсиса и предрассудков.
- Их философия: «Когда-нибудь я попробую все».
- Склонны быстро начинать дела, не боятся экспериментов.
- Проблемы решают при помощи мозгового штурма.
- Первооткрыватели-деятели легки на подъем, но и быстро остывают.
- Любят путешествовать.
- Не приемлют протоколы и стандарты, различные формальные процедуры, необходимость обработки большого объема данных.

Сильные стороны: гибкость, открытость, готовность к переменам.

Слабые стороны: слишком мало обдумывают проблему или действие, рутинная реализация вызывает скуку.

На тренингах такие участники рвутся в бой, часто пытаются навязывать свои правила игры: «А давайте попробуем это!»

СОВЕТЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

- ✓ Экспериментируйте с новым поведением и практиками консультирования.



- ✓ Пробуйте быстро начинать («Пойду на курсы английского уже завтра!»).
- ✓ Общайтесь с коллегами и чаще советуйтесь.
- ✓ Практикуйте мысли вслух.

СОЗЕРЦАТЕЛЬ («рефлексирующие») – опора на уже накопленный опыт.

- Как правило, это более инертная группа первооткрывателей: прежде чем пробуют что-то новое, внимательно анализируют жизненный опыт.
- Любят держаться в стороне и анализировать свой опыт, выслушивая мнение других.
- Предпочитают вытаскивать предыдущий опыт и оттягивать момент действия.
- Действуют, учитывая прошлое, настоящее, наблюдения, оценки других людей.
- Эти первооткрыватели предпочитают наблюдать со стороны, начинают действовать тогда, когда уже готовы к этому.
- Не воспринимают кратких инструкций, жестких временных рамок, не любят urgentных ситуаций, требующих быстрой реакции.

Сильные стороны: тщательность, вдумчивость, основательность.

Слабые стороны: нерешительность в действиях, медленное принятие решений, повышенная осторожность.

На тренингах эти участники предпочитают занимать закрытые позы: скрещенные руки и ноги, их трудно раскачать на практические навыки, они напоминают пассивно сопротивляющихся, они не злобны, но инертны, требуют длительной раскачки.

СОВЕТЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

- ✓ Наблюдайте за поведением своих коллег.
- ✓ Записывайте, чему научились.
- ✓ Практикуйте подведение итогов дискуссии.
- ✓ Исследуйте проблему.
- ✓ Пишите отчеты, ведите записи.



ТЕОРЕТИК («люди-выводы») – курс на систематизацию концепций, поиск закономерности, разработку системы.

- Эта группа первооткрывателей учится, анализируя большие пласты информации, начинает действовать тогда, когда в голове есть стройная и последовательная система.
- Теоретики обрабатывают и интегрируют наблюдения в комплексные и при этом логически последовательные теории, продумывая проблемы и трудности шаг за шагом.
- Обычно такие люди являются перфекционистами, которые не чувствуют себя уютно до тех пор, пока все не будет соответствовать некой рациональной схеме.
- Теоретики знают, что нет ничего практичнее хорошей теории, любят анализировать и обобщать, предпочитают структурные классификации, работающие и рациональные модели.
- Не любят излишне эмоциональные ситуации, несогласующиеся методики.

Сильные стороны: логическое мышление, системный подход, рациональность и объективность.

Слабые стороны: низкая толерантность к неоднозначности, субъективности и интуиции.

На тренингах эти участники много записывают, часто подходят в перерывах и задают вопросы, вдумчиво систематизируют информацию, если тренинг повторный, они почти всегда берут с собой предыдущие методички с записями.

СОВЕТЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

- ✓ Пытайтесь найти противоречия в аргументах других.
- ✓ Изучайте исследования и литературу.
- ✓ Пробуйте делать обобщения.
- ✓ Планируйте дискуссии и консультации.
- ✓ Практикуйте открытые вопросы.

ПРАГМАТИК («люди готового плана действий») – ориентация на действие, которое ранее давало гарантированный результат.

- Не любят долгих дискуссий, предпочитают приступить к делу без раскачки и лучше по

проверенному методу – по старинке. Как правило, консерваторы.

- Испытывают техники, идеи сразу на практике.
- Используют каждую возможность экспериментировать.
- Любят улаживать разные вопросы, быстро и уверенно переходить от идей к действиям.
- Видят ясную взаимосвязь между предметом и проблемой, предпочитают сразу решать проблему.
- Такие первооткрыватели не любят лекций, долгих разговоров, особенно когда нет мгновенной и очевидной связи с практикой.

Шутка в тему. Человек, у которого в руках молоток, склонен думать, что вокруг одни гвозди.

Сильные стороны: решают проблемы, деловитые, практичные.

Слабые стороны: отвергают все, что не имеет практического применения, не интересуются теорией, нетерпеливы, настроены

на выполнение задачи даже в ущерб людям.

На тренингах данный тип сразу заметен: только тренер уходит в теоретизирование, они начинают активно зевать, хватают телефон, якобы важный звонок, любят фразы «А на самом деле...». Идеальная манера обучения: короткая практическая теория и тут же отработка навыка на конкретных примерах.

СОВЕТЫ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ

- ✓ Коллекционируйте методы.
- ✓ Используйте все возможности для эксперимента.
- ✓ Попробуйте найти человека, у которого нечто хорошо получается, и сделать так, как он.
- ✓ Составляйте план действий, четко привязанный ко времени.

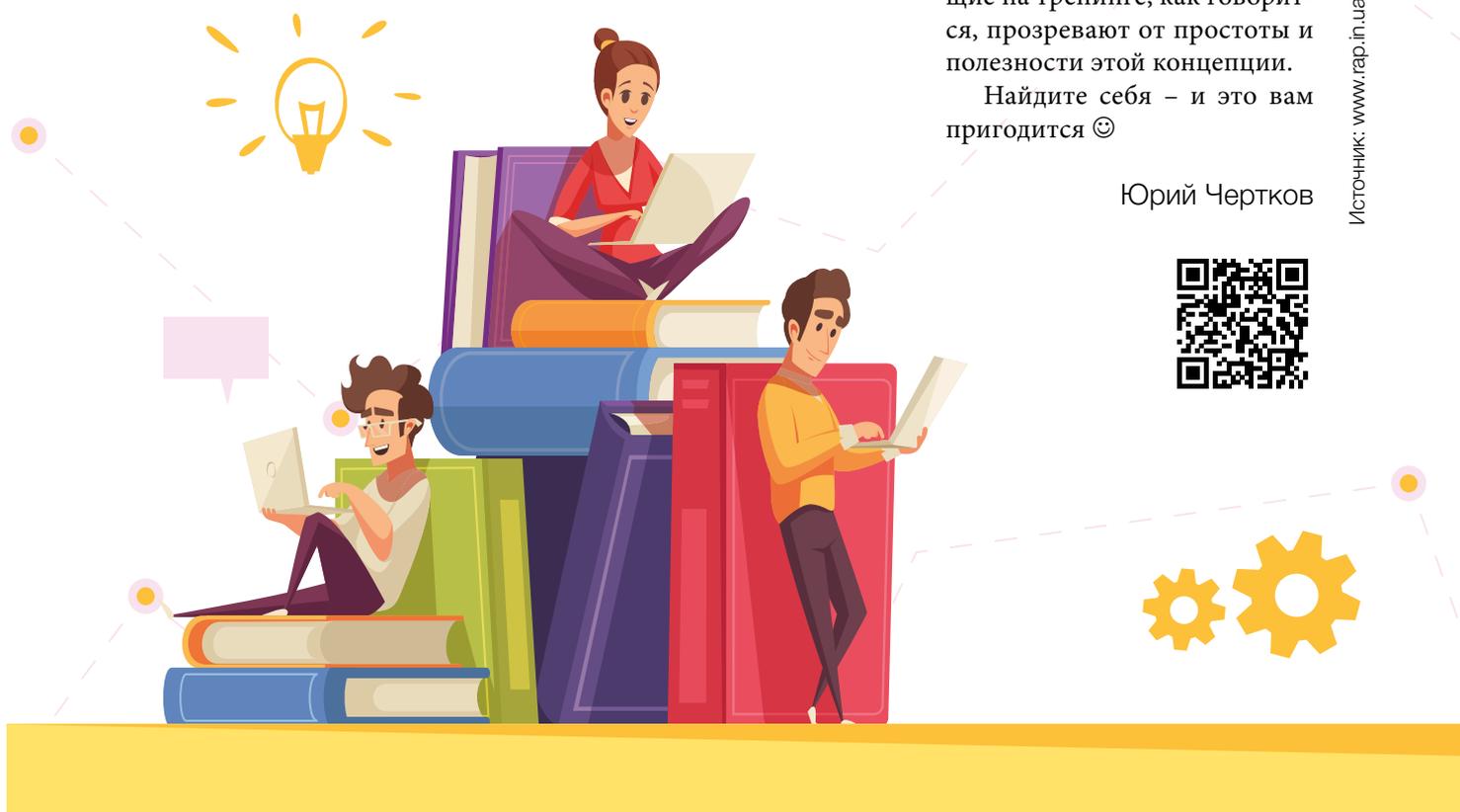
На наших тренингах мы даем групповое задание, к примеру, пройти импровизированный лабиринт. Стили участников сразу же четко видны, сами же присутствующие на тренинге, как говорится, прозревают от простоты и полезности этой концепции.

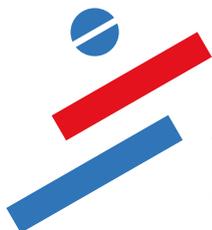
Найдите себя – и это вам пригодится 😊

Юрий Чертков



Источник: www.rap.in.ua/urself-training/





**АГЕНТСТВО
МЕДИЦИНСКОГО
МАРКЕТИНГА**

Обучающая компания №1 в медико-фармацевтическом сегменте



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.



В повседневной суете далеко не все задумываются о том, что дышать можно по-разному: с пользой для своего здоровья или нет – животом или грудью. Наиболее естественным типом дыхания, способным максимально насытить организм кислородом и задействовать весь полезный объем легких является диафрагмальное или брюшное дыхание. Этот тип дыхания человек умеет выполнять интуитивно: именно так, наименее энергозатратно, дышит новорожденный ребенок. Предлагаю вам познакомиться с основными видами дыхания и освоить брюшное, которое поможет оздоровить организм, похудеть и укрепить наши легкие, при этом став менее уязвимыми для вирусных инфекций в осенне-зимний сезон.

Дышите – не дышите – дышите глубже!

Виды дыхания

Все способы дыхания можно разделить на три основных вида:

Ключичное, или верхнее грудное дыхание.

При этом способе дыхания поднимаются плечи, а ребра выступают вперед. Он зачастую свойствен людям с низким уровнем физической активности и любителям курения. Причиной тому – неправильный образ жизни: работа в сидячем положении, отсутствие спорта или же стрессовые ситуа-

ции. Более того, именно вред верхнего дыхания может со временем проявиться заболеваниями внутренних органов и проблемами пищеварительной системы, а также понижением уровня стрессоустойчивости организма.

Интересно! В стрессовых ситуациях, а также в состояниях страха, гнева или волнения люди автоматически начинают дышать верхними отделами грудной клетки.

Грудное, или межреберное дыхание.

Во время этого способа дыхания грудная клетка имеет свойство подниматься и расширяться, когда живот, плечи и ключицы остаются на месте. Это означает, что в дыхательном процессе задействована центральная часть легких. Такой способ дышать более эффективен, но все же ограничивает движение брюшных мышц. Он присущ мужчинам и женщинам средних лет с нормальным телосложением.

Интересно! Во сне все женщины имеют свойство дышать именно грудным способом.

Брюшное, или диафрагмальное дыхание.

При таком дыхании стенка живота выступает вперед. В диафрагмальном дыхании основным рабочим органом выступает мышца, разделяющая грудную полость от брюшной. Эта мышечная перегородка имеет свойство при вдохе сжиматься и опускаться, в результате чего живот расслабляется и выступает вперед. Во время выдоха диафрагма, наоборот, поднимается в виде купола и выталкивает воздух из легких. Диафрагмальный способ считают наиболее естественным и полезным, ведь для его осуществления тело затрачивает минимум усилий.

Польза брюшного дыхания состоит в том, что именно при его использовании организм максимально обогащается кислородом (за счет того, что задействован почти весь полезный объем легких), что минимизирует вред кислородного голодания.

Интересно! Во сне мужчины имеют свойство дышать именно таким способом. А тот факт, что новорожденные младенцы дышат также диафрагмальным дыханием, говорит в пользу его естественности и правильности. По мере взросления детский организм «перевоспитывается» и переходит на не столь полезные грудные виды дыхания.

Что такое диафрагмальное дыхание?

Для того, чтобы произошло всасывание кислорода в легкие, между внешним атмосферным давлением и давлением, которое существует

внутри легких, должна быть существенная разница. Значительно более низкое по отношению ко внешнему давлению внутри долей легких создается увеличением объема грудной клетки за счет ее расширения, в том числе – и за счет сокращения мышц брюшины и диафрагмы. Диафрагмальная перегородка опускается, увеличивая «рабочее пространство» в грудной полости и позволяет в большей степени расправиться легким, что позволяет насытиться кислородом их нижним долям. Последующее за этим куполообразное поднятие диафрагмы, сжимая нижние доли легких и уменьшая их объем, приводит к выдоху. Определить тип дыхания просто: при дыхании с помощью диафрагмы грудная клетка визуально остается относительно неподвижной. Грудной тип дыхания характеризуется интенсивным

высает аналогичный показатель, свойственный другим типам дыхания в частности – грудному. Это способствует количественно более продуктивному окислению кислородом различных органических веществ, входящих в состав организма.

В единицу времени диафрагмальный тип дыхания, как способ насыщения кислородом, позволяет получить организму значительно большие объемы этого газа. И способствует активизации метаболизма и высвобождению химической энергии: нижние доли легких гораздо более объемны по сравнению с верхними. Грудной тип дыхания способен задействовать лишь четвертую часть от возможностей легких. Движение диафрагмы обеспечивает частую смену между повышенным и пониженным давлением, что само по себе способствует



расширением грудной клетки и является менее оптимальным с точки зрения насыщения тканей кислородом.

Среди важнейших функций любого дыхания ведущее место занимает использование для окисления органических веществ поступившего из внешней среды в организм кислорода, и последующее удаление из организма углекислого газа. Количество воздуха, вдыхаемого при диафрагмальном или брюшном типе дыхания, в 16 раз пре-

усилению циркуляции физиологических жидкостей в организме. Движение жидкостей и смена внутрибрюшного давления выступают в качестве своеобразного массажа для органов, расположенных в брюшной полости, и активизируют выведение из организма токсинов и шлаков. Диафрагмальное дыхание, которому свойствен спокойный темп и ровный ритм, успокаивающим образом воздействует на нервную систему, что ведет к нормализации гормонального фона и

связанных с ним гуморальных процессов.

Диафрагмальное дыхание увеличивает объем легких и лучше насыщает кислородом кровь. Физиологической нормой является 8-12 вдохов, происходящих в течение минуты. Большинство людей, дышащих грудным способом, подвержены «быстрому» дыханию, выполняя в минуту до 18 вдохов. Само по себе это очень энергозатратно, особенно на фоне недостаточной вентиляции легких. С гораздо меньшими затратами энергии увеличить объем грудной клетки возможно

- благодаря насыщению крови кислородом улучшается работа сердечно-сосудистой системы;
- усиливает вентиляцию легких, поскольку задействует практически весь их объем;
- несет пользу для речевого аппарата, освобождая его работу;
- улучшает функционирование внутренних органов – за счет их массажа диафрагмой;
- оказывает полезное влияние на кишечник, способствуя избавлению от запора, взду-

тия и прочих проблем;

- имеет особую пользу для женщин: с помощью качественного дыхания животом можно улучшить состояние кожи лица, уменьшить количество морщин и различных воспалительных процессов.

Но есть и обратная сторона диафрагмального дыхания. При его неправильном выполнении, в том числе при чрезмерно интенсивной практике, оно способно вызвать гипервентиляцию и поражение органов-мишеней высоким артериальным давлением. Прямыми противопоказаниями к выполнению дыхания животом являются: артериальная гипертензия; беременность; кровотечения в органах брюшной полости и малого таза; острый послеоперационный период. Осторожности в разучивании и выполнении брюшного дыхания требуют: травмы головы и спины; остеохондроз и радикулит; патологии в развитии и функционировании почек и печени.

Такое дыхание сложно выполнять людям старшего возраста либо тем, кто физически ослаблен в силу различных причин. В этом случае перед применением дыхательных упражнений рекомендовано пройти классические исследования: снять электрокардиограмму; провести под



лишь опуская диафрагму. Движение диафрагмы вниз способствует активному внутреннему массажу органов, расположенных в малом тазу: мочевому пузырю, прямой кишке и органам репродуктивной системы. Происходит очищение бронхиол и альвеол от накопленных токсичных смол, в том числе – никотиновых. Растет эластичность кровеносных сосудов.

Итак, можно сделать вывод, что диафрагмальный способ дыхания эффективен для работы всего организма. И прежде всего, при хроническом действии факторов стресса современного мира на человека. Также этот вид дыхания:

- способствует сжиганию жиров: в этом проявляется его полезное свойство для похудения;

Важно! Диафрагмальное дыхание лучше всего выполнять в ранние утренние часы для повышения эффективности занятий: в 5 ч утра проявляет наибольшую активность биоэнергетический меридиан легких.

Упражнения, выполняемые в вечернее время, дополнительно выступают симптоматическим средством, позволяя снять накопившиеся в течение дня ненужные напряжения тела и психики.

В помещении для занятий должен быть свежий воздух нормальной влажности при комфортной температуре.

Влияние рассеивающих внимание внешних раздражителей должно быть сведено к минимуму.

Выполнение упражнения на начальном этапе происходит в темпе, которому соответствуют от 12 до 15 вдохов и выдохов в минуту. Постепенно следует прийти к выполнению за это же время 3 либо 6 таких циклов.

После первого занятия могут быть неприятные болевые ощущения в районе диафрагмы при дыхании или физической активности, но беспокоиться не стоит: они не приносят вред и вскоре проходят.

нагрузкой функциональную пробу; провести клинический анализ крови; при выявленных нарушениях мозгового кровообращения снять РЭО-энцефалограмму и провести исследование глазного дна; при кардио-васкулярных патологиях получить данные ЭХО-кардиографического исследования; в случае заболеваний пищеварительной системы выполнить УЗИ и гастроскопическое исследование.

Начинаем тренировку!

Подготовить себя к тренировкам можно с помощью техники хождения. Первые 3 дня во время ходьбы нужно вдыхать воздух каждые 2 шага, а выдыхать – каждые следующие 3 шага. С 4 дня каждый один вдох также приходится на 2 шага, а выдох – на последующие четыре. Польза этой техники будет работать и непосредственно в период основных тренировок, благодаря ее свойству обеспечивать настройку диафрагмы на правильный дыхательный ритм.

Правильная техника диафрагмального дыхания должна тренировать напряжение брюшных мышц, в том числе расположенных ниже пупка.

Важно! Польза будет проявляться именно при напряжении, а не втягивании живота, иначе дыхательный процесс вернется в верхние отделы.

Мышцу будет полезным научить произвольно расслаблять: в таком состоянии через углубление и выравнивание дыхания она имеет свойство приводить в норму кровообращение в солнечном сплетении, уменьшать тревожность и восстанавливать сон.

Перед занятием рекомендуется надеть комфортную одежду, которая не стесняет дыхание. Можно лечь или сесть и максимально расслабиться. Мысленным взором осмотреть все тело от головы до ног. Затем сосредоточить внимание на



мышцах, участвующих в дыхательном процессе, следя за их расслаблением во время выдоха. Глаза лучше держать закрытыми.

Вдыхать воздух следует очень медленно, т.е. постараться дышать так, чтобы грудная клетка не поднималась во время заполнения легких воздухом.

Выдох следует выполнять медленнее, нежели вдох. Живот при этом должен плавно втягиваться.

Повторять такую технику будет полезным ежедневно на протяжении 5 минут, постепенно увеличивая ее продолжительность.

В идеале нужно достичь состояния контроля работы диафрагмальной мышцы, через максимальное ощущение и понимание ее работы в комплексе всего дыхательного процесса.

Полезные свойства диафрагмальной тренировки максимально проявляются при соотношении вдоха и выдоха 1:4.

Если вы только начинаете практиковать эту дыхательную технику, то вам будет достаточно выполнять 12-15 циклов в минуту. Польза увеличивается при постепенном сниже-

нии частоты циклов: у тренированных людей она падает в минуту до 3-6. Это дает организму возможность увеличить содержание углекислого газа в крови, полезные свойства которого проявляются в укреплении всех органов и систем.

Важно! Диафрагмальное дыхание нужно выполнять только через нос. Дыхание ртом изменяет движение диафрагмы в направлении вперед-назад, что влечет за собой вред зажимов и помех для работы легких, в то время как глубокое носовое дыхание обеспечивает ее движение вверх-вниз и свободную работу дыхательной системы. После освоения основ диафрагмального дыхания можно приступать непосредственно к самим упражнениям.

Для курса тренировок, в зависимости от этапа и уровня подготовки, полезно выбрать наиболее подходящую для себя технику.

Упражнения. Рассмотрим главные из них

Лежа на спине

Они очень подходят для начинающих: в таком положении легче контролировать весь дыхательный процесс.

Лечь на спину с согнутыми в коленях ногами и постараться максимально расслабить все мышцы тела. Для облегчения выполнения полезным будет положить левую руку на грудь, а правую – на живот: так можно лучше контролировать ритм дыхания.

Для того чтобы диафрагмальное дыхание было правильным, следят за положением правой руки: она должна оставаться неподвижной, в то время как левая приподнимается вместе с животом на вдохе и опускается – на выдохе. Вдох должен быть глубоким, с надуванием живота. Выдох следует делать медленно через нос, с подтягиванием стенки живота в сторону позвоночника.

Для качественного выполнения и усиления пользы рекомендуется сначала осознать выдох и сжатие живота. После этого держать в фокусе внимания вдох и расслабление после сжатия. И уже после закрепления навыка расслабления на вдохе начинать тренировать на выдохе надувание брюшного пресса.

В положении сидя

Польза положения сидя помогает – в более глубокой проработке дыхания животом. Следует занять любое сидячее положение: в лотосе, на стуле. Основное условие: колени должны располагаться на уровне таза.

Принцип выполнения тот же:

Закрывать глаза и максимально расслабиться.

Живот должен сжиматься на выдохе, расслабляться и только потом надуваться на вдохе.

Со временем амплитуда живота при вдохе и выдохе должна стать более естественной: сжатие и надувание должно идти само собой, не до конца. Выполнять такое



упражнение рекомендуется в течение 20-25 минут.

Дыхание собаки

При этой технике полезным будет вспомнить, как дышит собака. Для имитации такого дыхания нужно:

Встать на четвереньки, открыть рот и расслабить мышцы живота.

Теперь нужно включить собачье дыхание: учащенные вдохи и выдохи. Такое положение позволит лучше ощутить диафрагму и легкие. Постепенно дыхание доводить до 5-7 минут.

Усложненный вариант сидя

Поза – стандартная, полулотос или на краю стула, позвоночник должен быть прямым.

Внимание! Слишком учащенное дыхание грозит вредом появления галлюцинаторных эффектов. Их признаком может стать головокружение или даже головная боль: в таком случае необходимо остановиться.

Вдохи и выдохи должны быть резкими и частыми, многоступенчатыми: через нос – по три вдоха, через рот трубочкой – по три выдоха. Живот необходимо при этом подтягивать к позвоночнику.

Усложненный вариант с грузом

Является модифицированным упражнением лежа. Усиление поль-





зы обеспечит груз: им может быть самая обычная книга. Нужно принять положение лежа, книгу положить на живот.

Техника вдохов-выдохов стандартна для диафрагмальных упражнений, выполняется таким образом, чтобы книга перемещалась по направлению «вверх-вниз».

Полезным будет доводить выполнение до 15-20 минут.

Дыхание животом для похудения

Дыхание диафрагмой имеет свойство эффективно воздействовать на организм, способствуя как его оздоровлению, так и сжиганию жира в теле, не принося при этом вреда. Красивый и плоский живот можно получить необязательно силовыми тренировками. Трудно поверить, но своим полезным свойством диафрагмальное дыхание успешно конкурирует с фитнес тренировками. Во время бега или любой другой физической нагрузки кислород гораздо легче распространяется по телу, сжигая тем самым жировые отложения. Техника диафрагмального дыхания позволяет лучше распределить кислород по организму в статическом варианте тренировки. Вес при этом уходит плавно и равномерно.

Важно научиться дышать правильно, изменив грудное дыхание на брюшное. Задействованные мышцы живота в итоге дают массаж внут-



ренних органов и запуск источника скрытой энергии организма. Полезным результатом является сжигание жировых запасов в теле. Чтобы убрать жировые отложения в области живота, необходимо практиковать следующие диафрагмальные упражнения:

- Делая вдох, слегка надуть (округлить) живот, а на выдохе – втянуть его внутрь, вытолкнув при этом весь остаток воздуха. Практиковать данную технику рекомендуют регулярно после пробуждения.
- Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, глубоко расслабиться и вдохнуть максимально глубоко, втягивая при этом живот. Затем сделать выдох: живот при этом необходимо надуть. К упражнению нужно подключить и ноги: делая вдох, нужно поднять их вверх,

как при качании пресса. Таким образом, сокращаются брюшные мышцы. Всего нужно сделать около 10-15 подходов.

- Принять положение лежа на спине, расположить руки вдоль тела. Выполнять быстрые вдохи-выдохи на протяжении 10 секунд. Затем нужно втянуть живот и медленно поднять ноги перпендикулярно полу. Обхватить ноги руками и потянуть на себя. Ягодицы при этом должны не отрываться от пола. Нужно задержаться в таком положении на 10 секунд, после чего вернуться в исходное положение и расслабить мышцы. За раз рекомендуется сделать около 4-6 подходов.
- Сесть на стул, выпрямить спину и согнуть колени под углом 90 градусов. Сделать глубокий вдох животом, поочередно напрягая и расслабляя брюшные мышцы. Начать нужно с 10 подходов, постепенно увеличивая их количество. В среднем рекомендуется выполнять 30 подходов за один раз.
- Необходимо встать ровно, расположив ноги на ширине плеч. Сделать медленный вдох, поднимая при этом руки вверх, а затем, осуществляя такой же медленный выдох, опустить их обратно. Повторить упражнение 5-10 раз.

Полезность и вред диафрагмального дыхания продолжают изучаться специалистами. Однако на сегодняшний день открыто много полезных свойств этой техники дыхания – начиная с нормализации работы систем организма и заканчивая повышением качества жизни в целом. При этом практиковать диафрагмальное дыхание нужно с осторожностью, чувствуя меру, не допуская чрезмерную нагрузку. Пусть эти несложные тренировки помогут всем нам быть стройными, здоровыми и с легкостью пережить сезон вирусных инфекций, в том числе и коронавируса.

Ольга Шматова



Сезон вирусных инфекций – НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ, НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

М. Коваленко, врач-невропатолог;
сертифицированный бизнес-тренер,
член ENTO (European Network Training
Organizations) при Совете Европы

Мы все знаем, что осень и зима – сезон простуд. И пациенты это знают. Казалось бы, предупрежден – значит вооружен. А если мы все знаем и понимаем, то можем вовремя подготовиться и встретить его в полной готовности. Так?

Оказывается, нет! Мир полон «неожиданностей»: из года в год к нашим коммунальщикам внезапно приходит зима, и они оказываются не готовы ни к снегу зимой, ни к дождю осенью; у студентов вдруг наступает сессия: «Как?! Уже???» А к пациентам неожиданно приходят ОРВИ. Уверен, что если спросить наших посетителей о том, что нужно делать для повышения иммунитета, восемь из десяти ответят правильно: регулярно и качественно питаться, делать зарядку, закаляться, избегать стрессов, гипернагрузок, вовремя ложиться спать и так далее... Но кто из них это соблюдает? В лучшем случае трое-четверо из ста.

А какая ситуация среди специалистов? Ведь сотрудники аптек чаще других сталкиваются с простудой. Да и риск заражения несоизмеримо выше. Ведь так? Сколько же из нас думают о профилактике и укрепляют иммунитет? Половина, треть, каждый десятый? Нет, те же несколько процентов. А как вы считаете, врачи, которые видят этих больных ежедневно, больше внимания уделяют своему здоровью? Думаю, что не очень вас удивлю, если скажу, что столько же, сколько и остальные. Так что же мы хотим от пациентов, если за собой следим в последнюю очередь?

Уверен, что большинство читателей сейчас скажут: «Да что вы говорите! Вы знаете, какая у нас нагрузка, какой режим? Нам некогда присесть за смену, некогда бутерброд с чаем съесть, где уже и говорить о полноценном отдыхе». Поверьте, знаю. И у многих так – бегаем, едимся, стараемся не упустить, не отстать, а в итоге – РАЗ! И заболел... Кто-то получил проблемы с сердцем, кто-то с опорно-двигательным аппаратом, кто-то заработал гастрит, но большинство, конечно же, осенью и зимой встречаются именно с вирусными заболеваниями.

А в этом году к уже хорошо знакомым нам ОРВИ и гриппу «пришел на помощь» COVID-19. И сезонная заболеваемость превратилась в настоящую пандемию!

Неизвестность, паника, неопределенность всегда пугают. А страх – это постоянный стресс. Стресс снижает иммунитет. А чем это опасно, вы и сами прекрасно знаете. Это не значит, что не стоит никогда переживать. Стоит, еще как! Но делать это нужно с умом. Так, чтобы наши переживания приводили к конкретным действиям, а не только к хроническому стрессу. Ведь COVID-19 – одно из самых распространенных, но при этом малоизученных заболеваний. У нас есть предположения, чем его лечить, но эти протоколы регулярно меняются, корректируются. Заболевание часто протекает с осложнениями, и мнения врачей из разных стран отличаются. Иногда значительно.

Однако есть момент, с которым соглашаются практически все специалисты: заболевание можно и нужно предупреждать. Один из выходов – всем известная маска. Она имеет много преимуществ – дешевая, легко надевается и т.д. Но и недостатков тоже хватает – от неудобства в ношении и необходимости ее постоянно менять, до сыпи, раздражений на лице, запотевших очков. Однако все эти неудобства ни в коем случае не отменяют ношение маски! Она в любом случае необходима.

Многие задают себе вопрос – а как еще лучше защитить себя?

Для вас есть хорошие новости!

Ученые из США и Аргентины опубликовали результаты совместного международного исследования*, которое продемонстрировало *in vitro* противовирусную активность против COVID-19 трех компонентов, в том числе такого вещества, как йота-каррагинан, который является одним из составляющих **ОРВИ Актив** – продукта, представленного на данный момент на фармацевтическом рынке Казахстана.

*Исследование было проведено *in vitro* на линии Vero клеток, которые используются для культивирования и выращивания вирусных частиц. В качестве вирусных частиц для выращивания были использованы SARS-CoV-2, на которые лабораторным путем воздействовали йота-каррагинаном в нескольких концентрациях. В итоге было обнаружено, что концентрация до 6 мкг/мл подавляет инфекцию SARS-CoV-2 в культурах клеток Vero.

В чем уникальность ОРВИ Актив? В том, что он способен значительно усиливать защитные ресурсы организма и ускорять выздоровление.

Чтобы понять, почему, давайте познакомимся с его двумя главными компонентами. Уверен, они пока что не полностью известны нашим читателям.

Первый из них – **бета-глюкан**. Бета-глюканы – это группа натуральных активных веществ с минимумом побочных эффектов, можно сказать «родственники» глюкозы – полисахариды мономеров D-глюкозы. Наиболее активен среди них бета-1,3/1,6-глюкан.

Эти молекулы не разлагаются, попадая на слизистые оболочки (даже кишечника), а проникают в подслизистый слой, где оказывают влияние на макрофаги (клетки, способные поглощать и переваривать чужеродные или вредные для организма частицы: бактерии, остатки разрушенных клеток и т.д.). Макрофаги, кроме того, что сами поглощают чужеродные вещества и продуцируют цитокины (интерлейкины, интерферон), еще и стимулируют лимфоциты, которые, в свою очередь, повышают местный и общий иммунитет. Причем повышение иммунитета, вызываемое бета-глюканами, адекватное, не повышающее риск развития аутоиммунных заболеваний. Это очень важно, учитывая сложность и многогранность иммунных реакций.

Бета-глюканы довольно хорошо исследованы. Они способствуют снижению заболеваемости и даже смертности от инфекционных заболеваний. При этом очень хорошо переносятся. Плюс ко всему, они еще оказывают антиоксидантное и противовоспалительное действие, имеют доказанную противоопухолевую и противоаллергическую активность.

Второй компонент – йота-каррагинан.

Каррагинаны – это сульфатированные полисахариды, синтезируемые из красных морских водорослей, широко применяются в фармацевтической и пищевой промышленности. Их противовирусная активность экспериментально изучается на протяжении последних 20 лет, и клинически подтверждена на вирусе герпеса, папилломы человека, вирусе гриппа H1N1, риновирусе, вирусе гепатита А, энтеровирусах, а также на семействе коронавирусов!

Каррагинаны привлекли внимание исследователей, занимающихся проблемой гриппа и других ОРВИ, возможностью создания физического барьера (очень тонкой пленки) в полости носа, защищающего от респираторных вирусов. Каррагинаны – довольно крупные соединения, поэтому они не проходят через барьеры организма, и не попадают в кровотоки. Но и локальное их использование дает прекрасный эффект, например, при вирусных инфекциях дыхательной системы. Каррагинаны уменьшают распространение вируса в поверхностном эпителии органов дыхания.

Спрей для носа на основе йота-каррагинана уже успешно применяется в Европе для профилактики и лечения вирусных инфекций дыхательных путей, гриппа, простудных заболеваний. С недавнего времени такая возможность есть и у нас. Было бы крайне неразумно игнорировать ее!

Особенно эффективен данный интраназальный спрей, по данным исследователей, в первые 2-3 суток от начала появления симптомов. Исследования проводились в клинических условиях с участием пациентов (взрослых, детей и подростков в возрасте от 1 года до 18 лет), больных респираторными вирусными инфекциями, в том числе гриппом. Спрей с йота-каррагинаном вводили интраназально 3 раза в день в течение 7 дней. В итоге препарат снижал выраженность симптомов у детей с острыми симптомами простуды, сокращал продолжительность течения заболевания, также значительно снижал вирусную нагрузку в носовом лаваже (отделяемом), что является одним из ключевых показателей более скорого выздоровления.

Необходимо обязательно говорить пациентам о том, что несмотря на доказанную защитную функцию спрея ОРВИ Актив, содержащего эти высокоэффективные компоненты, его применение, как и применение любого другого препарата для борьбы с COVID-19, ни в коем случае не отменяет ношение маски

Преимуществом спрея ОРВИ Актив является то, что даже в случае попадания вируса на слизистую носоглотки препарат значительно снизит и нагрузку на организм, и концентрацию патогенного вируса. Компоненты спрея окажут еще общий, системный эффект – повысят активность как клеточного, так и гуморального иммунитета. И это, в отличие от пре-



паратов с похожими показаниями, будет максимально безопасно. Ведь ОРВИ Актив можно полноценно рекомендовать взрослым и детям от 3-х лет, а после консультации врача детям от года и беременным.

Принимать ОРВИ Актив очень просто: в качестве профилактики нужно применять по одному впрыскиванию в каждый носовой ход 3 раза в день. Если же человек болеет, то для того, чтобы скорее выздороветь, при первых признаках простуды необходимо увеличить частоту применения до 5 раз (по 1 впрыскиванию в каждый носовой ход).

Длительность применения продукта не ограничена. Однако, если применение спрея приводит к локальному раздражению или повышению чувствительности, в таком случае следует прекратить использование препарата и проконсультироваться с врачом.

Мы знаем, что большинство средств, стимулирующих иммунитет, необходимо принимать заранее – за 1-2 недели, а то и за месяц до предполагаемого заболевания. В теории это понятно, а на практике многие уверены, что именно их «пронесет». Именно с ними ничего плохого не случится.

Назальный спрей ОРВИ Актив может быть эффективен не только до наступления симптомов, но даже в первые несколько суток от начала простуды, что делает его интересным как для пациента, так и для провизора. Поэтому в аптечку его лучше порекомендовать заранее, так как именно в первые дни (температура, слабость, ломота) многие предпочитают отлежаться дома и никуда не выходить, а если уже за 2-3 дня лучше не стало, идут в аптеку за лекарством.

Для профилактики его применение особенно рекомендовано перед выходом из дома, поездкой в транспорте, контактом с большим количеством людей и т.д. Это можно делать длительно, учитывая высокую безопасность (как общую, так и каждого компонента в отдельности).

Подведем итог. Назальный спрей ОРВИ Актив

- способствует облегчению состояния при инфекциях дыхательных путей: ОРЗ, ОРВИ, грипп;
- способствует длительному физиологическому увлажнению слизистой оболочки носа;
- способен удалять со слизистой оболочки носа вирусы;
- способен образовывать тонкую пленку, которая защищает слизистую оболочку носа от внешнего агрессивного воздействия;
- повышает как местный, так и системный иммунитет;
- безопасен – в аптеке его можно рекомендовать детям старше трех лет, а после врачебной консультации даже детям от года и беременным

Орви Актив – уникальный эффективный инструмент для борьбы с вирусными заболеваниями, в том числе с ОРВИ и гриппом.

ОРВИ АКТИВ

НАЗАЛЬНЫЙ СПРЕЙ 30 МЛ

РЕКОМЕНДОВАН ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ДОПОЛНЕНИЯ К КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ ВИРУСНЫХ И БАКТЕРИАЛЬНЫХ ИНФЕКЦИЙ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3-Х ЛЕТ И ВЗРОСЛЫХ

ОРВИ АКТИВ СПОСОБСТВУЕТ

длительному увлажнению слизистой оболочки носа

облегчению состояния при инфекциях дыхательных путей: ОРЗ, ОРВИ, грипп



ОРВИ АКТИВ способен удалять со слизистой оболочки носа вирусы и избыточную слизь, а также образовывать тонкую пленку, которая защищает слизистую оболочку носа

ОРВИ АКТИВ способствует комплексной защите против вирусов и бактерий, способствует уменьшению проявлений и продолжительности симптомов

Перед назначением и применением внимательно ознакомиться с инструкцией по медицинскому применению.

Самолечение может быть вредным для вашего здоровья

ОРВИ АКТИВ, назальный спрей 30 мл. Краткая информация об изделии медицинского назначения. Область применения: ОРВИ АКТИВ рекомендован для профилактики и дополнения к комплексной терапии вирусных и бактериальных инфекций дыхательных путей. ОРВИ АКТИВ способствует: длительному физиологическому увлажнению слизистой оболочки носа; длительному увлажнению слизистой оболочки носа; облегчению состояния при заболеваниях, обусловленных сухой или раздраженной слизистой оболочкой носа (острый ринит, острый катаральный синусит, синдром Шегрена, коркообразование слизистой оболочки носа); при частых и затяжных воспалительных заболеваниях носоглотки и придаточных пазух носа (синусит, полипоз носоглотки, хронический ринит с/без бактериальной или грибковой инфекцией). ОРВИ АКТИВ способствует комплексной защите против вирусов и бактерий, способствует уменьшению проявлений и продолжительности симптомов, не оказывает системного воздействия на организм. Для детей с 3-х лет и взрослых. Возможно применение беременным и детям от 1 года после консультации врача. Если после недели использования состояние не улучшится, следует обратиться к врачу. Наименование и адрес организации, принимающей на территории Республики Казахстан претензии (предложения) по изделиям медицинского назначения от потребителей: ТОО «Абботт Казахстан», 050060 г. Республика Казахстан, г. Алматы, ул. Ходжанова 92, офис 90, тел.: +7 7272447544, +7 7272447644, e-mail: pv.kazakhstan@abbott.com ОРВИ АКТИВ РК-ИМН-5№019641 от 11.11.2019 г. До 11.11.2024 г.


Abbott

KZN2157881



Покупатель в маске: пойми меня, если сможешь!

Сначала мы учились понимать их запросы. Слышать за возражениями скрытые потребности и учиться из «нет» делать «да». Потом мы вникали в магию жестов и мимики. Свел брови на переносице, а губы сжались в горизонтальную полоску? – Будет скандал. Щурит глаза, уголки губ приподняты? – Настроение отличное, можно рассчитывать на высокую лояльность. И дальше – по всему спектру эмоций, который по мере работы в аптеке считывался все быстрее и легче. Пока однажды люди не надели маски. Как услышать посетителя, если его рот буквально закрыт куском ткани? И как провизору, соблюдающему тот же дресскод, быть правильно понятым человеком по ту сторону аптечного окошка?

Лишь наполовину

Когда человек теряет одно из своих чувств, другие начинают работать на максимуме. Поэтому слепые слышат каждое дуновение мушиных крылышек, а люди со слабым слухом фиксируют всю полноту визуальной информации вокруг себя.

Сегодня, когда маски так плотно вошли в нашу жизнь и намертво прилегли к лицу, мы, по сути, потеряли значительную часть визуальной информации о других людях. И себя самих транслировать в этот мир стало сложнее.



Все же мимические реакции – важный способ общения, который играет ключевую роль во взаимодействии.

Перекладывая общую психологию на язык аптечного бизнеса: как же теперь продавать, если понимание между нами и клиентом сильно затруднено?

Можно, конечно, отмахнуться: да все уже приспособились!

Ой ли?

В первые месяцы ажиотажного спроса на товары аптечного ассортимента все наши техники продаж были не столь уж актуальны. Люди сметали с полок все, что было хоть как-то связано с антисептикой или могло в теории противостоять вирусу. И главный навык, который требовался от провизора, – успевать отпускать препараты.

Но кризис добрался и до аптек, причем быстрее, чем хотелось бы. Конечно, бизнес перестроился, большой упор сделан на дистанционные покупки, взаимодействие между аптеками-партнерами и цену. Ведь цена сейчас – впереди планеты всей среди всех факторов успешности аптеки.

Но рядом все аналитики рынка как один называют экспертность аптечного работника.

А что стоит за этим определением?

Умение общаться. И в маске тоже. И вот мы вернулись к перво-

му вопросу: насколько хорошо мы можем делать это сейчас, общаясь с половиной лица вместо целого?

Неловко получилось

Приведем простой пример не из аптечной практики.

Помните вашу первую личную встречу после того, как карантин слегка ослаб? Прошло около трех месяцев, в течение которых провизор общался только по ра-

боте – причем, как все мы знаем, с нереальной психологической и физической нагрузкой. А родных, близких и друзей удавалось увидеть лишь в онлайн-формате.

И вот – свершилось! Увиделись. Какие эмоции при этом возникли?

Наверняка лучше всего ситуацию опишет одно слово: неловко. В знак приветствия протягивали друг другу руки – нельзя. Неловко смеялись под масками. Вы улыбались. А улыбались ли они – кто может сказать наверняка? Если же говорить о женщинах, то, пожалуй, каждая вспомнит глупое ощущение из-за того, что так аккуратно наносила помаду на губы перед выходом. И вот уже через минуту ношения маски приходит ощущение, что вся она размазалась – и по маске, и по лицу.

Несомненно, в эпоху COVID-19 межличностное взаимодействие сильно пострадало. Мы меньше видим своих друзей и соседей, при этом сохраняя физическую дистанцию. Ранее распространенные жесты коммуникации даже не обсуждаются.

Зато появились новые: маски помогают выразить личный вкус,



показать, что мода вам не чужда. С другой стороны, с данной задачей отлично справлялась до сих пор одежда, а в аптечном дресс-коде – прическа и аксессуары. И даже лучше получалось.

Итак, неловкость. Ее истоки – отсутствие опыта общения в таком формате. И с покупателями мы тоже часто испытываем подобные неудобства. Речь идет не только о переспрашивании: «А? Что вы сказали, не расслышала?» (пример утрированный, так говорить, конечно же, не стоит). Но и в принципе о сложностях выбора тона общения, подхода к клиенту. Бывает, трудно поговорить с человеком, не видя его лица полностью.

Новая нормальность

Итак, какие навыки стоит «прочкаивать» провизору в масочную эпоху?

Маски полностью исключили возможность полагаться на рот собеседника, чтобы подсознательно заполнить пробелы в разговоре. А значит, более важными становятся тон голоса и язык тела.

Хорошая новость в том, что глаза все еще остаются зеркалом души, и мы так же можем на них рассчитывать. Если вы тот, кто носит темные очки вместе с маской, то сейчас самое время переосмыслить эту привычку.

Наши глаза морщатся, когда мы счастливы, слезятся, когда нам грустно. Мы закатываем глаза в знак презрения. Мы сужаем их, чтобы выразить подозрение, и расширяем, чтобы показать озабоченность. Конечно, мы упускаем часть информации из-за того, что не можем видеть людей в анфас, но большая часть информации о чувствах скрывается именно в глазах.

Большинство людей хмурят

брови в знак раздражения и понимают их, когда напуганы или удивлены.

Если же вы обращаете внимание только на рот даже в обычном разговоре, когда на собеседнике нет маски, то, скорее всего, вы не понимаете всей истории.

Само собой, теперь общение с посетителем аптеки требует от нас полной концентрации, что, в общем-то, даже позитивный момент. Смотря на человека во время разговора, легче его услышать и понять. А дополнительные визуальные подсказки вроде позы, в которой собеседник стоит, помогают понять, как он себя чувствует. Классика жанра: если человек скрестил руки на груди, это может свидетельствовать о сопротивлении открытому диалогу. Или, если первый человек стоит в обратном направлении по отношению ко второму во время диалога,

Модная и защищенная

В тренде масочной моды – леопардовый и цветочный принты, а также яркие монохромные маски, которые помогут создать безупречный тотал-образ. Униформа провизора в сочетании с бежевой маской выглядит сдержанно и стильно.

Очень необычным и даже слегка эпатажным является вариант с защитным экраном. В чем особенность? Маска практически незаметна на лице, но при этом защищает от вирусов.

Можно выбрать черную маску с неброским и стильным принтом. Например, с бабочками, которые снова вернули свои позиции в мире моды. Как вариант – сделать такой дизайн на ногтях, надеть маску и не забывать, что лицо не нужно трогать руками.

Наконец, на пике – маски с принтом ковбойской банданы.

Топовые производители масок – Off-White, Ulla Johnson Buona, Imocean, Wildberries и Asos Design.



ТОП-5 навыков провизора в масочную эпоху

1. Улыбаться глазами.
2. Больше проговаривать вслух. Помните, что клиент тоже видит нас лишь наполовину.
3. Концентрироваться на покупателе целиком.
4. Обращать внимание на язык тела.
5. Доверять интуиции.

это может говорить о том, что ему неинтересно общение или он испытывает дискомфорт. Если же наш клиент в момент беседы часто трогает свои руки и что-то с ними делает, это может быть признаком испытываемой им тревоги.

Таким образом, частично скрытая информация о личности, которая раньше была в свободном доступе, дает нам поле для развития. Мы поднимаемся на новый уровень в своем умении общаться глазами и в понимании языка тела. А также в способности концентрироваться на каждом покупателе – то самое свойство, которое понимают под словом «клиентоориентированность».

Соблюдаем дистанцию

Учитывая тот факт, что весь мир с февраля пошел осваивать онлайн-пространство, стоит обратить внимание и на особенности общения через экран смартфона. Не исключено, что с какой-нибудь очередной новой волной провизор будет работать и в такой форме, ведь ботам под силу далеко не все 😊.

Само собой, онлайн-общение может создать препятствия на пути к пониманию друг друга даже с открытыми лицами. Чтобы компенсировать это, жесты должны быть более заметными и преувеличенными, поскольку не всегда стоит полагаться на зрительный контакт при прерывистости видеозвонков.

Можно поэкспериментировать с Zoom, расширяя и сужая рамки камеры. Как правило, более ши-



Улыбка глазами

В итоге, если задуматься, общение сквозь маски позволяет нам получить новые полезные привычки, которые отлично послужат в работе провизора, даже когда период пандемии останется далеко позади.

То прекрасное, что мы в итоге получаем, заключается в том, что для общения нам требуется гораздо больше зрительного контакта. Люди улыбаются друг другу глазами. Но, конечно, один из лучших способов узнать, что чувствует человек, – это спросить его.

А иногда вас просто будет посещать правильное предчувствие даже без логического обоснования в виде фактов. Доверяйте ему. Ведь сильная интуиция – одно из ценных свойств хорошего специалиста.

У каждого человека есть особое энергетическое поле. И хотя слова очень важны, энергия часто звучит громче любых слов. Иными словами, иногда достаточно пойти за своими опытом и интуицией – и понимание будет достигнуто.

Источники:

peggydrexler.com; sanamnaranc.co.za; twitter.com/tvaillancourt13; The DigitalFuture Summit 2020.

Марина Чибисова



рокий план, при котором видны большие участки тела, улучшает общение, даже если становится труднее смотреть в глаза.

По причинам, приведенным выше, как никогда важно говорить вслух о том, что мы чувствуем и что хотим выразить в данный момент. Важно научиться выражать свои чувства и эмоции словами.

Разговор сегодня – один из основных способов восстановления контакта между людьми, и он будет полезным в долгосрочной перспективе, поскольку многие люди справлялись с конфликтами и выражали свои чувства именно посредством разговора в период изоляции.

Бабу лето



Есть время природы особого света,
неяркого солнца, нежнейшего зноя.
Оно называется бабуе лето
и в прелести спорит с самою весной...
Давно отгремели могучие ливни,
все отдано тихой и темною нивой...
Все чаще от взгляда бываю счастливой,
все реже и горше бываю ревнивой...
Вот видишь – проходит пора звездопада,
и, кажется, время навек разлучаться...
А я лишь теперь понимаю, как надо
любить, и жалеть, и прощать, и прощаться.

Ольга Берггольц

М. Коваленко, врач-невропатолог; сертифицированный бизнес-тренер, член ENTO (European Network Training Organizations) при Совете Европы

Светлана Сергеевна смотрела в окно своего кабинета, провожая взглядом уходящего пациента. В голове до сих пор звенели его слова, брошенные в дверях: «Я вам этого так не оставлю! Я буду жаловаться!» Как много в последнее время появилось пациентов, готовых из-за малейшей ерунды устроить скандал. Хотя, надо признать, они были всегда, но в последние месяцы, когда вокруг столько страхов, тревог, переживаний, их количество возросло в несколько раз. Но тревожило Светлану не это, а то, что раньше она всегда философски относилась к таким ситуациям, а сейчас иногда даже сама срыва-

лась на крик; любой, даже мелкий конфликт, надолго выводил ее из себя. Плохое самочувствие, усталость, раздражительность стали постоянными спутниками.

«Разве ради этого я шла в медицину?» Светлана Сергеевна вспомнила, как еще школьницей, проходя мимо дверей главного корпуса медицинского института, столкнулась со стайкой студенток, выбежавших ей навстречу. Курс второй-третий – в белых халатах, шапочках. «Какие же они счастливые! Вот бы и мне так!» – подумала Света. В ее семье не было врачей, однако с медициной была знакома с детства – ее родная тетя, жившая на соседней улице, работала старшей медсестрой в районной клинике. Забегая в гости, она часто рассказывала о нелегких буднях медиков – иногда с веселыми комментариями и замечаниями, иногда с грустной улыбкой. Света сиде-

ла рядом и ловила каждое слово! Врачи казались ей какими-то неземными существами, которые спасали уже безнадежных пациентов, возвращали людей к нормальной жизни.

Когда она узнала, что набрала достаточно баллов для поступления в медицинский институт, то сначала даже не поверила этому! Несколько раз уточнила, нет ли ошибки, по буквам прочитала фамилию, имя. Потом даже ущипнула себя, чтобы убедиться, не сон ли это, а после просто расплакалась. Слезы текли сами собой! Проходившая мимо женщина остановилась, чтобы узнать, что случилось. Света посмотрела на нее, вытерла слезы и тут же звонко засмеялась. Она не удержалась, и обняла удивленную женщину, радостно что-то сказала ей и быстрее молнии помчалась домой, чтобы сообщить родным о поступлении.

Годы учебы пролетели как одно мгновение. За это время было многое – и страх первой сессии, и эйфория первой влюбленности, и тяжелые ночи над учебниками. И вот она уже не Света, а Светлана Сергеевна – врач терапевт. Как она волновалась в свои первые самостоятельные дни на приеме! Как боялась, что вот сейчас зайдет пациент с трудной, редкой болезнью, и она, молодой врач, не сможет ничем ему помочь. А хуже всего будет, если кто-то начнет скандалить – что тогда делать? Светлана от природы была спокойной, покладистой. Поэтому хмурые, строгие бабушки внушали ей какой-то внутренний трепет, вызывали напряжение, и даже страх.

Но проходило время, опыта прибавлялось, страх постепенно ушел, появилась уверенность в своих силах, способностях. Даже голос со временем стал более твердым, и ей почти всегда легко удавалось находить общий язык с самыми требовательными пациентами.

Светлане все чаще и чаще стали намекать, что она уже довольно опытный специалист, и пора бы подумать о карьере. Да и в соседней поликлинике недавно освободилось место заведующей терапевтическим отделением...

Но тогда выбор был сделан в пользу семьи. Много было разговоров и с мамой, и с мужем. И сейчас, глядя на стоящую перед ней фотографию двух замечательных ребят, она нисколько не жалела о сделанном на том момент выборе. Старшая дочка, Алия, уже сама студентка. Так называли ее родители мужа – «божественная, величественная, драгоценная». Младший сын, Алихан, еще учился в школе. Имя ему тоже выбрал муж.

Мысли о муже вернули Светлану в реальность. Отношения в последнее время были, что называется, «на грани» – ссоры, скандалы, взаимные упреки. Несколько раз они собирались развестись, но пока что оставались вместе. Проблем добавляло хроническое безденежье. Уже много лет основным кормильцем в семье оставалась Светлана. Она даже перешла работать в частную клинику, чтобы Алия могла нормально закончить школу и поступить в институт, а сын-старшеклассник не чувствовал себя обделенным.

В клинике «Гармония» Светлану сначала приняли настороженно, но уже через год от пациентов не было отбоя. Она успевала и вести прием, и руководить отделением. Находила время даже радовать домашних вкусной едой – готовить она и любила, и умела. Этот талант достался ей от мамы.

Но что-то происходило в последнее время – вот уже несколько месяцев все буквально валилось из рук. Настроение менялось быстрее, чем погода за окном. Любая мелочь могла вызвать целую бурю эмоций! Вот и вчера ни с того, ни с сего накричала на



медсестру, которая подала ей не ту карточку. Потом извинилась, но горький осадок чувствовался до сих пор. Раньше Светлана могла до часу ночи заниматься домашними делами, а утром радовать окружающих своей улыбкой и хорошим настроением, а сейчас еле успевала что-то сделать по дому. И утром, только проснувшись, уже чувствовала какую-то непонятную, гнетущую усталость. Отношения с мужем ухудшались на глазах. Близость с ним становилась настоящей проблемой из-за частых болей, неприятных ощущений. Да и внешностью своей Светлана была довольна все меньше и меньше – как-то потускнела кожа, появилась сухость, стали заметнее морщинки. Появились неожиданные «приливы» – бросало то в жар, то в холод. Сердце ни с того ни с сего начинало выскакивать из груди, да и давление уже несколько раз прыгало так, что без таблеток не удавалось вернуть его в норму.

«Это все из-за суеты вокруг – люди нервничают из-за эпидемии, безденежья. Экономика катится неизвестно куда, политики выступают один за одним – обещают то рост, то падение. И мне все передается. Из-за этого такое и происходит. Вот скоро все закончится, и со мной все будет в порядке», – пыталась иногда утешить себя Светлана. Но все-таки опыт и знания говорили ей другое. В сознании все чаще и чаще всплывали слова, которые она сотни раз говорила своим пациенткам, приходившим с похожими жалобами: «Ничего страшного, у Вас проявления климакса». Но одно дело раздавать советы, а другое – признаться в этом самой себе.

Да, это действительно был климакс. Вроде бы все понятно, все через это проходят. И Светлана понимала, что и у нее через несколько лет все нормализуется. Но эти несколько лет!

На самом деле Светлана не относилась к тем женщинам, которые отчаянно скрывают свой возраст. Она прекрасно понимала, что у каждого периода в жизни человека есть и свои сложности, и свои преимущества. Да, сейчас ее кожа и волосы требовали гораздо больше внимания, чем пятнадцать-двадцать лет назад, и количество кремов в доме увеличилось в несколько раз. И у косметолога она делала уже не только пилинг... Но все же ей было чем гордиться – она не терялась в трудных ситуациях, умела себя выгодно подать, знала, что и как можно спрятать, а что подчеркнуть. На работе ее ценили как профессионала. Доход постепенно возрастал, несмотря на сложности вокруг, да и карьера складывалась удачно. В клинике были строгие требования, но и платили соответственно. И вдруг так не вовремя все эти проявления климакса! Хотя, с другой стороны, а когда проблемы приходят вовремя?

Размышления прервал вопрос медсестры: «Светлана Сергеевна, у Вас что-то случилось? На Вас лица нет». «Надо же, – подумала Светлана, – я на нее срываюсь, а она все равно за меня переживает». «Нет, все

в порядке. Просто пациент трудный попался, думаю над диагнозом». На этот раз пациент действительно был трудный – ведь назначить лечение кому-то другому это одно, а разобраться в себе – это совсем другое.

Рука сама потянулась к телефону, и пальцы легко нашли номер коллеги, с которой они вместе изучали основы медицины еще в институте, и после окончания не разбежались, как многие, а часто общались, советовались друг с другом. Еще в институте Ольга выбрала гинекологию, и именно к ней Светлана отправляла своих самых сложных, самых требовательных пациенток. Если честно, Ольга была больше чем коллегой – она была и подругой, и надежным советчиком в различных жизненных ситуациях.

– Привет, – как можно спокойнее поздоровалась Светлана, – *говорить можешь?*

– Да, как раз закончился прием и собираюсь домой. Что у тебя, все в порядке?

– Все отлично, просто нужна небольшая консультация. Ты что обычно назначаешь пациенткам с климаксом?

Сам вопрос не был необычным, они часто консультировались друг с другом, но что-то неуловимое в голосе подруги заставило Ольгу насторожиться.

– По ситуации, в зависимости от симптомов. А что, сложный случай?

– Да, непростой, – уже менее бодро ответила Светлана.

– Понятно, не волнуйся. Сейчас заеду к тебе.

Ольга была не только хорошим гинекологом. Она, как и многие талантливые врачи, еще и хорошо разбиралась в психологии, да и просто хорошо знала свою давнюю подругу.

Через тридцать минут они уже сидели за столом. Перед ними были чай, печенье и бутерброды, которые Светлана взяла из дома, но так и не успела съесть за целый день. Она внимательно слушала слова подруги, которая после коротких расспросов о жизни, быстро перешла к делу.

«Вот смотри, – начала Ольга, – что с нами происходит в этот интересный период. Организм решает, что ему пора уже немного отдохнуть, и понемногу к этому готовится. Как врач, ты прекрасно понимаешь, что многими вещами в нашей жизни управляют гормоны. И сейчас основные проблемы из-за них. Точнее из-за того, что они никак не могут между собой договориться – кого больше, кого меньше; кто когда появляется, кто когда исчезает. А женские гормоны, они как женщины – у каждого свой характер. Из-за этого тебя и штормит – и эмоционально, и физически».

«Может мне тогда гормоны начать принимать?» – с тревогой спросила Светлана.

«Не спеши. Есть и другие варианты, менее проблемные, но не менее эффективные».

Глаза Светланы засияли. Она не боялась гормональных препаратов, как многие ее пациенты, но на-

ВЕРНИТЕ ЖЕНЩИНУ!



НЕГОРМОНАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ГАРМОНИИ С СОБОЙ

Комплекс фитоэкстрактов, витаминов и микроэлементов, способствующий снижению симптомов климактерического синдрома:

- снижает частоту "приливов"
- нормализует уровень половых гормонов
- способствует нормализации нестабильного артериального давления
- улучшает синтез эндорфинов - естественных стимуляторов настроения и эмоций

Торговое наименование: «ЭСТРОВЭЛ». **Состав:** экстракт семян сои (изофлавоны сои); экстракт семян гриффонии (L-5-гидрокситриптофан); экстракт корневища с корнями диоскореи; экстракт плодов витекса священного; токоферола ацетат (наполнители: мальтодекстрин, крахмал модифицированный, DL-альфа токоферол ацетат, диоксид кремния); индол-3-карбинол; натрия тетраборат; антислеживающие агенты: диоксид кремния аморфный (E551); магния стеарат (E470); пиридоксина гидрохлорид; фитоменадион (наполнители: гуаровая камедь (E414), сахароза), фолиевая кислота. **Показания:** Климактерический синдром; способствует нормализации нестабильного артериального давления; уменьшает интенсивность приступов головной боли и головокружения; снижает частоту приливов; уменьшает ощущение слабости, утомляемости и нервозности; улучшает настроение, повышает сексуальную активность. **Рекомендации по применению:** взрослым по 1-2 капсулы в день во время еды. Продолжительность приема – 2 месяца. **Противопоказания:** индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. **Свидетельство о государственной регистрации:** №RU 77.99.88.003.R.004621, 12. 19 от 18.12.2019 г. ТУ 10.89.19-011-11763008-2016. **Не является лекарством:** отпускается без рецепта. **Изготовитель:** ООО «ВТФ», Российская Федерация, 601125, Владимирская обл., Петушинский район, пос. Вольгинский, ул. Заводская, стр. 107.

KZ-ESTR-PIM-122020-014

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Адрес организации, принимающей претензии по качеству лекарственных средств от потребителей и ответственной за пострегистрационное наблюдение за безопасностью лекарственного средства на территории Республики Казахстан: ТОО "Ацино Каз", Республика Казахстан, 050010, г. Алматы, ул. Бегалыя, 136 А, Телефон: 8 (717-2) 91-61-51, факс: 8 (717-2) 91-61-51. E-mail: PV-KAZ@acino.swiss

ПЕРЕД НАЗНАЧЕНИЕМ И ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ.



чинать сразу с «тяжелой артиллерии» тоже совсем не хотелось.

«Я за эти годы, – продолжала Ольга, перепробовала много препаратов. И пациентки были абсолютно разные – от таких, что каждое слово ловят с восхищением, до таких, кто ни врачей, ни фармацевтов за людей не считают. И при этом все хотят, чтобы им помогли быстро и навсегда».

«Да, это мне знакомо», – вздохнула Светлана, вспоминая своего сегодняшнего пациента, обещавшего написать жалобы куда только можно. По опыту она знала, что большинство из них потом приходит и извиняется, а некоторые даже становятся самыми дружелюбными и покладистыми. Но сколько же нервов они заберут, пока поймут, что и в больнице, и в аптеке им прежде всего стараются помочь...

«Так вот, – голос Ольги прервал размышления Светланы, – я видела в действии разные препараты. И для себя решила: что бы ни просили пациенты, что бы ни писали в интернете, назначать буду только то, в чем на сто процентов уверена, в чем сама убедилась. Поэтому женщинам с такой же проблемой, как у тебя, назначаю препарат ЭСТРОВЭЛ».

«Да, я его знаю, – оживилась Светлана, – и много хороших отзывов слышала».

«Вот именно, – продолжила Ольга. Ведь если внимательно посмотреть состав – мы найдем почти все, что нам нужно. Изофлавоны сои – это популярные сейчас фитоэстрогены, растительные аналоги эстрогена. Они снизят частоту твоих приливов, головных болей. Им помогает Бор, усиливающий действие фитоэстрогенов, и дополнительно поддерживающий

уровень кальция в костях. Экстракт диоскореи (ямса китайского) препятствует развитию атеросклероза. Экстракт плодов витекса священного нормализует уровень прогестерона – это снизит твою раздражительность, нервозность. Уйдет болезненность молочных желез, вздутие живота. Индол-3-карбинол снижает риск возникновения опухолей, папиллом. В нашем возрасте это очень важно. Витамин К1 играет важную роль и в кроветворении, и в предупреждении остеопороза у женщин, находящихся в менопаузе. Витамин Е – это вообще известный эталон антиоксидантов, который помогает устранить симптомы вагинальной сухости, улучшает состояние кожи, ногтей, волос. Витамин В6 и L-5-гидрокситриптофан будут отвечать за твоё настроение, потому что повышают уровень эндорфинов – естественных стимуляторов настроения и эмоций. Есть и Фолиевая кислота, которая и за иммунитет отвечает, и симптомы климакса ослабляет».

«Так что, Света, не переживай. Наше с тобой бабье лето может быть и теплым, и холодным. Все зависит от нас и от наших помощников. А ЭСТРОВЭЛ – надёжный помощник, можешь мне поверить!».

Когда подруги выходили из клиники, на улице было уже темно. Вахтер привычно улыбнулся Светлане Сергеевне и ее коллеге, пожелав хорошего вечера. Пройдя несколько шагов, Светлана обернулась, чтобы взглянуть на окна своего кабинета. Ей показалось, что окно радостно подмигнуло им на прощанье, а вывеска с названием клиники засветилась еще ярче. «ГАРМОНИЯ» – прочитала Светлана. «И в моей жизни теперь будет гармония, ЭСТРОВЭЛ меня не подведет!» – сказала она себе.

Новый год без лишних калорий



В мире так много диет. Но дают ли они стройный результат нашим модницам? Способны ли они оздоровить организм? Скорее всего, нет. Если диета помогает похудеть, то наш желудок или иммунитет начинают давать сбой. Но не нужно отчаиваться! Есть способ, который при грамотном использовании поможет и оздоровить организм, и привести вес в норму. Это низкокалорийное питание. Интересно, что эксперименты ученых на лабораторных мышах показали: снижение калорийности питания на 40 % приводит к тому, что животные становятся более здоровыми и стройными, а также живут дольше своих сверстников, которые много едят. В ходе нового исследования ученые попытались понять, с чем связан позитивный эффект низкокалорийного питания. Давайте и мы рассмотрим все позитивные моменты этой кухни. И приготовим несколько блюд для праздничного новогоднего стола. Ведь самой основной задачей в новогодние праздники для прекрасной половины – гулять так, чтобы после застолья весы не показали большую цифру.

Зачем нужно знать калорийность?

Калорийность – это энергетический показатель продукта. Чем он выше, тем больше энергии получит организм. При низкой активности человека, отсутствии физической нагрузки не рекомендуется потреблять продукты с большой калорийностью. Вещества не реализуются в энергию, а отправляются под кожу, превращаясь в жировую прослойку.

Продукты с низкой калорийностью не приводят к увеличению массы тела. Малое количество калорий намного легче превратить в энергию, полностью ее реализовать. Зная калорийность продуктов, человек определит для себя, сколько ему необходимо энергии, тем самым он не наберет лишние килограммы.

Важно помнить, что такие продукты содержат полезные вещества, витамины, макро- и микроэлементы. Несмотря на малое число калорий, они являются полезными для организма.

Чтобы организм работал правильно, необходимо питаться сбалансированно. Нужно получать в достаточном количестве белки, жиры и углеводы. Если они не поступают в нужном количестве,



организм начинает функционировать неправильно. Но и нельзя допускать перенасыщения указанных веществ, так как они не пойдут на пользу.

Что будет, если питательные вещества поступают в неправильном количестве? К примеру, избыток белка ведет к перепариванию пищи. Она застаивается в кишечнике и начинает выделять вредные вещества в организм. Если поступает группа жиров, то это затрудняет процесс, влияющий на обмен веществ. При нарушении обмена веществ похудеть будет невозможно. Кроме того, это может вызвать ожирение.

Считаем калории

Вариантов, как посчитать необходимое количество килокалорий очень много, давайте разбираться. Не люблю я математику, но все-таки это здорово, когда в процессе похудения вы знаете от чего отталкиваться, чтобы потом где-то корректировать свое питание и добиваться лучших результатов, ведь «мы – то, что мы едим», как бы банально не звучала эта фраза.

Параметры для выбора рациона. Не стоит забывать тот факт, что все мы разные, поэтому здоро-

во было бы при составлении в будущем вашего рациона учитывать такие параметры, как:

- возраст и пол (в большинстве случаев мужчинам нужно потреблять больше, чем женщинам);
- параметры фигуры (рост, вес);
- уровень активности;
- наличие тренировок (вид тренировок);
- рацион питания сейчас.

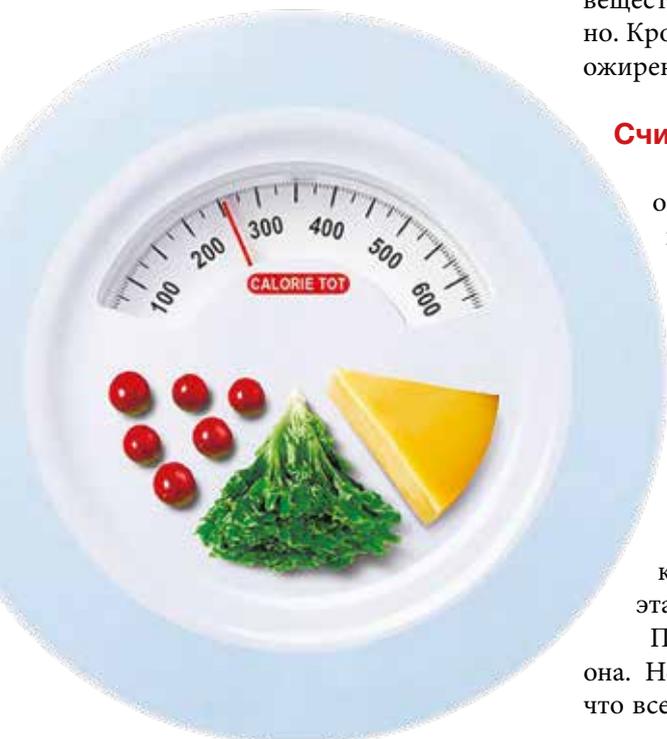
Самый простой метод подсчета основан на калориях из расчета на килограмм веса. Пример, 26-30 кк в день на килограмм веса – для обычных здоровых людей с сидячим образом жизни и небольшой физической активностью.

А вот 31-37 кк будет нужно для тех, кто занимается среднеинтенсивной физической активностью 3-5 раз в неделю.

И 38-40 кк – для тех, у кого высокоактивная работа или очень активный образ жизни.

Если считать по этой формуле, то мне необходимо есть где-то на 1700 ккал в день с учетом моих регулярных тренировок. И это правильно. А если мне надо будет похудеть, то можно сделать дефицит ккал от этой суммы где-то порядка 15-20 %.

Ну что же, продолжим. Выберем подсчет нормы ккал, учитывая



обмен веществ. По идее, исходя из наших параметров, нам нужно посчитать свой базовый обмен веществ - сколько ккал наш организм потратит за сутки, даже если мы будем лежать на диване. А потом умножить на коэффициент физической активности.

Формул базового обмена веществ немало.

Очень известна в интернете Формула Харриса-Бенедикта, но как оказалось, она основана на исследовании, в котором участвовали молодые, ведущие активный образ жизни мужчины в холодных лабораториях почти 100 лет назад, и она дает большее количество калорий, чем на самом деле нужно, особенно в случаях, если у вас лишний вес.

Для мужчин: $BMR = 66 + [13.7 \times \text{вес (кг)}] + [5 \times \text{рост (см)}] - [6.76 \times \text{возраст (в годах)}]$

Для женщин: $BMR = 655 + [9.6 \times \text{вес (кг)}] + [1.8 \times \text{рост (см)}] - [4.7 \times \text{возраст (в годах)}]$

По этой формуле свой базовый обмен веществ просчитать будет несложно. Чтобы получить финальное значение своей дневной калорийности, нужно умножить полученный базовый обмен веществ на коэффициент, который будет соответствовать вашей физической активности.

Коэффициент физической активности:

- 1.2 = сидячий образ жизни, сидячая работа, очень мало или отсутствие спортивных занятий;
- 1.3-1.4 = легкая активность (немного дневной активности + легкие упражнения 1-3 раза в неделю);
- 1.5-1.6 = средняя активность (тренировки 3-5 раз в неделю);
- 1.7-1.8 = высокая активность (активный образ жизни и тяжелые тренировки 6-7 раз в неделю);
- 1.9-2.0 = экстремально-высокая активность (спортивный образ жизни, физический труд, ежедневные тренировки и тд.).

ВАЖНО! Главное менее 1200 ккал, пожалуйста, не опускайтесь, а кто это делает, тот тормозит свой обмен веществ, в итоге можно прийти к тому, что будете есть где-то на 800 ккал и не худеть, жировой массы будет много, даже несмотря на небольшой вес. Такими «худениями» вы можете прийти к виду девушки «скинни фэт»!

Это еще одно доказательство того, что цифры на весах могут быть одинаковые у двух девушек, а отражение в зеркале могут быть очень разными. Поэтому, прежде чем ставить цель сбросить какое-то количество килограмм – взгляните на себя в зеркало, а лучше сделайте фотографии с трех сторон и оцените ситуацию объективно. Встречаются девушки, которые итак весят мало, надеются похудеть и стать, как модели, а на деле им бы просто нормально питаться и записаться в зал на тренировки.



Например, подсчитав свой базовый обмен веществ, вы получили сумму 1326, и вы ведете не очень активный образ жизни, т.е. 1.3 активности, в итоге вам нужно $1326 \times 1,3 = 1723,8$

Может показаться, что это довольно многовато и с таким подсчетом придется жевать целый день без остановки и, возможно, даже набрать немного лишнего веса с этими цифрами!

Также есть Формула Миффлина – Сан Жеора, она разработана довольно давно.

Но и эта формула тоже несколько превышает потребности в калориях.

Для мужчин: $BMR = [9.99 \times \text{вес (кг)}] + [6.25 \times \text{рост (см)}] - [4.92 \times \text{возраст (в годах)}] + 5$

Для женщин: $BMR = [9.99 \times \text{вес (кг)}] + [6.25 \times \text{рост (см)}] - [4.92 \times \text{возраст (в годах)}] - 161$

Согласно ей, мой базовый обмен веществ:

$539 + 1039 - 113 - 161 = 1309$ ккал

Опять же этот базовый обмен умножаем на коэффициент 1,3 = 1701,7 ккал.

Вывод:

Вы можете заметить, что цифры получаются разные везде, что еще

раз подтверждает: не стоит очень сильно зацикливаться на них.

Выберите что-то среднее между этими цифрами и начинайте действовать.

Пример правильного образа жизни

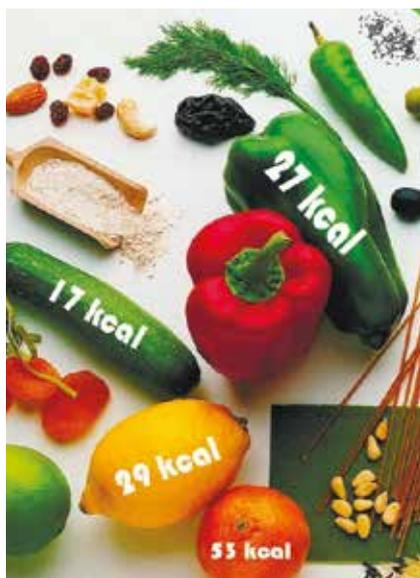
Не посчитайте это за рекламу, но лично мне симпатизирует диета Тани Рыбаковой. Возможно, кто-то из читательниц уже слышал это имя. Прежде всего, я отношусь с большим уважением к людям, которые сами добились больших результатов и, основываясь на собственном опыте, дают рекомендации другим. Именно таким человеком является и Татьяна. Еще учась в школе, она имела немалый лишний вес, благодаря новому образу жизни привела его в норму.

Основные правила диеты от Татьяны Рыбаковой: в сутки должно быть не меньше 5 приемов пищи – 3 основных и, хотя бы 2 перекуса; последний прием пищи – не позже чем за 3-4 часа до сна. После него не следует употреблять даже легкую еду, например, кефир или яблоко; рекомендуется подсчитывать калорийность пищи. Оптимальный вариант – основные приемы еды по



300-400 ккал, перекусы по 100 ккал; по желанию допускается делать 1 день в неделю более калорийным, но в меру. В этот день можно позволить себе кусочек любимого высококалорийного блюда; необходимы регулярные физические нагрузки, больше всего подойдут занятия в бассейне, фитнес и кардиотренировки; периодически проводятся курсы косметических процедур по уходу за телом. Хорошо зарекомендовали себя массаж, контрастный душ, скрабы и обертывания. Главный принцип методики Татьяны Рыбаковой – еда должна приносить пользу. Важно не только правильно подобрать продукты, но и грамотно распределить их в течение дня.

На завтрак рекомендуется есть каши и белковые продукты – это позволит получить энергию и надолго насытиться. Обед должен состоять из сложных углеводов (создают длительное ощущение сытости) и белков, при желании можно дополнить его свежими овощами. Допустим сытный ужин, главное, чтобы в нем отсутствовала углеводная пища. Он даст возможность избежать острого чувства голода ночью. Нужно следить, чтобы перекусы не перешли в основательные приемы пищи. Цель – немного пополнить запасы энергии в организме и предупредить появление сильного голода.



Достоинство этой методики питания – сбалансированность и правильный режим приема пищи. Методика отвечает принципам здорового питания и положительно воздействует на организм в целом. Лишние килограммы уходят медленно, но стабильно, нет угрозы увеличения веса после окончания диеты. Обычно за месяц такого питания удается избавиться от 4 лишних килограммов.

Данная методика вырабатывает полезную привычку к дробному питанию, воспитывает правильное отношение к еде, учит выбирать полезные продукты. Диета легко переносится, поэтому срывы очень

редки. Если трудно полностью отказаться от сладкого, иногда можно позволить себе кусочек любимого десерта, но только до 12 часов дня. Кстати, среди рецептов с малым количеством калорий есть немало сладких блюд и десертов, и они не вредны. Методика похудения от Татьяны Рыбаковой подходит даже подросткам, что автор доказала на собственном примере.

Но эта диета не подойдет тем, кому нужно срочно избавиться от лишнего веса. Прежде чем отказываться от нее, подумайте: нужна ли спешка в таком деле? Противопоказания к данной диете неизвестны. Людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта следует перед началом нового рациона питания проконсультироваться с врачом, чтобы подобрать продукты, оказывающие щадящее воздействие на пищеварительный тракт.



Какие продукты разрешены?

К разрешенным продуктам относятся: курятина, постная говядина и телятина; яйца; нежирная рыба и морепродукты; молочные продукты с низким процентом жирности, нежирные сорта сыров; злаки; бобовые; овощи, зелень, фрукты, ягоды; сухофрукты; орехи; зеленый чай.



Какие продукты запрещены?

В список запрещенных продуктов входят: мучные изделия, сладости и сахар; фаст-фуд, полуфабрикаты и колбасные изделия; жирная, жареная пища; магазинные соусы и приправы с глутаматом натрия (в том числе бульонные кубики); сладкие газированные напитки, соки из пакетов.

ВАЖНО! Несколько советов тем, кто решил похудеть.

Забудьте про чувство вины. Да вы набрали лишний вес, но не стоит ругать себя, надо принять свое тело и со временем начать меняться.

Если вам захочется в первое время есть больше, чем обычно, то не удивляйтесь. Причиной этому может быть гормональный фон женщины, стрессы и многое другое. В такие дни стоит обходить стороной те места, где вы не можете сдержаться от поедания «запретного». Также постарайтесь есть больше именно в первой половине дня, тогда в вечернее время вы сможете избежать переедания.

Осознайте свое похудение. Поймите, что это вам необходимо. Не важно, 5 у вас лишних килограммов или 15! Стройность в любом случае положительно скажется на вашем здоровье! Не обращайте внимание на негатив. Иногда коллеги, подруги или близкие не принимают то, что вы делаете, но вам нужно стоять на своем. Не надо расстраиваться из-за их негативных высказываний. Если вы верите в то, что вы делаете, то вы справитесь!

Новогодний стол с минимум калорий

И в последней нашей главе мы поделимся несколькими рецептами низкокалорийных блюд, которые помогут вам удивить гостей изысканным вкусом и не набрать лишние килограммы за новогодние каникулы.

Рыбный оливье

Продукты: красная рыба – 200 гр., яйца – 4 шт., горошек – 100-200 гр., картофель – 4 шт., огурец свежий – 2-3 шт., йогурт, соль, перец, зелень укропа, лук.

Приготовление:

Отварите яйца и картофель.

Нарежьте кубиками красную рыбу, лук, огурец, а затем и яйца с картофелем.

Смешайте все ингредиенты в одной емкости, заправьте натуральным йогуртом.

Добавьте укроп, соль и перец по вкусу.



Новогодний салат из кальмаров

Продукты: свежие огурцы – 2-3 шт., яблоки – 1-2 шт., лук – 1 шт., кальмары – 150-200 гр., яйца – 3 шт., зелень, соль, перец, нежирная сметана.

Приготовление:

Этап 1: Размораживаем кольца кальмаров и варим около 1-2 минут (лучше прочитать инструкцию на упаковке). Отвариваем 2 яйца.

Этап 2: Луковицу нарезаем тонкими полукольцами. Затем огурцы ломтиками, яблоко и яйца кубиками. Охлажденные кальмары можно измельчить.

Этап 3: Смешиваем все ингредиенты и заправляем нежирной сметаной. Соль, перец по вкусу, также украшаем зеленью.



Форель, запеченная в нежном соусе!

Красная рыба является источником полезных жиров, а также содержит много белка. Рецептов много для ее приготовления, но иногда блюдо получается довольно жирным. Но рыба, приготовленная по этому рецепту, получается вкусной и нежной.

Продукты: Возьмите столько стейков форели, сколько порций вы хотите приготовить. На одну порцию нужно: один кусок рыбы, 100 гр. лимона, 1 зубчик чеснока, 100 гр. лука, 100 гр. сметаны, зелень рукколы, соль, перец.

Приготовление:

Этап 1. Разогреть духовку до 180 градусов. Вымытую рыбу обсушить бумажным полотенцем и уложить в пакет для запекания.

Этап 2. Сверху выложить нарезанный лук и лимон, после чего завязать пакет и отправить на час в духовку.

Этап 3. Пока готовится рыба приготовить соус. Рукколу и очищенный чеснок поместить в блендер и измельчить. Добавить к получившейся смеси соль и перец, прованские травы. А затем смешать все со сметаной.

Этап 4. Готовую рыбу осторожно переложить на тарелку и подавать вместе с соусом.



«Селедка под шубой» с минимум калорий!

«Селедку под шубой» любит вся страна. И ее мы тоже можем сделать низкокалорийной, всего лишь заменив майонез на другую заправку.

Заправка для салата:

Берем сметану или йогурт, горчицу, соль и перец. Смешиваем все вместе и получаем соус, которым промазываем каждый слой салата. Помните о том, что часто в блюдах самое калорийное - это соус. Именно благодаря его замене вы сможете создать низкокалорийный красивый праздничный стол.



Мясо, запеченное с тыквой!

Продукты:

600 гр. нежирной говядины, 0,5 целой тыквы, 2 зубчика чеснока, 2 болгарских перца, пучок зелени.

Приготовление:

Этап 1. Разогреваем духовку до 180 градусов. Моем овощи и промываем говядину. Тыкву очищаем от кожицы, а перцы от семян и все нарезаем кубиками. Мясо нарезаем небольшими кусочками, солим, перчим и приправляем паприкой. Чеснок мелко нарезаем.

Этап 2. В форму для запекания выкладываем послойно часть овощей, следующим слоем мясо, посыпав чесноком, и опять слой овощей. Накрываем форму фольгой и ставим в духовку на час. Перед подачей можно украсить блюдо измельченной зеленью.

Ягодный пудинг!

Какой праздник без десерта?! Вам понадобится всего 4 ингредиента: пачка мягкого мелкого творога до 5 % жирности, стакан молока, пакетик желатина и любые замороженные ягоды. Для вкуса возьмем еще щепотку кондитерского мака или кокосовой стружки, пакетик ванилина или ложечку молотой корицы, заменитель сахара или стевию.

Приготовление:

Размораживаем ягоды, заливаем желатин стаканом теплой воды на 30 минут, ждем пока он набухнет. Потом мы его растворяем на медленном огне, но не доводим до кипения. Добавляем к нему все остальные ингредиенты, кроме ягод и перемешиваем до однородной массы.

Выбираем формочки, в них выкладываем ягоды, а сверху заливаем творожно-желатиновой массой. Ставим в холодильник на 3 часа.

Теперь, у вас готов низкокалорийный творожный десерт с ягодами.



НО-ШПА® Форте

ДЕЙСТВУЕТ ИЗБИРАТЕЛЬНО ПРИ СПАЗМАХ В ЖИВОТЕ



ІШТІҢ ТҮЙІЛҮ КЕЗІНДЕ ТАҢДАУЛЫ ӘСЕР ЕТЕДІ

НО-ШПА® ФОРТЕ

Халықаралық патенттелмеген атауы:
Дротаверин

Қолданылуы:
билиарлы жолдың ауруларымен байланысты тегіс бұлшықеттердің түйілулерінде: холецистит, холангит, перихолецистит, холангит, паникулит; несеп шығару жолдарының тегіс бұлшықеттерінің түйілулерінде: нефролитиаз, уретролитиаз, пиелит, цистит, кунқ төнездері.

Қосымша ем ретінде:
асқазан-ішек жолдары тегіс бұлшықеттерінің түйілуінде: асқазан және он екі елі ішектің ойық жаралы ауруы, гастрит, кардия мен асқазан қақпасының түйілуі, энтерит, колит, тіркенген ішек синдромының спазмдық іш қатуларымен немесе метеоризммен жүретін формалары;
бастың көрінеп ауыруында;
гинекологиялық ауруларда: дисменорея.

Қолдану тәсілі және дозалары:
Ересектері: әдеттегі орташа доза күн сайын 120-240 мг (2-3 қабылдауға) құрайды. Ең жоғары бір реттік доза 80 мг, ең жоғары тәуліктік доза 240 мг құрайды.
Но-шпа® Форте балаларда қолдану клиникалық зерттеулерде бағаланбаған, қажет болғанда 12 жастан асқан балаларда ең жоғары тәуліктік доза: 160 мг (2-4 қабылдау) құрайды.

Айрықша нұсқаулары:
Артериялық қысым төмендегенде препаратты аса сақтықпен қолдану қажет етіледі.
Но-шпа® Форте таблеткасының құрамында 104 мг лактоза бар, сондықтан препаратты сирек тұқым қуалайтын лактозаны көтере алмаушылық ауруларына, Лалпа лактаза тапшылығы немесе глюкоз/галактоза сіңірінін бұзылуы синдромына шалдыққан науқастарға қолданбаған жөн.

Жүктілік:

Препаратты жүкті әйелдерге ықтимал кәулі мен пайдасы таразылап алған соң ғана тағайындауға болады.

Лактация:

Қажетті клиникалық деректер жоқ. Болғандықтан, оны тағайындау ұсынылмайды.

Өзін-өзі емдеу сіздің денсаулығыңызға зиян келтіруі мүмкін.

Қолдануға болмайтын жағдайлар:

- препараттың белсенді затына немесе қосымша заттарының кез келгеніне жоғары сезімталдық;
- бауырдың немесе бүйректің ауыр жеткіліксіздігі;
- жүректің ауыр жеткіліксіздігі (жүректің төмен лықсыту синдромы);
- сирек тұқым қуалайтын лактоза жәкпаушылығы, Лалпа лактаза тапшылығы аурулары немесе глюкоза/галактоза сіңірілуінің бұзылу синдромы бар пациенттер;
- 12 жасқа дейінгі балаларға

Жағымсыз әсерлері:

Сирек

- жүрек айнуы, іш қатуы;
- бас ауыруы, бас айналуы, ұйқысыздық;
- жүректің жиі соғуы, гипотензия;
- аллергиялық реакциялар (ангионевроздық ісіну, есекжем, бөртпе, қышыну)

Дәріханалардан босатылу шарттары:

Рецептсіз

Қолданар алдында медицинада қолданылуы жөніндегі нұсқаулықты оқып шығыңыз.

«Санofi-авентис Қазақстан» ЖШС
Қазақстан Республикасы, 050013, Алматы қ.,
Назарбаев даңғылы 187-Б
Телефон: +7 (727) 244-50-96
Факс: +7 (727) 258-25-96

ҚР-ДЗ-5№019110
31.03.2017 ж. қолданылу мерзімі шектеусіз
www.sanofi.kz
www.sanofi.com

НО-ШПА® ФОРТЕ

Международное непатентованное название:
Дротаверин

Показания к применению:

спазмы гладкой мускулатуры, связанные с заболеваниями билиарного тракта: холецистит, холангит, паникулит; спазмы гладкой мускулатуры мочевыводящих путей: нефролитиаз, уретролитиаз, пиелит, цистит, тенезмы мочевого пузыря

В качестве вспомогательной терапии:

при спазмах гладкой мускулатуры желудочно-кишечного тракта: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит, спазмы кардии и привратника, энтерит, колит, синдром раздраженного кишечника со спастическим запором или формой, протекающей с метеоризмом;
при головных болях напряжения;
при гинекологических заболеваниях: дисменорея.

Самолечение может быть вредным для вашего здоровья.

Способ применения и дозы:

Взрослые: обычная средняя доза составляет ежедневно 120-240 мг (в 2-3 приема). Максимальная разовая доза составляет 80 мг, максимальная суточная доза 240 мг. Применение Но-шпа® Форте у детей не подвергалось оценке в клинических исследованиях, максимальная суточная доза для детей старше 12 лет при необходимости: составляет 160 мг (в 2-4 приема).

Особые указания:

При пониженном артериальном давлении применение препарата требует повышенной осторожности.

Таблетки Но-шпа® Форте содержат 104 мг лактозы, поэтому препарат не следует применять лицам, страдающим редкими заболеваниями наследственной непереносимости лактозы, дефицитом лактазы Лалпа или синдромом нарушенной абсорбции глюкозы/галактозы.

Беременность:

Препарат может назначаться беременным женщинам после взвешивания потенциального риска и пользы.

Лактация:

В связи с отсутствием необходимых клинических данных назначать не рекомендуется.

Противопоказания:

- повышенная чувствительность к активному веществу или к любому из вспомогательных веществ препарата
- тяжелая печеночная или почечная недостаточность
- тяжелая сердечная недостаточность (синдром низкой сердечного выброса)
- пациенты с редкими наследственными заболеваниями непереносимости лактозы, дефицитом лактазы Лалпа или синдромом нарушенной абсорбции глюкозы/галактозы
- детский возраст до 12 лет

Побочные действия:

Редко

- тошнота, запор
- головная боль, головокружение, бессонница
- учащенное сердцебиение, гипотензия
- аллергические реакции (ангионевротический отек, крапивница, сыпь, зуд)

Условия отпуска из аптеки:

Без рецепта

Перед применением внимательно прочтите инструкцию по применению.

100 «Санofi-авентис Қазақстан» Республика Казахстан, 050013, г.Алматы, ул. Назарбаев, 187-Б
Телефон: +7(727) 244-50-96
Факс: +7 (727) 258-25-96

PK-LC-5№019110
от 31.03.2017 г. без ограничения срока действия
www.sanofi.kz
www.sanofi.com

SANOFI



Генеральная уборка перед Новым годом: новый подход к старой традиции

В этом году весь мир будет праздновать новый год иначе. Причиной тому послужат карантинные ограничения из-за коронавирусной инфекции. Скорее всего, корпоративные застолья будут нам недоступны, а вот устроить уютный семейный праздник у себя дома сможет каждый.

Подготовку к этому сказочному мероприятию стоит начать традиционно, с уборки своего дома. Уборка – не самое приятное предновогоднее занятие, но и к нему можно найти творческий подход. И дабы найти нестандартное решение стандартной задачи я пересмотрела много сайтов, пообщалась с друзьями на эту тему, но больше всего меня вдохновила книга Мари Кондо «Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни».

Японское искусство наведения порядка

Мари Кондо была странным ребенком и вместо детских игр занималась... уборкой. В старших классах ее подружки искали идеальную любовь, а она – перебирая журналы по домоводству, идеальный способ складывать и хранить вещи. Родители думали, что из нее получится неплохая домохозяйка, а она зарабатывала миллионы, помогая людям избавляться от хлама в своих домах. И сейчас 30-летняя Мари Кондо – самый востребованный в мире консультант по наведению порядка и автор революционного Метода уборки КонМари (это название представляет собой сокращение фамилии и имени девушки из Японии). Следуя ее рекомендациям, вы наведете порядок дома и в жизни – один раз и навсегда. Уборка поможет «перезагрузить» нашу жизнь.

Предлагаю перейти непосредственно к ее советам. Первый из них: «Прежде чем начинать уборку, взгляните на образ жизни, к которому вы стремитесь, и спросите себя: «Зачем мне нужно провести уборку?» А действительно – зачем? Вы когда-нибудь задавали себе такой вопрос? Получается, что заниматься наведением порядка без

цели нельзя. Хорошо, исправим ситуацию. В данный момент нам нужно, следуя старой традиции, избавиться от всего ненужного и оставить только хорошие вещи, радостные воспоминания и перейти с ними в новый год, а также создать чистоту, украсить дом для встречи праздника. Цель найдена, пора перейти к практике.

Вызывает ли эта вещь радость?

По мнению Мари Кондо, секрет порядка и счастливой жизни в доме заключается в том, чтобы быть окруженным только любимыми вещами. И это касается всего: от кофт и юбок до книг и фотографий. Чтобы понять, что нужно сохранить, а что выбросить, нужно взять в руки каждую вещь и спросить себя «Вызывает ли это радость?». И больше ничего. Дороговизна, новизна или редкость предмета не является причиной для его сохранения. В тех случаях, когда распознать чувство радости сложно, Мари Кондо советует ориентироваться на реакцию тела, когда предмет оказывается в руках, – если возникает чувство тяжести, то вы знаете, что нужно сделать. Еще один прием, который помогает принять решение в спорных случаях, – сравнение 3-5 родственных вещей и составление их «рей-

тинга». С аутсайдерами рейтинга нужно попрощаться. А как же быть с вещами, которые должны приносить только практическую пользу и выполняют это хорошо? Например, отвертки, кухонные принадлежности, бытовая химия и прочее. Такие вещи Мари предлагает осыпать похвалами за внешний вид и свойства. Так вы сами зажжете в нейтральных предметах «искры радости».

Еще один важный момент: прощаясь с безрадостным предметом, его нужно благодарить. По мнению Мари, у вещей есть не только функциональная роль, но и предназначение, например, помочь понять, что вам идет, а что нет или, скажем, принести радость в определенный момент жизни. Практика благодарения неодушевленных предметов кажется странной, но она отлично работает как психологический трюк.

Одна категория за один раз!

Первый шаг расхламления – нужно сложить ВСЕ вещи одной категории в кучу. Так, например, разбирая гардероб, нужно достать все предметы до последнего носка из всех мест в доме, где только





может оказаться одежда (кроме корзины для грязного белья) и сложить ее на полу или кровати. Во-первых, только так вы поймете сколько у вас вещей на самом деле и ... испытаете что-то вроде шоковой терапии. Во-вторых, образовавшаяся гора предметов не позволит вам отступить. Имейте в виду, что выложить в кучу придется даже книги, как бы трудно ни было.

Вертикальное хранение!

Большинство вещей, от упаковок чая до постельного белья, удобнее ставить вертикально в ряд, а не складывать в горизонтальном положении стопками. Так вы будете не только видеть все содержимое полок и ящиков, но и сможете доставать нужные предметы, не цепляя вещи по соседству, как это часто бывает при обычном хранении. А еще этот прием позволяет организовать хранение более компактно и аккуратно. Шкафы и комоды с одеждой после упорядочивания по методу КонМари становятся похожи на симпатичные «картотеки».

Кстати, об одежде. Чтобы хранить ее (включая носки!), домашний текстиль и другие нежесткие предметы вертикально, нужно складывать их в небольшие прямоугольники.

Хочу с вами поделиться: перед тем как приступить к уборке по Мари Кондо, я была уверена на 100%, что складывать вещи прямоугольниками мне будет просто лень. Но после разбора гардероба навык складывания отработался настолько хорошо, что иной раз получалось делать это с закрытыми глазами, держа вещи навесу, независимо от размеров и сложности кроя предмета.

Продукты

Основные продукты питания продаются в ярких коробках, банках и бутылках. Вместе эти упаковки создают «информационный шум», который атакует

человека, стоит ему только войти в кухню или открыть дверь шкафа. Но если срывать этикетки или пересыпать продукты в «чистую» тару, «шум» пропадет сам по себе. Да и полки, смотрятся гораздо лучше.

Все распределяем по коробкам!

Вместо того, чтобы покупать кучу ящиков для хранения, можно использовать уже имеющиеся коробки. Чтобы хранить вещи вертикально и по категориям было сподручнее, нужно складывать их в обычные коробки, например, обувные. Кстати, Мари Кондо считает, что именно коробки из-под обуви идеально подходят для большинства вещей. Покупать специальные ящики и другие приспособления для хранения совсем не обязательно. Но если вы все-таки хотите это сделать, то лучше всего покупать прозрачные пластиковые контейнеры или прямоугольные либо квадратные корзины из металла или ротанга.

Вот несколько подсказок по применению коробок. Объемные вещи, например, свитера лучше хранить в больших коробках из-под зимней обуви. Нижнее белье, носки и колготки удачно смогут уместиться в крышке из-под коробки. В коробках от айфона и других небольших гаджетов удобно хранить разные мелочи вроде карточек, ручек, карандашей, наборов для шитья и пр. Принадлежности для мытья посуды удобно складывать в небольшую металлическую корзинку.

Каждой вещи свое место!

Чтобы порядок в доме был постоянным, нужно один раз определить место для каждой вещи и всякий раз после использования возвращать ее туда же. Таким образом, вы избежите эффекта обратного действия. Чтобы найти подходящие места для предметов, следуйте своей интуиции и следующим рекомендациям Мари



- Нижнее белье;
- Сумки;
- Аксессуары (ремни, шапки, шарфы и пр.);
- Специальная одежда (купальники, одежда для спорта и пр.);
- Обувь.

Складывать или развешивать вещи одной категории лучше по принципу от тяжелого-темного-длинного к более легкому и светлому. Так, например, вещи можно рассортировать по материалам типа «шерсть» и типа «хлопок». В ящиках светлые и легкие вещи должны лежать впереди, чтобы гардероб вас радовал.

Используйте метод «сумка в сумке» (не более 1-2 сумок в одной сумке). При этом их ремешки должны выглядывать из внешней сумки, чтобы вы о них не забывали. Также желательно, чтобы внешняя и внутренние сумки были схожи по материалу, сезону или фасону. Благодаря этому трюку вы и место сэкономите, и сохраните форму аксессуаров. Складывайте прямоугольниками даже носки и колготки. Поместите их все вместе в коробку или ящик в вертикальном положении, чтобы вы могли видеть каждую пару. Как

Кондо: вещи одного типа – в одном месте. Это значит, что хранить однотипные предметы в разных местах использования, например, держать гигиеническую помаду и на столике в прихожей, и в косметичке, нежелательно. В первую очередь вещи должно быть удобно класть обратно, а не доставать. Система хранения должна быть максимально простой и наглядной.

И если вам кажется, что убирать вещь на свое место будет сложно, то вы ошибаетесь. Как показал практический опыт, после полной реорганизации дома следовать этому правилу легко в 80 % случаев. Что касается правила о хранении вещей одного типа в одном месте, то с ним согласиться можно, но с некоторыми исключениями. Так, например, одну пару маникюрных ножниц навсегда можно поселить в ванной, а вторую пару – в контейнере вместе с приспособлениями для маникюра. По сути, первая пара вошла в категорию «банные принадлежности», а вторая – в категорию «все для маникюра». Устраивать места хранения в нескольких местах дома вредно для порядка. При этом каждый член семьи должен иметь собственное пространство для личных вещей.

Одежда!

Проводить ревизию гардероба оптимально в следующем порядке:

- Топы (рубашки, свитеры и пр.);
- Одежда, которую нужно развешивать на плечики;
- Носки;



говорит Мари «Относитесь к своим носкам с уважением». Бюстгалтеры с чашечками следует аккуратно размещать друг за другом, чтобы они сохраняли свою форму. Мягкие бюстгалтеры нужно складывать пополам, а затем складывать их ляжки. Храните бюстгалтеры в красивой корзине, например, из ротанга. Ведь все, что соприкасается с телом, должно храниться с особым почтением.

Если у вас есть обувница, поместите более тяжелую обувь снизу, а более легкую – сверху. Затем расставьте пары по цвету, чтобы все было организовано.

Книги!

Если книг слишком много, их можно разобрать подкатегориями в следующем порядке:

- Художественная литература;
- Прикладные книги;
- Иллюстрированные, например, художественные альбомы;
- Журналы.

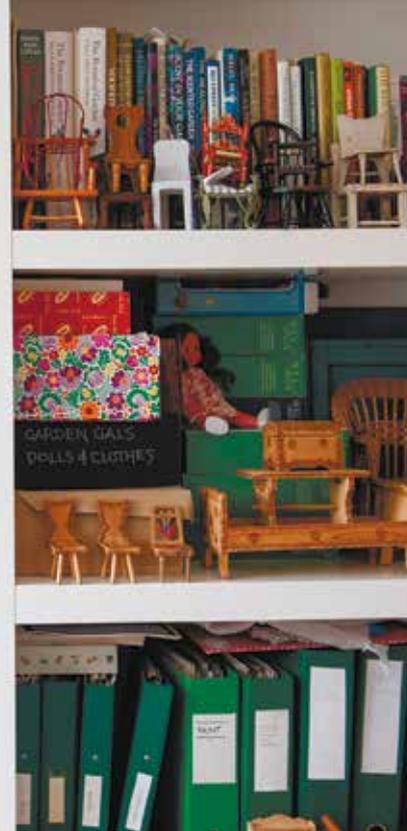
Разбирая книги, не начинайте их читать, так как это почти всегда затягивает уборку. По большому счету в вашем доме останутся только те книги, которым место в вашем «зале славы». Так, например, сама Мари держит в своем доме всего 30 книг, хотя раньше имела большую библиотеку. По мнению Кондо, непрочитанные книги не будут прочитаны никогда. А еще они имеют свойство накапливаться. Поэтому от них нужно избавляться.

Документы!

Основное правило сортировки документов и бумаг: выбросите все. Оставить нужно только бумаги, подпадающее под эти три категории:

1. Используемые в настоящее время;
2. Необходимые в течение ограниченного периода;
3. Те документы и бумаги, которые нужно хранить долгое время.

Инструкции по применению бытовой техники и неактуальные учебные материалы нужно выбросить.



Храните документы, разделив их всего по двум категориям: те, что нужно хранить, и те, с которыми нужно разбираться. В последнюю категорию входят письма, требующие ответа, документы-анкеты и пр. Эти бумаги лучше хранить в отдельном вертикальном органайзере. При этом нужно стараться, чтобы он был ... пуст. Его наполненность будет означать, что ваши дела решаются не очень продуктивно. Первую категорию документов удобнее всего разделять на редко используемые (гарантийные талоны, полисы и пр.) и часто используемые (например, актуальные учебные материалы). Органайзеры с слишком большим количеством отделений усложняют сортировку и поиск нужных документов. Например, не стоит использовать папки типа аккордеон.

Комоно (разные вещи)!

Разобрать пугающую своим многообразием категорию комоно будет легко, если придерживаться следующего порядка:

- Все компакт-, DVD-, Blu-Ray-диски;
- Уходовая косметика;
- Декоративная косметика;
- Аксессуары;
- Ценные предметы (паспорта, кредитки и пр.);
- Электрические приборы и всевозможные кабели;
- Приспособления для хозяйства (наборы для шитья, канцелярские принадлежности и пр.);
- Домашние запасы (бытовая химия, аптечка, бумажные салфетки и пр.);



- Продукты и все кухонные предметы;
- Другое (предметы одного типа, которые нужны для хобби, например, лыжная экипировка).

Найденную мелочь – в кошелек. Каждый раз, находя мелочь в карманах джинс, сумках и ящиках кладите ее в кошелек. Постельное белье лучше хранить на верхних полках комода. Там они будут меньше подвержены воздействию пыли и влаги. По методу КонМари обязательно нужно избавиться от: шнуров неизвестного назначения, сломанных электроприборов, коробок от техники, запасных пуговиц, безрадостных сувениров и подарков, пробников от косметики, модных товаров для здоровья вроде поясов для похудения, массажеров, которыми вам лень пользоваться и пр.

Сентиментальные вещи!

Основная мысль, которой оперирует Мари Кондо в своей книге: чрезмерная ностальгия по прошлому может стать вашим врагом для счастливой жизни в настоящем. Если вы никогда не собираетесь использовать кастрюлю, которую подарила вам ваша бабушка, пришло время «освободить» ее с благодарностью. Помните, ненужные вам сентиментальные вещи не следует отправлять в дом родителей. Найдите силы взглянуть в глаза своему прошлому по-настоящему и расстаться с ним с благодарностью. Не стоит хранить фотографии в коробках. Лучшее место для них – это фотоальбомы, которые можно разместить на журнальном столике или на книжной полке. Прежде чем приступить к организации фотоальбома, определите даты, когда были сделаны фотографии и рассортируйте их по времени. Из серии, почти одинаковых фотографий, оставляйте только ту, что вызывает наибольшую радость. Что делать с горой фото из отпуска? На каждый день какой-нибудь поездки Кондо рекомендует оставлять не более 5 фото. Но самых лучших и атмосферных. Подарки от детей – еще



одна сложная подкатегория. Если вы почувствуете, что ревизия этой категории начинает подавлять, откройте форточку, зажгите свечу или отложите ее на следующий день.

Кухня!

Столешницу и пространство вокруг раковины лучше держать пустыми. Даже губку, Фейри и тряпку лучше держать в шкафчике над или под мойкой. Так уборка кухни будет занимать минимум времени и усилий, и вы начнете готовить с большим удовольствием. В книге «Искры радости» Мари Кондо настаивает на том, чтобы не хранить нарядную посуду, сервизы, салфетки в шкафах-витринах, а использовать ее каждый день.

Ванная!

По канонам «Магической уборки» зону вокруг ванной (в т.ч. стены) нужно содержать абсолютно пустой и хранить все уходовые средства в шкафчиках. Метод хорош тем, что

баночки не будут становиться склизкими, их содержимое не будет портиться раньше времени, а главное – уборка помещения станет супер быстрой и простой. Шампунь, гели для душа, кондиционеры для волос и прочие средства после использования Мари советует просушивать полотенцем, а затем убрать на место. Как уверяет эксперт, такая рутина только кажется сложной, но на самом деле она сильно упрощает уход за ванной комнатой.

Если вы не станете приравнивать уборку к каторге, а отнесетесь к ней как к поводу отдохнуть от компьютера, побыть наедине со своими мыслями и физически размяться, то она не будет для вас утомительной. И, конечно, она займет не один день, но, поверьте, результат того стоит. Преобразится ваше жилье, и преобразитесь вы. А когда порядок будет наведен можно начать украшать свой дом к новому году празднику.

Ольга Шматова



Ритуалы

для встречи 2021 года Белого Быка

Хозяином 2021 года будет являться Белый Металлический Бык. Он вступит в правление 12 февраля. По своей природе это степенное, благородное животное, не терпящее спешки и кичливости. По этой причине встречать Быка следует также без суеты, с достоинством. Кроме того, уделите особое внимание на убранство дома и праздничного стола. Последний должен быть обязательно застелен белоснежной скатертью, а сам дом украшен в таких же светлых, спокойных тонах. Ни в коем случае нельзя украшать жилище красными предметами – ведь данный цвет может разъярить Быка и настроить его против хозяев дома на весь 2021 г.

Для привлечения финансов и удачи

Кто из нас не желает быть финансово обеспеченным и удачливым в течение всего года?! Конечно, этого хочется каждому. Поэтому мы расскажем вам о нескольких ритуалах, которые помогут привлечь все эти блага в вашу жизнь.

Одним из самых известных обрядов для привлечения денег является выпивание бокала шампанского под бой курантов, в который брошена монетка. Опустошив его, монетку следует изъять и поместить в свой кошелек, где носить ее там все следующие 12 месяцев, как своеобразный талисман для привлечения денег.

Для того, чтобы в ближайшем будущем финансы текли в дом рекой, 31 декабря свое жилище нужно тщательно прибрать, выбросить из него весь мусор, треснувшую посуду, зеркала и т.д., а под половичок перед входной дверью положить монету.

За новогодний стол нельзя садиться, не отдав все долги, которые человек накопил за предыдущие месяцы. Это оттолкнет финансовую удачу на следующие 365 дней. И, наоборот, перед самым новым годом никому не следует одалживать деньги, чтобы не остаться без них в грядущем году.

Богатство и удача обязательно поселятся в квартире, если ее хозяева накроют такой новогодний

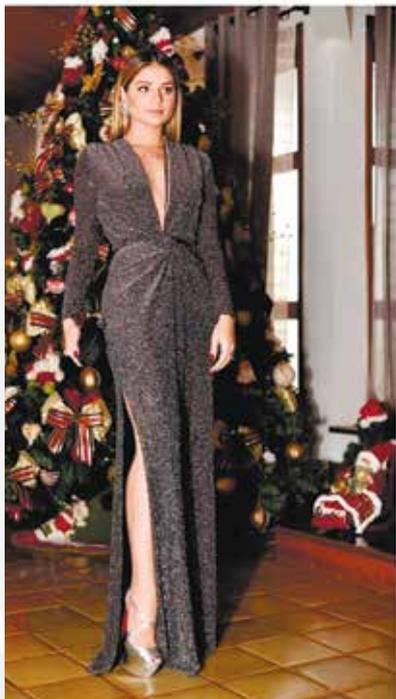
стол, который будет ломиться от угощений. Тем более, если он будет содержать блюда, которые любит символ наступающего года. Об этом будет написано в одной из глав.

Праздничные наряды

Новый год – праздник особенный и наряд нужно подбирать к нему соответствующий. Для представительниц прекрасного пола идеальным вариантом будет одеться во что-нибудь белое или светлое, мужчинам же можно порекомендовать такую же белую рубашку и темные брюки. При этом праздничная одежда не должна быть слишком дорогой.

Бык любит простоту и основательность. Рекомендуем приобрести новогодние платья женщинам и одежду их кавалеров, сшитые из добротных, но простых тканей.





Что касается молодежи, то подростки могут спокойно отправиться на встречу Нового года даже в джинсах, так как именно в Год Быка когда-то давно были произведены первые джинсы в мире. И, разумеется, по уже указанной выше причине вечером 31 декабря 2020 нельзя надевать на себя ничего красного или вызывающе яркого.

Из драгоценностей в этот вечер можно будет надеть украшения из серебра или белого золота – эти благородные металлы идеально сочетаются с металлическим Быком. При этом не следует пытаться «об-

мануть» хозяина года украшениями из дешевых сплавов, а также аналогичной дешевой бижутерией. Бык ценит настоящие природные камни, поэтому в украшениях они должны присутствовать натуральные и драгоценные, а не их имитация.

Весь год Быть здоровыми

Бык – домашнее животное. Для того чтобы он не рассердился на хозяев дома и позволил осуществить их заветным желаниям (в том



числе, о крепком здоровье), встречать 2021 год следует не в ресторане или шумной компании за городом, а дома с семьей. Помимо этого не помешает соблюсти также некоторые общие приметы для здоровья.

Так, если хозяйка дома хочет избавиться от каких-либо болезней, то вечером 31 декабря ей следует повязать на голову белый, в цвет символа Года Быка платок и носить его до полуночи. С последним боем курантов платок нужно сдернуть. Если успеть сделать это на последней секунде старого года, то в новом все болезни отступят.

Есть и такая примета-гадание на здоровье. Утром 1 января нужно выйти из дома как можно раньше. Если первым встреченным на улице прохожим окажется мужчина, то здо-



ровье у человека будет крепким все ближайшие 12 месяцев; если женщина – с ним возникнут проблемы.

А если серьезно, то Бык – крепкое и подвижное животное. Поэтому и всем рекомендуется в меру заниматься спортом, быть позитивным и спокойным, тогда и не возникнет неурядиц со здоровьем.

*Если замуж
нейтнеруж*

Для того, чтобы понять, какие приметы сулят одинокой девушке новую любовь в 2021 году, а какие подскажут, что в Год Быка она не только встретит любимого человека, но и выйдет за него замуж, нужно учитывать многие нюансы, в том числе и характер «хозяина» года.

Во многих странах существует поверье о том, что для привлечения новой любви девушка должна садиться за новогодний стол в красном (либо розовом) нижнем белье. Однако Бык не выносит красный цвет, поэтому подобное белье под новогодний наряд женщинам 31 декабря 2020 года лучше не надевать – встретить новую любовь в Год Быка это им не поможет. Гораздо «эффективнее» праздновать новогоднюю ночь, имея при себе обычный символ любви (сердечко, валентинку и т.д.) или простую веточку корицы – по при-

мете, это может притянуть к девушке ее суженого.

*Украшение
интерьера
на Новый год*

Чтобы год Белого Металлического Быка был удачным и счастливым, нужно создать дома такой новогодний декор, который будет полностью соответствовать вкусам хозяина 2021 года. А он, как и его предшественница, не любит кричащих цветов и искусственных вещей. В украшениях лучше обыграть цвета года – белый, черный и металлик, а также все оттенки земли, травы и воды.

Заставить Быка проявить свои лучшие качества характера вам поможет один из следующих вариантов новогоднего оформления дома:

1. Торжественный стиль декора

Молочные или белоснежные крахмальные салфетки и скатерти, серебристые свечи в серебряных подсвечниках, красивая белая посуда с металлической каймой, украшенная большими металлическими шарами и бантами елка – такой новогодний декор наметит Белому Быку о благополучии, богатстве и гостеприимстве хозяев дома. Так

что ему ничего не останется, кроме как поддерживать это благополучие весь наступающий год.

2. Эко-стиль в интерьере!

В этом варианте в угоду «травяным» вкусам Быка украшаем дом льняными и хлопчатобумажными скатертями, вязаными салфетками, делаем композиции из ярких овощей, камней и снопиков сена, на двери крепим ароматный еловый венок с новогодними шарами, искрящейся мишурой и лентами, окна и стены декорируем самодельными гирляндами.



Сервировку стола в этом случае можно выбрать в народном стиле: керамика, дерево, гжель или хохлома, а игрушки на елку сделать своими руками из ткани, дерева и шишек.

Чем больше «хэндмейка», тем более уютной получится атмосфера новогоднего праздника и тем больше напомним она Быку его любимые поля и просторы. Природные материалы придадут оригинальный облик новогоднему интерьеру и позволят полностью преобразить дом, а также заручиться поддержкой хозяина 2021 года.

3. Новогодние изображения Белого Быка!

И, конечно же, в любом праздничном декоре не забудьте потешить эго хозяина года изображениями его самого – свечами с его символикой, фигурками, статуэтками в центре стола. Такое оформление не только притянет удачу в 2021 году, но и создаст волшебную атмосферу праздника, порадовав и вас, и гостей, заглянувших «на огонек».

Хорошая идея при новогоднем украшении дома – сделать оригинальные инсталляции, которые станут своеобразным комплиментом покровителю наступающего 2021 года Белому Быку. Например:

Соберите один большой или



несколько мелких снопиков из сухоцветов, колосков овса и пшеницы, живых цветов и перевяжите их широкой атласной лентой. Или сделайте из этого растительного «материала» оригинальные венки на основе из крафтовой бумаги.

Таковыми природными украшениями можно декорировать двери, новогодний стол, или расставить в виде букетов, помещенных в керамические или прозрачные стеклянные вазы в разных частях комнаты.

Другой вариант – заранее прорасти зерна овса или пшеницы и сделать зеленую лужайку, оформив

ее свечами. Поместив в центр новогоднего стола такой зеленый лужок, вы создадите неповторимый декор на год травоядного символа 2021. Учтите, что растить зеленую лужайку надо начать готовить за месяц до Нового 2021 года – эту затею с воодушевлением подхватят дети, для которых процесс выращивания превратится в увлекательную игру.

Накрываем стол

Семьянин Бык любит, когда близкие люди собираются вместе. Поэтому Новый год лучше встречать дома и за самым большим столом, который только найдется. Вычурных украшений и разноцветных завитушек на посуде символ 2021 не признает. Все должно быть просто, но со вкусом.

Уместны в сервировке свечи в золотых подсвечниках, елочные композиции, керамические тарелки, деревянные подставки, льняная скатерть. В середине стола должна стоять большая тарелка с фруктами и пророщенные зерна овса – любимые лакомства Быка.

Главное правило, которому необходимо следовать для того, чтобы Год белого Быка стал удачным для всех членов семьи – на праздничном столе 31 декабря 2020 года не должно быть никаких блюд из



говядины или телятины. Это относится как к чистому мясу, так и ко всем продуктам с добавлением говяжьего мяса: котлетам, колбасам, паштетам.

Кроме того, Бык не переносит крепкого алкоголя. Исключение можно сделать лишь для шампанского и игристых вин. Этому же правилу придется придерживаться и на протяжении всего 2021 года.

Как утверждают знатоки китайской мифологии, при встрече этого года лучше быть осторожными и делать всевозможные железные блюда. Ведь, для их изготовления используют желатин. Не секрет, что для его



дать предпочтение компотам, узварам и натуральным сокам. Новогодние блюда можно украсить зеленью (петрушкой, укропом, сельдереем, листьями салата, базиликом и т.п.), а также подать ее стоит и на отдельном блюде. На праздничном столе должно быть несколько видов хлеба, что-то из выпечки и сладкий десерт. Как ни странно, но Бык – большой сладкоежка, поэтому хозяйки могут не сдерживать свои фантазии отно-

сительно сладких блюд. Побалуйте всех разнообразными тортами, пирожными, кексами и пирогами.

Цените праздничные моменты, украшайте свой дом с любовью, не бойтесь проявлять фантазию и смело творите – и тогда 2021 год запомнится вам как один из лучших периодов в жизни, наполненных успехом, благополучием и исполнением заветных желаний!

Ольга Шматова

изготовления используют рога крупных парнокопытных. Для получения холодца или желе лучше использовать кости птицы или свиньи.

Но новый покровитель любит покушать, поэтому не скупитесь, готовьте в свое удовольствие, большое количество всевозможных блюд будет по вкусу и вашим гостям, и Белому Быку. Разные салаты; закуски; горячее: курицу, утку, рыбу; разнообразную выпечку; десерты; различные безалкогольные напитки. Нарезайте разные ассорти: сырное; колбасное; рыбное; овощное; фруктовое. Блюда лучше готовить из обычных продуктов. Быку не понравятся заморские продукты, поэтому можно не тратить на них.

Нужно постараться использовать как можно больше натуральных продуктов, овощей и специй. При приготовлении напитков лучше от-





Год Металлического Белого Быка: потрясения позади?

2021 год Металлического Белого Быка приходит, чтобы разобраться с «наломанными дровами», оставленными Крысой. Мир уже не будет прежним. Надеяться, что в период власти этого достойного животного все вернется «на круги своя» не приходится: Бык пойдет по проторенной Крысой дороге. Этот год тоже металлический, а потому многие «крысиные» начинания будут поддержаны. Вам придется смириться с теми новшествами, что навязала Крыса, или остаться на задворках истории наедине с воспоминаниями о былом.

Что можно сказать точно: год под управлением Быка окажется гораздо более спокойным, чем предыдущий. Несмотря на brutальную внешность Быка, этому году соответствует женская энергия Инь (в противопоставление Ян Крысы), так что в 2021 году можно будет почувствовать энергию возрождения, созидания, созревания плодов.

Что означает «Белый Металлический Бык»?

Металл и белый цвет в китайском гороскопе являются синонимами, в определении характеристик года они говорят о том, что в тренде будут решительность, сила и индивидуализм. Эта тенденция сохраняется с прошлого года, однако, в сравнении с ним, приветствуется большая открытость в действиях – закулисные игры у Быка не в чести. Развитие политических, экономических событий обещает быть более предсказуемым. Основные решения уже приняты, Бык лишь начнет воплощать их в жизнь – с упорством и прилежанием.

Будет ли 2021 год Быка спокойным?

Как уже говорилось выше, 2021 будет спокойным – но только если сравнивать его с 2020. По факту же и в новом 2021 покой нам будет только снится. Металлический характер года не дает расслабиться, самые близкие люди, в т.ч. родители и дети, супруги, братья и сестры могут оказаться «на ножах». Обострится конкуренция между компаниями. То же состояние будет характерно для отношений между странами, не исключены крупные международные конфликты. Опасность этого года – долгое время напряжение в отношениях может не давать о себе знать, одна сторона может не подозревать, что моральные силы второй почти на исходе. Как следствие – возможны неожиданные взрывы агрессии.

2021 – год золотого Тельца

В 2021 году мы много сил отдадим работе и карьере, восстановлению утраченного благополучия. Впрочем, несмотря на негативные ожидания многих людей, год Быка дает возможность построить надежный фундамент будущему благополучию. Бык не слишком умеет приспособливаться и искать изящные решения, но все же по-настоящему разбогатеть смогут те, кто сумеет найти новый формат в бизнесе. И да, Бык приветствует тягу к обогащению, так что если она у вас действительно есть, то вы сумеете заработать и накопить. Только вот транжирить не стоит...

Как стать успешным в 2021 году?

Не ждите в год Белого Быка случайной удачи. Все успехи, которыми вас наградит властитель года, будут заслуженными. Бык требует настойчивости, неуклонного следования намеченной цели. В предыдущем году на коне были люди авантюрного плана, те, что умеют «ловить волну». В 2021 они должны будут оставить свои повадки или будут затоптаны Быком, который любит только настоящих тружеников. Отличие именно этого года Быка – прикладывать усилия нужно избирательно. Обычно Бык просто тянет борону или повозку, а управляют ею другие. В 2021 правила игры меняются: нужно не только тянуть, но и выбирать направление.

Чтобы в 2021 году все у вас складывалось хорошо, принимайте пришедшие в вашу жизнь перемены. Не тратьте силы на попытки вернуть все к тому, как было раньше. Устройте зону комфорта там, где сейчас оказались. Ведь можно жить в прекрасном саду и чувствовать себя несчастным, или поселиться на пустыре, засадить его цветами и яблонями, и наслаждаться делами рук своих.

Это был общий прогноз, а теперь гороскоп для каждого знака зодиака на 2021 год. Прислушайтесь к советам астрологов!



ОВЕН (с 21 марта по 20 апреля)

Год начнется с очень позитивной ноты, и он также может подарить вам удачу, как в работе, так и в других аспектах жизни. Постепенно отноше-

ния с друзьями и единомышленниками улучшатся. Примерно к середине 2021 года могут появиться проблемы на карьерном фронте. Пожалуйста, держите под контролем свои негативные мысли в этот период. Во второй половине 2021 года ваши основные профессиональные амбиции, скорее всего, будут реализованы. Но астрологи советуют вам контролировать свой темперамент, иначе вы можете ухудшить отношения с некоторыми людьми.

Согласно гороскопу Овна на 2021 год, вы можете преуспеть и ощутить улучшение своего финансового положения. Хорошее время для долгосрочных вложений, но не увлекайтесь подозрительными схемами по заработку денег. На некоторых этапах ваши расходы будут больше, поэтому вы можете столкнуться с небольшими финансовыми ограничениями. Поэтому в этом году рекомендуется держаться подальше от авантюрных спекуляций на рынке акций. В последние месяцы этого года у вас могут появиться лучшие возможности для роста.

Что касается вашей любви и отношений, вы будете наделены положительной космической энергией для вашей личной жизни. В этом году вы должны быть сконцентрированы только на наслаждении, а не на ожиданиях. В этом году вы большую часть времени будете получать поддержку и любовь своего партнера. Вы также заметите, что ваш партнер будет более активным, чем раньше, и это также подарит вам хорошие дни близости. Однако будут дни, когда любви и близости может быть немного меньше, но просто помните, что это всего лишь переходная фаза.

Для Овнов с точки зрения здоровья 2021 год должен оказаться положительным. Впрочем, все же возможны некоторые негативные моменты. Их может спровоцировать черта, присущая очень многим представителям этого знака – упорство или даже упрямство.

Если вы не находите решения проблемы в оптимальные сроки изначально выбранным путем, то не лишним будет переключиться на что-то другое или поискать другие выходы вместо того, чтобы пытаться пробить стену. Иначе есть риск оказаться в серьезном стрессе.

ТЕЛЕЦ (21 апреля – 21 мая)

Планеты будут поддерживать вашу профессиональную жизнь. На этом этапе вы будете расти в плане знаний и личности, и у вас будет очень хорошая карьера. Вы найдете новые творческие способы достижения цели, и это сделает вашу жизнь лучше. Вы, вероятно, увидите выгоду от своих начинаний. В целом вы будете в хорошем настроении, благодаря чему ваша успеваемость также повысится. Однако будут дни, когда вы почувствуете себя немотивированным что-либо делать.

Что касается финансового фронта, год может начаться на удовлетворительной ноте. Вы получите много возможностей, которые принесут пользу. Однако будут некоторые фазы, когда вы можете столкнуться с некоторыми расходами по социальным обязательствам. В течение года вы получите хорошие возможности для роста состояния и богатства. Середина 2021 года будет хорошим временем для долгосрочных инвестиций. Хорошее время для реализации ваших экономических планов. В течение года после середины сентября 2021 года вы попытаетесь поднять свое финансовое положение на новый уровень с помощью решительного плана и нового образа мышления. Но не сильно напрягайтесь, советуют астрологи.

Что касается вашего сегмента любви и отношений, этот год будет самым важным и решающим в ваших отношениях, чтобы вывести вашу личную жизнь на новый этап. В этом году будут дни, когда вам придется контролировать свои негативные эмоции и воздерживаться от резких высказываний. В целом, вы сможете заметить, что этот год благосклонен к любовным отношениям по сравнению с предыдущим годом.

Наступающий год будет довольно спокойным для вашего физического состояния. Однако вы можете оказаться подвержены сильным эмоциям, особенно в первой половине 2021.

Тельцам советуют сдерживать собственный пыл, быть осторожными в оценках и следовать правилу “семь раз отмерь – один раз отрежь”. Холодный расчет поможет избежать проблем со здоровьем. В противном случае не исключены некоторые вопросы, связанные с работой сосудов и сердца.

БЛИЗНЕЦЫ (с 22 мая по 21 июня)

2021 год будет особенным для Близнецов. Это будет год, когда вы будете счастливы благодаря удаче и даже уходящих от вас проблем, которые преследовали вас долгое время. Это будет год, когда Близнецы наконец положат конец старым проблемам и начнут все с чистого листа. Это будет год, когда многие из ваших планов также сбудутся, если они будут выполнены быстро и целенаправленно.

Финансы Близнецов будут расти, от чего представители данного знака будут счастливы. Доход из спекулятивных источников будет выгодным, если вы будете осторожны с инвестициями, которые вы будете предпринимать в начале года. Долгосрочное инвестирование также будет полезным. Однако, если вы твердо намерены занять инвестиционную позицию в среднесрочной перспективе или готовы рисковать производными финансовыми инструментами, вам следует обратиться к эксперту, прежде чем открывать эту позицию.

Кроме того, год хорош для тех, кто ищет свою вторую половинку. Одиночки легко сойдутся со своими половинками и вступят в отношения. Год также удачен для тех, кто уже имеет отношения.

Гороскоп здоровья на 2021 год предрекает, что многие Близнецы, раньше даже не задумывавшиеся об этом, увлекутся вопросами здорового образа жизни. В частности, очень актуальным для представителей этого знака называют тему правильного питания: они начнут тщательно следить за рационом, возможно, сядут на диету.

Одновременно с этим может появиться привычка проверять и перепроверять состав и качество продуктов. Это логично, но и превращать этот процесс в паранойю также не следует, а такой риск есть, предупреждают астрологи. Он может довольно серьезно ударить по иммунитету.

РАК (с 22 июня по 22 июля)

2021 год будет немного сложным для представителей Рака. Прохождение Сатурна в Козероге и его аспект в вашем знаке будет трудным. Но, как известно, Сатурн вознаграждает тяжелый труд и приложенные усилия. Следовательно, все представители знака, желающие попотеть, вероятно, улучшат свое состояние. Важно постоянно работать и создавать что-то новое.

С наступлением 2021 года в этом году будет наблюдаться непрерывный рост доходов у Раков. Поскольку Юпитер является домом для Льва с аспектным доходом, и это будет как раз причиной

улучшения дохода. Однако аспект Сатурна в вашем знаке Козерога заставит вас также увидеть увеличение расходов. Будьте осознанны в своих покупках в 2021 году.

Учитывая личную и романтическую жизнь представителей знака, год будет немного сложным, так как некоторые недопонимания станут причиной ссор. Более того, в середине года, начиная с мая по сентябрь 2020 года, Сатурн также будет аспектировать дом романтики и любви, что приведет к непрерывным конфликтам и личностным конфликтам. Рекомендуется не быть резким в высказывании своей точки зрения партнеру.

Очень хороший год с точки зрения жизненных ресурсов гороскоп здоровья на 2021 год сулит для Раков. Их физические показатели, особенно во второй половине, ближе к осени, выйдут на пик. Представители этого знака почувствуют, будто у них открылось второе дыхание. Концентрироваться на решении задачи будет гораздо проще, чем раньше, затрачивая при этом меньше усилий.

При этом Ракам стоит разумно отнестись к новым возможностям и не расплескивать силы понапрасну, иначе их может вскоре настигнуть энергетическое “похмелье”: проявятся утомляемость и раздражительность. Эксперты советуют заранее определить несколько ключевых целей и работать на их достижение.



ЛЕВ (с 23 июля по 23 августа)

Ваша убежденность в своих решениях будет очень сильной в 2021. Хотя это поможет вам принять некоторые радикальные решения, вам также нужно будет быть начеку, чтобы не стать бескомпромиссным и упрямым. Вы испытаете глубокую эмоциональную привязанность к своим близким. Те, кто любит вас, оценят ваш прогресс, но много кто позавидует вашей репутации. Остерегайтесь их! Ваше желание учиться и расширять кругозор знаний будет в этом году на подъеме.

Вы будете более эффективны в общении с окружающими, чем обычно. Ваши логиче-



ские и аналитические способности будут процветать. Вы сможете завести много новых знакомств; в результате ваш круг общения в этом году расширится. Если вы в течение некоторого времени игнорировали что-то важное, связанное с вашей карьерой или личной жизнью, то в 2021 году вы столкнетесь с ними снова.

Будут времена, когда вам захочется начать свою жизнь сначала. Не стоит слишком увлекаться своими эмоциями. Будьте немного терпеливы и сохраняйте веру. Небольшой самоанализ может помочь. Следует собраться и подготовиться работать еще усерднее. Вам придется выдержать шторм, но у вас будут силы, чтобы пройти все трудности на вашем жизненном пути. У вас нет другого выбора, кроме как быть позитивным и понимать, что упорный труд ничем не заменить. Долгосрочное планирование и выдерживание дистанции от краткосрочных выгод и бесполезных занятий, вероятно, поможет построить будущее. Обращайтесь за советом и поддерживайте хорошие отношения с друзьями и близкими. Успех будет, но в сложных условиях, так что держитесь и продолжайте прилагать все усилия для достижения цели.

Для Львов с точки зрения здоровья, согласно гороскопу обещает быть непростым. Виной тому может послужить присущая этому знаку, принадлежащему к огненной стихии, сильная, порой даже излишняя эмоциональность. Она может вызвать не только некоторые нарушения в работе нервной системы, в некоторых случаях Львы могут пострадать от неосмотрительности: например, простудиться, забыв одеться по погоде. Главный совет для Львов: следите за собой, остудите голову, чтобы минимизировать риски.



ДЕВА (с 24 августа по 23 сентября)

В этом году у вас будет много хороших событий в жизни. Креативность и энтузиазм проявятся во всем, что вы делаете. У вас также появится новый интерес к вашей жизни. Прежде чем делать шаг вперед, вам нужно будет осознанно обдумать последующие шаги для достижения целей. Избегайте излишней самоуверенности.

Возможностей карьерного роста будет предостаточно. Их будет много. Но ответственность за их осуществление будет лежать на вас. Итак, вам нужно будет собрать всю свою энергию и сформировать ее таким образом, чтобы вы могли максимально использовать ее в своей жизни или в возникшей ситуации.

Это будет удачное время для вас, особенно в первые месяцы года, в которые вы сможете сделать карьеру и построить свою судьбу.

Тем не менее, все может усложниться примерно после апреля 2021 года. В середине этого года вас могут беспокоить новые проблемы. Убедитесь, что вы не теряете равновесие, когда делаете важные решения. Тем не менее, вы получите более глубокое понимание о своей жизни, и опыт, который вы получите в середине этого года, поможет вам принять некоторые мудрые решения.

Для Дев 2021 год будет богатым на сюрпризы. Планы будут часто расходиться с реальностью, поэтому представителям этого знака стоит заранее подготовиться к различным неожиданностям и стрессовым ситуациям.

Гороскоп здоровья на 2021 год советует девам заниматься укреплением иммунитета и увеличить занятия физической культурой. Однако и возводить это в некий абсолютный культ тоже не следует: неправильное распределение нагрузки может лишь усугубить проблемы. Впрочем, как уверяют астрологи, за всеми негативными моментами, связанными со здоровьем, в 2021 году Девы сумеют справиться в короткие сроки.



ВЕСЫ (с 24 сентября по 23 октября)

2021 год может оказаться для вас одним из самых успешных. При прохождении Сатурна и Юпитера двойная энергия планет будет благосклонна к вашей жизни. Более того, Сатурн принесет стабильность в вашу личную жизнь. 2021 год может быть для вас менее сложным по сравнению с прошлым годом.

2021 год может принести в вашу жизнь много сюрпризов. Из-за сильного положения Юпитера в Водолее и его прямого аспекта в вашем знаке есть шансы на увеличение дохода из постоянного источника. Вы даже можете рассчитывать на повышение на работе. Если вы занимаетесь бизнесом, есть шансы на увеличение дохода от бизнеса. Кроме того, вы можете искать альтернативный источник для увеличения общего дохода от бизнеса.

В 2021 году Весы смогут легко направить свою энергию в нужное русло и достичь желаемой цели. Влияние Юпитера и Сатурна, а также Венеры окажет вам большую поддержку. Согласно астрологическому прогнозу, февраль, март и апрель 2021 года будут особенно хорошими, поскольку благоприятное положение планет может повысить ваш энергетический уровень.



Весы в наступающем году могут почувствовать неуверенность в отношении собственного самочувствия. Причем часто это будет вызвано во многом даже не столько реальными проблемами, сколько мнительностью этого знака. При этом гороскоп здоровья на 2021 год уверяет, что Весы, даже осознавая то, что их беспокойство кажется излишним, продолжат действовать по принципу “лучше все перепроверить”. Такие волнения могут оказать негативное влияние на организм, в том числе могут обостриться связанные с этим хронические заболевания.

Впрочем, есть и позитивные моменты. Так, возможности Весов к восстановлению организма и регенерации клеток в 2021 году выйдут на очень высокий уровень – особенно до июня-июля. Поэтому, на первое полугодие представители этого знака могут планировать оперативное вмешательство – прийти в форму вновь удастся быстрее обычного.

СКОРПИОН

(с 24 октября по 22 ноября)



2021 год может принести Скорпионам неоднозначные результаты. По мере продвижения к 2021 году вы, вероятно, станете более энергичным, смелым и даже сможете придерживаться своих годовых планов. Согласно гороскопу Скорпиона на 2021 год, год может быть довольно прогрессивным, так как вы будете полны решимости достичь того, чего вы хотите.

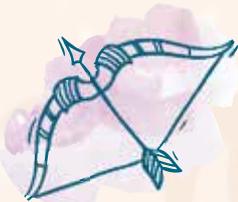
Кроме того, высока вероятность того, что вы получите много хороших возможностей для финансовой выгоды. Однако прибыль может быть умеренной, но источники, вероятно, будут надежными и могут дать долгосрочную прибыль.

Этот год, скорее всего, будет благоприятным для вас также в романтических отношениях. Если вы уже состоите в отношениях, то это будет очень хороший год для выведения отношений на новый уровень. Более того, транзит Сатурна и Юпитера внесет стабильность в ваши отношения. Но для одиночек год может не принести много хороших новостей. Если вы одиноки, то в этом году вы, возможно, не сможете найти партнера. Не теряйте надежду, так как конец года подарит несколько светлых моментов с кем-то особенным. В ближайшие годы это постепенно может перерасти во что-то серьезное.



Для Скорпионов гороскоп здоровья на 2021 год предсказывает позитивную динамику. Многие представители этого знака, которых сковывает сидячий образ жизни, наконец найдут время заняться физической культурой, что откроет новые ресурсы организма.

В то же время Скорпионов-спортсменов подстерегает опасность: из-за травм они могут пропустить важные соревнования. Особенно такой риск возрастет летом. Впрочем, критических повреждений удастся избежать, поэтому восстановление пройдет спокойно.



СТРЕЛЕЦ (с 23 ноября по 21 декабря)

Первые четыре месяца в году, вероятно, будут потрачены на планирование своей жизни.

Уровень энергии будет высоким, как и ваш энтузиазм. Очень высока вероятность того, что вы будете скрупулезны в своих действиях.

Этот год может быть благоприятным для расширения вашего круга общения. Вы, вероятно, будете стремиться познакомиться с новыми людьми. Общение с новыми людьми может оказаться полезным в будущем. Более того, если вы ищете того одного особенного человека, то высока вероятность влюбиться в него в течение первых трех месяцев.

Сатурн будет проходить во 2-м доме дохода и семьи, таким образом, вы, вероятно, сохраните идеальный баланс между этими сферами жизни. Кроме того, это сможет улучшить положение в обществе и заставит гордиться своими карьерными достижениями.

Это может быть год для отношений, в котором вы можете столкнуться со многими взлетами и падениями, а также с разногласиями, которые могут привести к временному расставанию. Хотя вы сможете легко исправить ситуацию.

Для Стрельцов, как и для других огненных знаков, 2021 год в плане здоровья

будет неровным. Особенно непростым периодом может оказаться зима и начало весны – есть высокие шансы переохлаждения и простудных заболеваний. Поэтому для этого знака в особенности как нельзя кстати придутся привычки, приобретенные за время эпидемии коронавируса: частое мытье рук, социальная дистанция и ограничение числа повседневных контактов.

Кроме того, нужно следить и за эмоциональным фоном. Особенно значительными в этом плане будут сентябрь и декабрь 2021-го. Будьте максимально аккуратны, чтобы стрессы обошли стороной.



КОЗЕРОГ (с 22 декабря по 20 января)

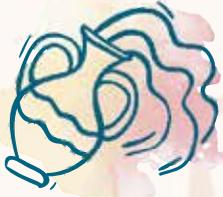
2021 год, вероятно, будет годом с интенсивным транзитом, который может повлиять на вашу жизнь. Этот год может заставить Козерогов задуматься о своих действиях и может побудить вас внести некоторые коррективы. Эти изменения могут решить будущее ваших действий. Фактически, решение, которое вы сможете принять, а затем следовать ему, определит исход в течение года. Поэтому астрологи рекомендуют вам хорошенько подумать, прежде чем вы решите действовать.

Один из первых шагов, который вы можете предпринять – это перестроить свои финансы. Более того, Сатурн, будучи хозяином финансов для вашего знака зодиака, а Юпитер несет дом убытков, вместе планеты заставят вас работать над теми финансовыми областями, которые будут второстепенными и неактуальными.

Однако 2021 год будет хорошим годом для любви и отношений. Поскольку в этом году Юпитер спокоен, вы сможете быть счастливы со своим партнером и провести с ним много времени, например, в романтической поездке.

Для Козерогов 2021 год станет крайне насыщенным и наполненным разнообразными событиями. Такая высочайшая интенсивность скажется и на здоровье. Для неподготовленных физически представителей знака настанут поистине непростые времена. А главным фактором даже для вполне крепких Козерогов станет усталость. Она все больше будет накапливаться к концу года – и в этот период нужно будет очень внимательно следить за своим самочувствием, особенно в том, что касается желудочно-кишечного тракта и пищеварительной системы. Есть большие шансы определенных сбоев в этой области.



ВОДОЛЕЙ (с 21 января по 19 февраля)

2021 год, вероятно, подарит вам больше опыта, чем обычно. Поскольку хозяин знака Сатурн находится в 12-м доме вашего знака, в первые несколько месяцев вы можете столкнуться с некоторыми проблемами. Кроме того, будучи хозяином 2-го и 11-го дома, он может усилить стресс и напряжение. Многие из ваших планов могут не удалиться, и это может поначалу привести к некоторому разочарованию. Однако в течение 2021 года вы, вероятно, будете довольны тем, как жизнь может повернуть события в вашу пользу.

Прохождение Юпитера считается очень благоприятным в сферах финансов и богатства, романтики, брака, образования, профессии, и даже в расширении социальных кругов. Следовательно, вы, вероятно, увидите улучшение своей жизни во всех вышеупомянутых сферах.



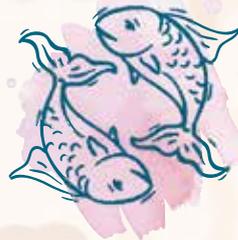
Но изначально в 2021 году будут серьезные моменты в отношении финансов и денег. Вы можете увидеть непрерывный и неуклонный рост расходов. Даже могут быть случаи, когда расходы превысят ваш доход. Постепенно с середины года вы, вероятно, увидите устойчивый рост, и вторая половина года будет лучше, чем первая.

Фактически год может быть многообещающим для вас, если вы хотите инвестировать в недвижимость.

Кроме того, 2021 год может принести вам несколько захватывающих сюрпризов. С середины года велика вероятность, что вы можете встретить в личной жизни какого-то важного человека. Эмоциональная связь с этим новым человеком посетит семена романтики и любви. Вскоре вы сможете завязать романтические отношения с этим особенным человеком.

Непростым с точки зрения защиты организма будет год Быка для Водолеев. Гороскоп здоровья на 2021 год предсказывает, что особенно сложной окажется первая его половина. Водолеи будут больше обычного подвержены простудным заболеваниям, так что в сезон подъема вирусных инфекций этому знаку следует усилить профилактику и максимально снизить риски заражения.

Вторая половина года будет спокойнее, но все же без нескольких стрессовых ситуаций не обойдется. Старайтесь не заикливаться на них, чтобы не портить нервную систему.

РЫБЫ (с 20 февраля по 20 марта)

В период с января по апрель 2021 года могут быть появятся новые друзья и знакомые, которые смогут поспособствовать повышению вашего социального статуса. Это вновь проявится примерно в сентябре и октябре 2021 года. Рыбам рекомендуется наладить хорошие отношения с влиятельными людьми, чтобы добиться максимальных результатов.

Также существует высокая вероятность того, что вы сможете очень хорошо спланировать свои денежно-кредитные и финансовые вопросы в начале года. Появятся новые инвестиционные планы, которые смогут дать вам лучшую отдачу и прибыль.

И, наконец, о браке и супружеской жизни рыб. 2021 год требует некоторой осмотрительности. Если вы уже встречаетесь, вам рекомендуется держаться подальше от любых личных ссор. Это может негативно повлиять на ваши личные отношения. Для вступления в брак лучше будет вторая половина года, чем первая.

В отличие от некоторых других знаков, в плане жизненной энергии и здоровья для Рыб 2021 год станет довольно ровным. Астрологи не прогнозируют грандиозного раскрытия потенциала физических возможностей этого знака, но и резких кризисов для большинства представителей тоже не ожидается. Напротив, эксперты считают, что наступающий год для Рыб подарит отличную возможность наконец заняться собой, пристраститься к активному образу жизни и отказаться от вредных привычек, бьющих по иммунной системе.



Доброе – каждое утро!

Дульколакс[®] Пико

Мягкое слабительное
средство



ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ:

при приеме перед сном
оказывает слабительный эффект,
что способствует нормализации
ритма дефекации по утрам.



ДВОЙНОЕ ДЕЙСТВИЕ:

- уменьшает всасывание электролитов и воды;
- усиливает перистальтику кишечника.

0+

Лекарственная форма: капли для приема внутрь 7,5 мг/мл; 15 мл, 30 мл. **Активное вещество:** натрия пикосульфата моногидрат, 7,5 мг.
Показания к применению: запор и состояния, требующие содействия в опорожнении кишечника (атонический запор, регулирование стула (геморрой, проктит, трещины ануса), подготовка к хирургическим операциям, инструментальным и рентгенологическим исследованиям).

Взрослым	10-20 капель (5-10 мг) в сутки
Детям старше 10 лет	10-20 капель (5-10 мг) в сутки
Детям от 4 до 10 лет	5-10 капель (2,5-5 мг) в сутки
Детям младше 4 лет	Рекомендуемая доза составляет 0,25 мг на кг массы тела в сутки

Рекомендуется начинать прием лекарственного средства с минимальной достаточной дозы. Для получения желаемого эффекта доза может быть увеличена до максимально рекомендуемой дозы. Не следует превышать максимально рекомендуемую дозу.

Способ применения: Препарат рекомендуется принимать на ночь, перед сном, для обеспечения опорожнения кишечника на следующее утро.

Побочные действия: Расстройства желудочно-кишечного тракта: Очень часто: диарея. Часто: боль в животе, спазмы в животе, дискомфорт в животе.

Противопоказания: Илеус или кишечная непроходимость; тяжелые лихорадочные состояния с сильными абдоминальными болями (например, аппендицит), связанные с возможной тошнотой и рвотой; острые воспалительные заболевания кишечника; тяжелое обезвоживание; гиперчувствительность к натрия пикосульфату или другим компонентам препарата; наследственная непереносимость фруктозы и галактозы.

Особые указания: Не рекомендуется применение у детей без предварительной консультации врача. Во время беременности следует назначать с осторожностью и под медицинским наблюдением. Может применяться во время грудного вскармливания.

Условия отпуска из аптек: Без рецепта.

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

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

PK-ЛС-5N:011189 от 30.11.2016 г., без ограничения срока действия.

Энтерожермина® Споры Bacillus Clausii

Форте

4 МИЛЛИАРДА/5 МЛ

СУСПЕНЗИЯ ДЛЯ ПЕРОРАЛЬНОГО ПРИМЕНЕНИЯ.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- лечение и профилактика нарушений микрофлоры кишечника и последующего эндогенного дисвитаминоза;
- вспомогательная терапия для восстановления микрофлоры кишечника, измененной в результате лечения антибиотиками или химиотерапии;
- Острые или хронические желудочно-кишечные расстройства у детей, включая грудной возраст, вызванные кишечным дисбактериозом (дисмикробиозом) и дисвитаминозом.

СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ:

Взрослым: 1 флакон в день.
Детям, включая грудной возраст с 4 недель жизни: 1 флакон в день.
Не противопоказан во время беременности и в период лактации.



ПОБОЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:

Реакции гиперчувствительности.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Повышенная чувствительность к активному веществу или компонентам препарата.

УСЛОВИЯ ОТПУСКА ИЗ АПТЕК:

Без рецепта.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

Санофи С. П. А., Италия.

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 «Санофи-авентис Казахстан»
Республика Казахстан, 050013, Алматы, пр-т Назарбаев 187 «Б»
телефон: +7 (727) 244-50-96
факс: +7 (727) 258-25-96
e-mail:
Kazakhstan.Pharmacovigilance@sanofi.com
quality.info@sanofi.com

PK-AC-5N®022999 от 25.05.2017 г. до 25.05.2022 г.

**ДЛЯ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
МИКРОФЛОРЫ
КИШЕЧНИКА**



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