

№2 (37) июнь 2019



# MEDIKER

*С заботой о Вас!*

Вакцины - спасение  
от инфекций

С ДНЕМ  
МЕДИЦИНСКОГО  
РАБОТНИКА!

Лето и жара –  
инструкция  
по применению



Бесплодие –  
современный  
подход к лечению

Новые проекты группы  
компаний MEDIKER

A STAR ALLIANCE MEMBER 

# ПУТЕШЕСТВИЕ

## В НОВЫЙ ДОМ TURKISH AIRLINES

АВИАКОМПАНИЯ, КОТОРАЯ ЛЕТАЕТ В БОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО СТРАН,  
ЧЕМ ЛЮБАЯ ДРУГАЯ, ЖДЕТ ВАС В НОВОМ АВИАЦИОННОМ ЦЕНТРЕ МИРА.

7 ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ ИЗ НУР-СУЛТАНА В СТАМБУЛ

АЭРОПОРТ СТАМБУЛ



**TURKISH AIRLINES**

WIDEN YOUR WORLD

Центр бронирования и информации +7 727 3 123 250



12



28



32



50



## СОДЕРЖАНИЕ

**6** Новый этап жизни страны

### **MEDIKER**

**8** Спасибо, доктор!

**12** MEDIKER – новый шаг международного сотрудничества

**13** Карты MEDIKER - удобно, выгодно, надежно

**14** MEDIKER 4K - доступно, эффективно, технологично

**18** Медики выбирают спорт

### **НОВОСТИ**

#### **АКТУАЛЬНО**

**26** Социальное медстрахование – цифры и факты

#### **НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**28** Роль психосоматических состояний при респираторной  
аллергопатологии у детей

#### **МАТЬ И ДИТЯ**

**32** Здоровая беременность

**36** Бесплодие – современный подход к лечению

**40** Суррогатное материнство

#### **ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

**42** Рак шейки матки – спасение в вакцине

#### **ОБРАЗОВАНИЕ**

**46** Средний медперсонал – основа системы  
здравоохранения

#### **ТЕМА**

**50** Аутоиммунные заболевания –  
твой иммунитет против тебя

#### **ЭКОЛОГИЯ**

**52** Жизнь или мусор?

**56** 10 способов использовать меньше пластика

#### **ПРОФИЛАКТИКА**

**58** Вакцины – спасение от инфекций

#### **СЕЗОН**

**60** Жара – инструкция по применению

**62** Безопасное солнце

**64** Как не привезти из отпуска болезнь

#### **КРАСОТА**

**66** Anti-age гинекология

**68** Фейсфитнес

#### **ПИТАНИЕ**

**70** Ранние фрукты

**72** Щёлкайте на здоровье

Всемирный день молока

#### **СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ**

**76** 10 причин выбрать велосипед

**78** Важные правила для велосипедистов

58



76



# НОВЫЙ ЭТАП ЖИЗНИ СТРАНЫ

В 2019 году Казахстан вступил в новый период развития. 9 июня 2019 года избран новый президент страны, им стал Касым-Жомарт Токаев, известный политик, возглавлявший Сенат парламента РК. В свое время Касым-Жомарт Кемелевич Токаев был премьер-министром Республики Казахстан, возглавлял министерство иностранных дел, он член партии «Нур Отан» с 2007 года.



Преимущество курса – главное направление предвыборной программы Касым-Жомарта Токаева. Он назвал Первого президента РК Нурсултана Назарбаева основателем государства, который стоял у истоков евразийской интеграции, и заверил, что курс на развитие страны будет поддержан и продолжен.

В своей предвыборной программе Касым-Жомарт Токаев большое внимание уделил системе здравоохранения. Он заявил, что общие

расходы на здравоохранение будут расти: планируется их довести до 5% ВВП. В планах — «шаговая» доступность сети первичной медико-санитарной помощи во всех регионах страны, проведение первичной диагностики и скрининга на селе, внедрение практики «мобильных докторов». Также будут развиваться дистанционные медицинские услуги и Национальная телемедицинская сеть. Статус врачей будет повышен, а нагрузка на них снижена до рекомендуемого ВОЗ показателя. Помимо этого,

планируется развивать цифровую медицину.

Также в планах ужесточение требований к медицинским вузам и колледжам, качеству подготовки медработников. Часть региональных клиник передадут медицинским вузам, чтобы молодые врачи прошли более качественное обучение. Качество лекарственной продукции будет жестко контролироваться, для снижения розничных цен предпримут стимулирующие меры.

В марте 2019 года Касым-Жомарт Токаев в ходе своего визита в Шымкент и Туркестанскую область посетил клинику группы компаний «MEDIKER». «MEDIKER 4K» - современный медицинский центр, где внедряются цифровая медицина, диагностика и спортивная медицина. Открытие Центра спортивной медицины, которому нет аналогов в стране, стало возможно благодаря поддержке Национального олимпийского комитета РК.



**Дорогие коллеги!  
От всей души поздравляю вас  
с Днем медицинского работника!**

*Работа врача ежедневно связана с физическим и психологическим напряжением, принятием ответственных решений, касающихся здоровья больного, эмоциональной вовлеченностью в проблемы пациента, сопереживанием и сочувствием. Как гласит одно из известных философских высказываний: «В медицине главным лекарством является сам врач», с чем поистине трудно не согласиться!*

*Здоровье – главное богатство человека, поэтому наш с вами труд всегда был и остается уважаемым и востребованным. От всего сердца желаю всем медицинским работникам крепкого здоровья, творческих успехов, профессионального роста и совершенствования! Пусть работа приносит удовлетворение и радость, а ваши пациенты будут счастливы и здоровы! Ведь здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия!*



**Председатель Правления Группы  
Компаний MEDIKER  
Сегизбаева А.К.**

# СПАСИБО, ДОКТОР!



Медицина – зона повышенного внимания. К врачам и медработникам общество предъявляет самые высокие требования. И это не случайно – именно медики всегда находятся рядом с нами в самые тяжелые моменты жизни. Именно на них мы возлагаем свои надежды, когда речь идет о нашем лечении или здоровье близкого человека.

У каждого из нас есть немало историй, где спасителями в буквальном смысле выступали люди в белых халатах. В канун Дня медицинского работника мы решили рассказать несколько таких историй.

От имени врачей и от имени их пациентов. **Примите самые теплые поздравления, дорогие наши доктора!**

**Турсунбекова Гульмира Турсунбековна, врач-офтальмолог МЦ «MEDIKER-Алатау»**



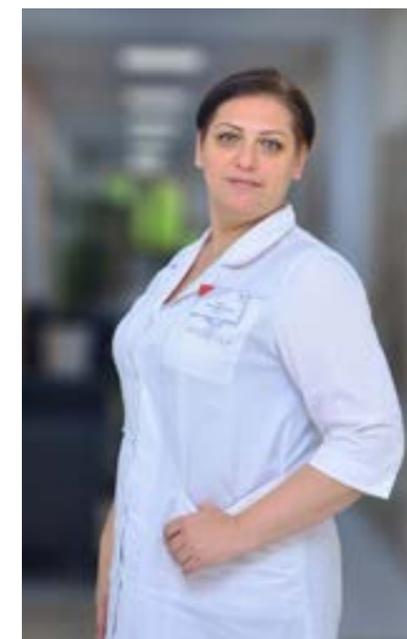
Я начинала свою трудовую деятельность в районной больнице. В этой больнице мой наставник рекомендовал осматривать глазное дно у всех пациентов, без исключения. Ведь по результатам этого обследования можно сделать множество важных выводов. Я до сих пор придерживаюсь этого правила, это дает мне возможность установить диагноз и выявить другие патологии в организме. И мне не раз приходилось убеждаться, что это правило очень важно.

Вот случай из практики. На прием в МЦ «MEDIKER» пришел молодой человек, казалось бы, с простой проблемой – ему нужно было выписать рецепт на очки. Но я, безусловно, провела осмотр глазного дна. И были выявлены признаки сахарного диабета. Пациент категорически отказывался верить в это, он считал, что это невозможно у него. Необходимо было провести циклоскопию, исследование, которое позволяет осмотреть глазное яблоко не только с наружной стороны, но и с периферии, проанализировать сосудистую оболочку глаза. Но учитывая, как молод мой пациент, я не понадея-

лась на его сознательность и сама повезла его в НИИ глазных болезней. Там ему подтвердили мой диагноз, отправили на консультацию к эндокринологу. Он был взят на учет и стал получать лечение. Надо ли говорить, насколько при сахарном диабете важен вовремя выставленный диагноз и начатое лечение!

Вот уже долгое время парень наблюдается у меня, и каждый раз выражает благодарность за то, что мы все сделали вовремя. Я очень рада, что помогла молодому пациенту. Ради таких моментов мы и работаем!

**Блюм Елена Александровна, врач-офтальмолог МЦ «MEDIKER 4К»**



Все великие открытия и идеи создаются на стыке двух наук. И любая узкая специализация в медицине не настолько обособлена, как многие думают. Например: «Глаза – это продолжение мозга». Про эту связь мне и хочется рассказать.

Несколько лет назад ко мне обратилась женщина лет 50 с жалобами, что никак не подберет

очки. Насторожил факт, что она уже была у нескольких офтальмологов, но проблема не решалась. После диагностики было обнаружено выпадение некоторых букв в тексте, изменение картины глазного дна, изменения в бинокулярном зрении, выпадение поля зрения в височной половине. Появилось подозрение на мозговую симптоматику, пациентка была направлена к невропатологу, я посоветовала сделать и МРТ мозга. Невропатолог обнаружил аденому гипофиза небольших размеров. Нейрохирург принял решение об удалении аденомы через нос, специальным зондом. Операция была проведена в Астане по квоте, очень удачно. Зрение пациентки после операции в течение нескольких месяцев восстановилось. Так консультативная помощь смежных специалистов спасла женщине не только зрение, а скорее всего, жизнь!

И еще одна история, давняя. В стационар областной офтальмологической больницы ко мне обратилась мама с девочкой 10 лет, с жалобами на слабое зрение. Проведя обследование, я решаю расширить зрачок атропином и осмотреть глазное дно с широким зрачком. На следующий день пациентка стала жаловаться на головные боли и боль в глазах. При подробном осмотре были обнаружены признаки внутриглазного давления. Процедуры, консультации, консилиумы, наконец, мы решаем, что у девочки очень редкая форма глаукомы – инфантильная. Диагноз был выставлен впервые за все время существования областной офтальмологической больницы! Но выявлена она была вовремя в начальной стадии, с помощью атропинодиагностики. Прогноз был благоприятный, учитывая возраст и начальные изменения! Родители едут в Алматы в КазНИИГБ, эксперты подтверждают диагноз. Мы добились стабилизации процесса без операций и инвазивных вмешательств! Девушка

стала красивой девушкой, учится в медицинском институте в Алматы, увлекается футболом. Когда приезжает в Шымкент, всегда заходит ко мне – ведь она выросла у меня на глазах! Я очень волновалась за неё, консультировалась по ее поводу состояния с коллегами из-за рубежа. И у нас все получилось!

**Мендыгарина Гульмира Мударбековна, врач - профпатолог, МЦ «MEDIKER Жайык»**



Профпатолог - специалист, который выносит заключение о профпригодности людей, работающих во вредных условиях, вахтовым методом и других. Делать это надо профессионально, в рамках действующих нормативно-правовых актов. Очень важно не пропустить начинающее заболевание, которое может привести к трагедии на производстве. С каждым годом все чаще на медосмотре встречаются люди со сложными нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы - частые экстрасистолы, фибрилляция предсердий, полные блокады левой ножки пучка Гиса, ишемическая болезнь, гипертония и так далее. Все эти патологии являются противопо-

казанием для допуска к работе в сложных условиях.

Вынося решения о переводе на легкий труд, мы, конечно, понимаем, что для человека это будет менее оплачиваемая должность. Чтобы пациент был социально защищен, мы часто рекомендуем продление больничного листа по месту жительства с оформлением документов на МСЭ. Ежегодно мы выявляем 2-3 случая, которые приводят к установлению инвалидности. Часто по нашим рекомендациям пациент оформляет квоту в ННМЦ г. Нур-Султан, где получает высококвалифицированную помощь. В моей практике были три случая выявления на медосмотре острой безболевой формы инфаркта миокарда, пациенты были экстренно госпитализированы.

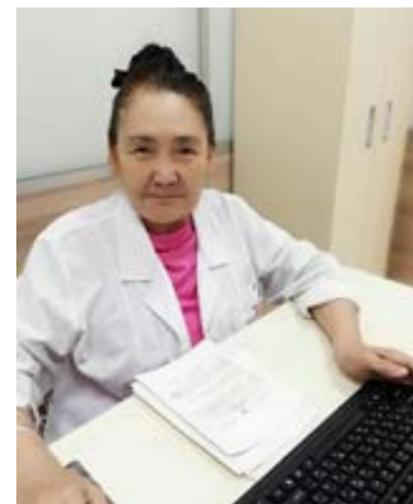
Иногда в ходе медосмотра приходится повторно вызывать работника по обращению работодателя. Вот конкретный случай: мужчина 48 лет, электромонтер и водитель, был признан годным к работе без подъема на высоту. У него была диагностирована артериальная гипертензия. Но через некоторое время к нам обращается представитель работодателя и говорит, что на предсменном медосмотре у мужчины высокое давление, он не может работать. Мы проводим повторный осмотр, мужчина также получает консультацию узкого специалиста. А в личной беседе рассказывает, что дело в натянутых отношениях на работе, и теперь, как он думает, ему грозит увольнение, он уже решил пойти таксовать. После комиссионного осмотра мы вынесли заключение, что он может работать электромонтером без подъема на высоту свыше 2 метров. При получении заключения он был сильно взволнован. Но как мы знаем, он до сих пор продолжает трудиться на прежнем месте. Так что человеческий фактор – это очень важная сфера работы врача.

**Арысбаева Айгуль Мухтаровна, заведующая стационаром «MEDIKER ЮК», врач-ревматолог, терапевт.**



«Хочу рассказать о своей истории болезни и о замечательном докторе Айгуль Мухтаровне. Я Самат Ибрагимов, 1995 года рождения. Заболел в 2017 году, тогда я впервые почувствовал боль и припухлость в суставах кистей рук и коленных суставов, скованность по утрам. Я тогда не мог ходить, меня привезли меня на каталке с выраженными болями в суставах. Предварительный диагноз был «Лихорадка неясной этиологии». Мне посоветовали обратиться на консультацию к врачу-ревматологу А.М. Арысбаевой. Она посоветовала пройти стационарное лечение. Меня госпитализировали и выставили диагноз - ревматоидный артрит, серонегативный полиартрит, активность 2ст., синовит коленных суставов. Я получил стационарное лечение встал на учет в «MEDIKER ЮК». С тех пор нахожусь под наблюдением врача-ревматолога, в 2019 году тоже лечился в стационаре у Айгуль Мухтаровны. В данный момент состояние улучшилось, я хожу самостоятельно без гормонотерапии, принимаю только базовую терапию».

**Косаева Бибайша Ильясовна, врач-физиотерапевт, МЦ MEDIKER Лукойл**



Применение природных или искусственно созданных лечебных факторов в профилактике и лечении заболеваний – один из ведущих методов патогенетической терапии. При назначении физиотерапии врач должен учитывать множество факторов в состоянии пациента, знать специфичность процедур и многое другое. И иногда именно физиотерапия играет ведущую роль в лечении.

Три года тому назад к нам обратилась молодая девушка, она год носит маску из-за дефекта на губах, это следствие неудачной пластической операции. Девушка сначала получила курс физиолечения противовоспалительного и противоотечного действия, затем - курс лечения рассасывающего действия. После лечения дефект исчез! Надо ли говорить, как она была счастлива!

Еще один интересный случай в моей практике произошел 15 лет назад. Мама привела дочку 17 лет, они лечилась в другом городе по поводу острой невралгии лицевого нерва, там по ходу лечения проводили парафинотерапию. И через 2 месяца у девушки - асимметрия лица, подергивание мышц лица. Но в первые дни не-

вропатии лица парафинолечение применять нельзя, это может привести к необратимому процессу - контрактуре мышц лица. У девушки уже начинался его первые признаки. В данном случае необходимо сочетанные методы физиотерапии и лечебная гимнастика. Девушка получила три курса физиотерапии с месячным перерывом и ушла с полным выздоровлением!

Хочу сказать молодым врачам - малейшая ошибка может стоить человеческой жизни. Мы часто думаем, что физиотерапия - вспомогательная служба, ничего серьезного. Это неправда. Для лечения разрешается использовать только лицензированную физиотерапевтическую аппаратуру, перед началом каждой смены медсестры должны удостовериться в исправности аппаратов и заземляющих устройств. Ошибка может стать фатальной, даже такой, казалось бы, безобидный аппарат, как «Амплипульс» может нанести смертельный удар. Я однажды в санатории видела подобную картину, тогда женщину от смерти спасла только мгновенная помощь врачей.

Хочу поздравить молодых коллег с Днем медработника! Помните – в нашей работе нет мелочей. Пусть ваши пациенты всегда уходят от вас с облегчением и благодарностью!

**Олиненко Наталья Николаевна, медсестра «MEDIKER – ПМ»**

Олиненко Наталья Николаевна всю жизнь работает медсестрой. Начинала в 1983 году, когда после Тюменского медицинского училища пришла работать в роддом акушеркой. Долгие годы трудилась медсестрой-анестезистом, затем заведовала здравпунктом в Жезказганском нефтепроводном управлении. С 2008 года работает в ТОО «Медикер – ПМ» медсестрой дневного медпункта.



Наталья Николаевна относится к тому типу медицинских работников, которым люди доверяют интуитивно, чувствуя в специалисте и знания, и опыт, и умение сочувствовать пациенту. Иногда от умелых и своевременных действий медсестры зависит не меньше, чем от компетенции доктора. Именно медицинские сестры напрямую общаются с пациентом, дают прикладные советы, подбадривают и утешают. Наталья Николаевна – именно такой специалист. Она легко находит общий язык с людьми, объясняет им необходимость и своевременность лечения. И люди понимают ее.

В биографии Натальи Николаевны немало эпизодов, когда ее помощь в буквальном смысле спасла жизнь. Так, когда одному из сотрудников стало плохо на работе, опытная медсестра своевременно распознала острый коронарный синдром, взяла на себя ответственность и организовала эвакуацию с объекта. При сердечных приступах такая реакция становится спасительной – больной должен быть за короткое время доставлен в медучреждение.

С 2017 года в компании MEDIKER Industrial (MEDIKER - Промышленная медицина) проходят конкурсы лучших сотрудников по различным номинациям - «Лучший врач», «Лучший фельдшер», «Лучшая медсестра», «Лучший водитель». По итогам 2018 года звание «Лучшая медсестра» заслуженно получила Наталья Олиненко.



# MEDIKER – новый шаг международного сотрудничества

Делегация групп компаний MEDIKER во главе с Председателем правления Айгуль Сегизбаевой приняла участие в «Китайско-Казахстанском форуме высокотехнологичных компаний».

Первый форум в области высоких технологий с участием казахстанских и китайских предпринимателей прошел в столице Казахстана Нур-Султане, став важным практическим шагом в налаживании и укреплении экономических связей деловых кругов обеих стран. На площадке Форума собрались более 60 представителей разных сфер бизнеса, финансовых институтов и правительственных структур из обеих стран. По словам заместителя Премьер-министра РК Жениса Касымбека, инвестиционный климат в Казахстане стал одним из самых благоприятных в регионе, что открывает дороги на рынки стран ЕАЭС. Наша страна, благодаря своему географическому положению и прогрессивной инновационной политике, может стать связующим звеном между экономикой Китая и ЕС.

Казахстан по многим сферам давно и активно взаимодействует с Китаем, еще более масштабные возможности для развития дает проект «Экономический пояс Шелкового пути», идею которого Председатель КНР Си Цзиньпин озвучил в 2013 году в Нур-Султане. Глава MEDIKER Айгуль Сегизбаева выступила с презентацией о Группе Компаний MEDIKER, в которой рассказала о возможностях компании, ее достижениях и перспективах дальнейшего развития. MEDIKER занимает лидирующие позиции на казахстанском рынке, более 20 лет предоставляя комплекс медицинских услуг населению. Компания имеет группу разработчиков медицинских информационных систем и мобильных приложений, множество услуг уже цифровизированы, этот процесс будет продолжен с учетом лучших мировых практик. «Мы открыты к сотрудничеству по таким направлениям, как ГЧП-проекты в здравоохранении, воз-

можность совместной сборки медицинского оборудования, сервисного обслуживания, продвижение и внедрение инновационных методик в медицинскую практику, совместные проекты по оснащению меди-



цинских центров компаний и в целом объектов здравоохранения Казахстана», – отметила председатель правления MEDIKER.

Уже на площадке Форума был подписан Меморандум о сотрудничестве MEDIKER с китайской компанией «Shanghai United Imaging Healthcare Company». Цель меморандума - создание взаимовыгодного и долгосрочного партнерства, укрепление обмена технологиями и концепциями, стимулирование совместных проектов и предоставление высококачественных продуктов, технологий и услуг всем потребителям. В ходе обмена мнениями было предложено сделать Форум высокотехнологичных компаний постоянной диалоговой площадкой для дальнейшего сотрудничества.

# КАРТЫ MEDIKER - УДОБНО, ВЫГОДНО, НАДЕЖНО

Компания MEDIKER разработала для своих клиентов три вида карт для прикрепления к сети медицинских центров компании. Покупка любой из данных карт подразумевает членство в клубе «MEDIKER HEALTHCARE CLUB» и включает в себя определенные привилегии:

- Приоритет при записи к врачу,
- Система скидок на определенные услуги, не входящие в программу,
- Рассылка от «MEDIKER HEALTHCARE CLUB» об акциях и предложениях на электронные адреса,
- Возможность использования одной карты для 5 человек.

## Абонементная карта

Абонементная карта предоставляет владельцу на выбор 4 вида программ:

- BASIC
- CLASSIC
- PREMIUM
- VIP

### Как работает абонементная карта?

Покупая одну из программ, вы прикрепляетесь к одному из медицинских центров MEDIKER. В зависимости от выбора программы вас ждут разные виды услуг (подробности можно уточнить в медицинских центрах).

### Преимущества абонементной карты:

- программы предложены с серьезными скидками,
- вы можете выбрать любую из 4 программ, ориентируясь на свой бюджет.



## Депозитная карта

Данная карта действует во всех медицинских центрах MEDIKER по всей территории Казахстана.

### Как работает депозитная карта?

Приобретая карту, вы кладете на нее определенную сумму, а затем, приходя в любой медицинский центр MEDIKER, просто предъявляете карту администратору. И становитесь с каждым днем здоровее!

### Преимущества депозитной карты:

- гибкая система скидок в зависимости от суммы на карте,
- сумма, оставшаяся на карте по истечению срока договора, возвращается клиенту.



## Карта «Postpaid»

Разработана специально для корпоративных клиентов MEDIKER. Действует во всех медицинских центрах MEDIKER по всей территории Республики Казахстан.

### Как работает карта «Postpaid»?

Между компаниями заключается договор на оказание услуг, на основании которого медицинский центр выставляет акт выполненных работ в конце каждого месяца. Таким образом, вы оплачиваете только те услуги, которыми воспользовались и которые вам действительно нужны.

### Преимущества данной карты:

Оплата по факту предоставления услуг.



Приобрести данные карты можно в любом медицинском центре MEDIKER. За подробной информацией обращайтесь в единый call-центр компании: 8 800 080 76 76 (звонок бесплатный).

# MEDIKER 4K - ДОСТУПНО, ЭФФЕКТИВНО, ТЕХНОЛОГИЧНО

Новый, 22-й по счету объект группы компаний «MEDIKER» открылся в Шымкенте. Клиника «MEDIKER 4K» - современное 5-этажное здание площадью более 3 750 м<sup>2</sup>, возведенное по программе государственно-частного партнерства в рамках ОСМС. Она может принять до 500 посетителей в сутки и прикрепить для полноценного обслуживания до 30 000 человек. Клиника расположена в центре города, в районе пешеходного «Арбата».

На открытии новой клиники в марте 2019 года побывал президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев. Главе государства продемонстрировали возможности медучреждения, идеологией которого стал комплексный подход к обслуживанию пациентов, включающий в себя все этапы диагностирования, лечения, реабилитации и профилактики заболеваний.

Отличия «MEDIKER 4K» - широкие возможности применения



**Бахытжан Позилов,**  
генеральный директор  
ТОО «Медикер ЮК».

цифровой медицины, персональная медицина, передовое медицинское оборудование для операций различного вида сложности, физиопроцедур, реабилитации пациентов. Как и все клиники «MEDIKER», новый центр в Шымкенте работает в сфере промышленной медицины и педиатрии. Большое внимание здесь собираются уделять спортивной медицине, Центр тесно сотрудничает с Национальным Олимпийским комитетом, Конфедерацией спортивных единоборств и Федерацией спортивной медицины РК. О том, как будет работать новая клиника в третьем мегаполисе страны, каковы ее особенности, методы и принципы обслуживания, рассказывает генеральный директор ТОО «MEDIKER ЮК» Бахытжан Джолдасбекович Позилов.

## Профилактика

**Бахытжан Джолдасбекович, реформирование здравоохранения позволило людям выбирать, к какому медицинскому учреждению прикрепиться. Что, кроме повышенной комфортности, предлагаем своим пациентам «MEDIKER 4K»?**

Да, реформирование здравоохранения включает в себя обширный ряд важных мероприятий, и наша

компания активно в этом участвует. Это и широкомасштабная цифровизация отрасли, и использование современной высокотехнологичной аппаратуры. Но я всегда говорю о том, что болезнь нельзя расценивать как некую единицу, от которой следует избавиться при помощи стандартных процедур. Нужно не ликвидировать набор симптомов, а лечить именно человека в комплексе, пользуясь достижениями науки и не забывая о клиническом мышлении, которым славилась доктора советских времен. Если говорить о концепции работы нашего медицинского центра, то она у нас будет включать в себя все составляющие заботы о здоровье – профилактика, диагностирование, лечение, реабилитация. Только комплексный подход позволит не только улучшить здоровье населения, но и реально повысить качество жизни.

**Начнем с профилактики, понятия известного, но, к сожалению, малоприменимого. Многие вы помните случаев, когда пациент, вняв советам врача, бросит курить или, например, пошел в спортзал?**

Да, к сожалению, приходится констатировать, что наши люди часто идут в больницу, только когда



здоровье основательно подорвано. Часто медработники буквально уговаривают своих пациентов пройти скрининговое обследование, сделать флюорографию, сдать анализы и так далее. Такое отношение нужно менять, и в этом деле должны принимать участие все участники процесса здравоохранения, в том числе и врачи. Ведь именно мы лучше многих знаем, как плачевно может завершиться пренебрежительное отношение к своему здоровью. Поэтому мы ищем новые подходы, уходя из рамок скучных нотаций, к которым наши люди так привыкли, что не обращают на них внимания. В нашем Центре мы сформировали так называемые «профилактические пакеты» по возрастным группам. Есть достоверная статистика, которая позволяет ориентироваться – какие бывают риски в той или иной группе. Так, мужчинам после 40 лет важно ис-

следовать на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, на рак поджелудочной железы, на урологические проблемы. У другой категории населения – другие риски. Мы предлагаем своим пациентам такую форму работы – они приходят на назначенные им исследования, а все остальную работу проводят врачи – диагностируют, анализируют, расширяют или сужают поле диагностики. То есть в прямом смысле следят за здоровьем пациента. Такие скрининговые программы содержатся и в бесплатной, и в платной части работы клиники. Мы ведем инстаграм клиники, где в доступной форме, коротко и ясно рассказываем о важных медицинских темах, приводим конкретные примеры. Мы даже сняли небольшие документальные мини-фильмы, с разрешения пациентов, разумеется, которые показываем в соцсетях, разъясняя

важность профилактики. Вот несколько примеров:

Женщина немного за 50, работала у нас санитаркой. После скрининга на рак шейки матки, (который у нас в стране делают бесплатно всем женщинам после 40 лет) у нее обнаружилась опухоль на первой стадии. Конечно, она была в шоке, так как абсолютно никаких симптомов заболевания у нее не было. Но болезнь была выявлена рано, поэтому она прошла несколько курсов химиотерапии и излечилась на 100%! Классический, идеальный, законченный случай удачного скрининга! Мы снимали ее в процессе лечения, после обнаружения, после излечения. Эмоции, которые она транслировала, не сыграет никакой актер! Посмотрев такой ролик, задумаются многие. Подобный случай у нас был с другим пациентом, мужчиной чуть за 40, у которого при плановом ФГДС обнаружилась начальная стадия рака желудка. В короткие сроки он был обследован, направлен на операцию, потом на реабилитацию. Прошло немного времени, и он забыл о своем недуге! А что было бы, не случись этого обследования?

Поэтому врачи «MEDIKER» активно «идут в народ». В социальных сетях публикуется важная информация о заболеваниях, даются ответы на вопросы. Главный врач сам проводит «прямые линии», информация о которых размещается в соцсетях заранее, чтобы люди могли подготовить свои во-



просы и выбрать время для такого общения. Главная задача, считает доктор Позилов, - привлечь внимание человека к своему здоровью, мотивировать задуматься о том, что он сам может сделать для того, чтобы не допустить болезни. - Мы понимаем свою социальную ответственность, знаем, что людям не всегда просто найти время, деньги на посещение врача, на диагностические и лечебные процедуры. Поэтому цены на пакеты наших услуг вполне демократичные, а график работы врачей – плавающий.

Вторая, не менее важная часть работы врача – это диагностирование болезней. Для этого в новой клинике сильное диагностическое отделение, где можно провести ряд важнейших исследований: цифровой, дентальный, панорамный рентген, УЗИ-диагностика, ЭЭГ, видео-ЭЭГ, ЭКГ, холтер-ЭКГ, аудиометрию, КСВП и другие. В клинике есть единственный в стране аппарат МРТ, который проводит исследование суставов. То есть человеку, которому необходимо проверить колено, не нужно платить большие деньги и «вплывать» в аппарат МРТ, обследование одного или нескольких суставов – это компактная и быстрая процедура.

### Лечение и реабилитация

Штат «MEDIKER 4K» укомплектован высококвалифицированными врачами, за спиной каждого – большой опыт работы. Тем не менее, специалисты центра продолжают свое обучение непрерывно. Здесь исповедуют принцип доказательной медицины, ежене-

дельно главный врач мониторит свежие данные отечественных и зарубежных исследований, управляя коллективу новые научные работы, выводы, инструкции и стратегии, основывающиеся на текущих подтверждающих данных об эффективности разных форм течения и медицинских услуг в целом.

- Принятием решения о степени доказательности занимаются специальные экспертные органы: Всемирная организация здравоохранения, Кокрановское сотрудничество, Общество критической медицины и другие, - рассказывает доктор Позилов. - Эти организации создают гайдлайны – руководства для врачей. Такие медицинские рекомендации основываются на самых надёжных научных доказательствах, которые наши врачи изучают и применяют в своей практике. Именно такой подход позволяет избежать главной проблемы частных медицинских центров – гипердиагностики и гиперлечения. Врачи дорожат своим честным именем, репутацией и авторитетом, они понимают, насколько широк выбор у человека, который ищет подходящее медицинское учреждение для обслуживания. Особая стратегия выбрана в медцентре для людей, которые находятся на диспансерном учете. Им предлагаются специальные пакеты обслуживания, каждый из которых содержит ряд исследований и процедур, необходимых человеку для наблюдения за течением своего заболевания. Пакеты распределены по стоимости, пациенты, прикрепленные в рамках гаранти-

рованного объема бесплатной помощи, тоже получают весь спектр необходимых услуг.

- Диспансерное наблюдение, как правило, происходит в недостаточном объеме, не используется весь спектр методик и подходов, необходимых для восстановления здоровья пациентов, – говорит Бахытжан Позилов, - Куда, например, в большинстве случаев отправляются больные после инсульта? Домой! А растерянные родственники при всем желании не смогут оказать квалифицированную помощь, которая поможет поставить человека на ноги. Мы собираемся предложить программу реабилитации после инсульта. Больной будет наблюдаться на протяжении двух лет. В пакет войдет множество услуг: посещение врачом на дому, доставка пациента в Центр для анализов и других диагностических процедуры. Родственники получают подробные инструкции – как ухаживать, как давать лекарства и какие, как заниматься физкультурой, как не допустить осложнений. Пациенты и их близкие в любой момент смогут обратиться в Call-центр, сейчас активно идет создание этой службы. Это большая помощь: у людей не будет страха и растерянности, которые присущи любому человеку, когда их близкий серьезно болен. Они всегда будут чувствовать поддержку врачей, психологов, соцработников. Такие же реабилитационные программы в нашем Центре будут действовать для пациентов после хирургических операций, кардиологических больных, перенесших, к примеру, инфаркт, для больных травматологического



профиля, пациентов на диализе. Бахытжан Джолдасбекович говорит, что очень часто болезнь усугубляется именно растерянностью и беспомощностью. Очень часто человеку нужна помощь компетентного психолога, который выслушает, поможет найти силы справиться с бедой. По субботам сам главный врач бесплатно принимает пациентов, которые нуждаются в психологической поддержке. Такие встречи с людьми, ищущими помощь, нередки в новом медицинском центре. 8 марта все врачи-мужчины вели бесплатный прием пациенток по разным видам заболеваний. Благотворительные акции начались с первого дня работы и обязательно будут продолжены.

### Спортивная медицина

Гордость «MEDIKER 4K» - Центр спортивной медицины, укомплектованный всеми необходимыми тренажерами и диагностической аппаратурой. Эта работа велась в содружестве с Национальным олимпийским комитетом РК, и сегодня можно сказать, что это будет один из самых инновационных центров для спортсменов. В Туркестанской области много чемпионов, прославляющих нашу страну далеко за ее пределами. И теперь у них появится возможность получить все необходимую помощь при лечении и восстановлении, не покидая Шымкента.

- Спортивная медицина - относительно молодая отрасль медицины, она изучает здоровье, физическое развитие и функциональные возможности человека именно в связи с занятиями спортом и физкультурой, – рассказы-

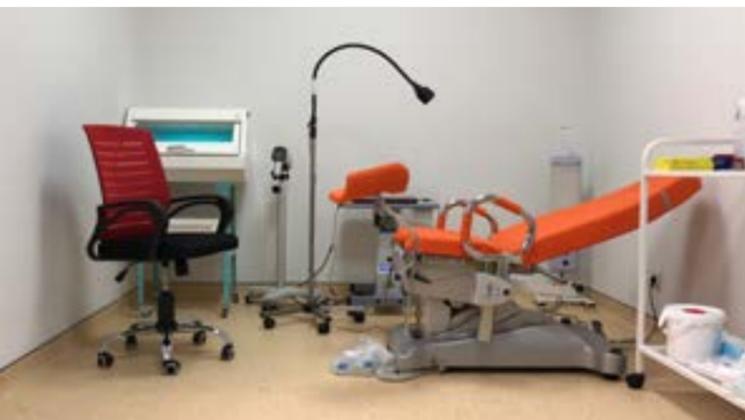
вает Бахытжан Позилов. - Нарушения в деятельности организма, в том числе при нерациональных занятиях, специальные методы диагностики, лечения, профилактики, восстановления, повышения спортивной работоспособности – все это прерогатива спортивной медицины. И дело не только в лечении травм и восстановлении после них, сфера гораздо шире. Наш Центр включает в себя все аспекты – тестирование, диагностика, лечение, реабилитация, разработка медицинских критериев отбора и спортивной ориентации, решение вопросов допуска к занятиям и соревнованиям, определение показаний и противопоказаний для различных видов спорта и различных форм занятий физическими упражнениями. Для лечения и восстановления у нас приобретен большой парк оборудования, об аппарате МРТ для суставов мы уже упомянули, есть и другие важные тренажеры, функциональные системы. Большое значение придается работе с детьми. К примеру, весь мир давно уже использует методику предварительного тестирования детей, которые выбирают для себя вид спорта. В нашем центре этот подход также практикуется. Ребенок или подросток может прийти к нам и сказать: «Хочу заниматься боксом!». Врачи всесторонне обследуют его, сопоставят его физические данные с требованиями, которые предъявляет к спортсмену бокс, и говорят его родителям, например, так: «Да, ваш сын может заниматься боксом!», или так: «Нет, у него слабая костная масса, есть затруднения в кровотоке мозга и лучше ему выбрать другой вид - футбол, пла-

вание». Такой подход – это и есть персонализированная медицина, которая сможет помочь человеку определиться именно с тем видом, в котором он будет более успешен. А действующие спортсмены могут встать на диспансерный учет. Мы собираемся сделать все, чтобы наш Центр стал эффективным, действующим звеном в здравоохранении города, и эта работа уже идет!

В штате «MEDIKER 4K» принимают врачи следующих специальностей: терапевт, невропатолог, гастроэнтеролог, хирург, травматолог, уролог, андролог, окулист, педиатр, логопед, отоларинголог, гинеколог, маммолог, офтальмолог, ревматолог, психолог, пульмонолог, стоматолог, нефролог, дерматолог, мануальный терапевт, спортивный врач, эндокринолог.

### Услуги МЦ «MEDIKER ЮК»

- Консультация,
- Ведение беременности,
- Вызов врача на дом,
- Годовые программы медицинского обслуживания,
- Спортивная медицина,
- Хирургия,
- Реабилитация,
- Дневной стационар,
- Процедурный кабинет,
- Профосмотры,
- ДМС,
- Комплексные программы диагностики (Check-up),
- Онлайн-консультация специалиста (телемедицина),
- Организация лечения за рубежом,
- Персональный телемониторинг здоровья,
- Размещение на время обследования и лечения,
- Скорая помощь,
- Справки и документы,
- Школа молодых мам.





# Медики выбирают спорт

На стадион имени Кажимукана на беговые дорожки и сектора для состязаний 2 июня в Шымкенте вышли медики. Спартакиада медицинских работников была посвящена Дню медицинского работника, в которой впервые приняла участие команда «MEDIKER 4К».

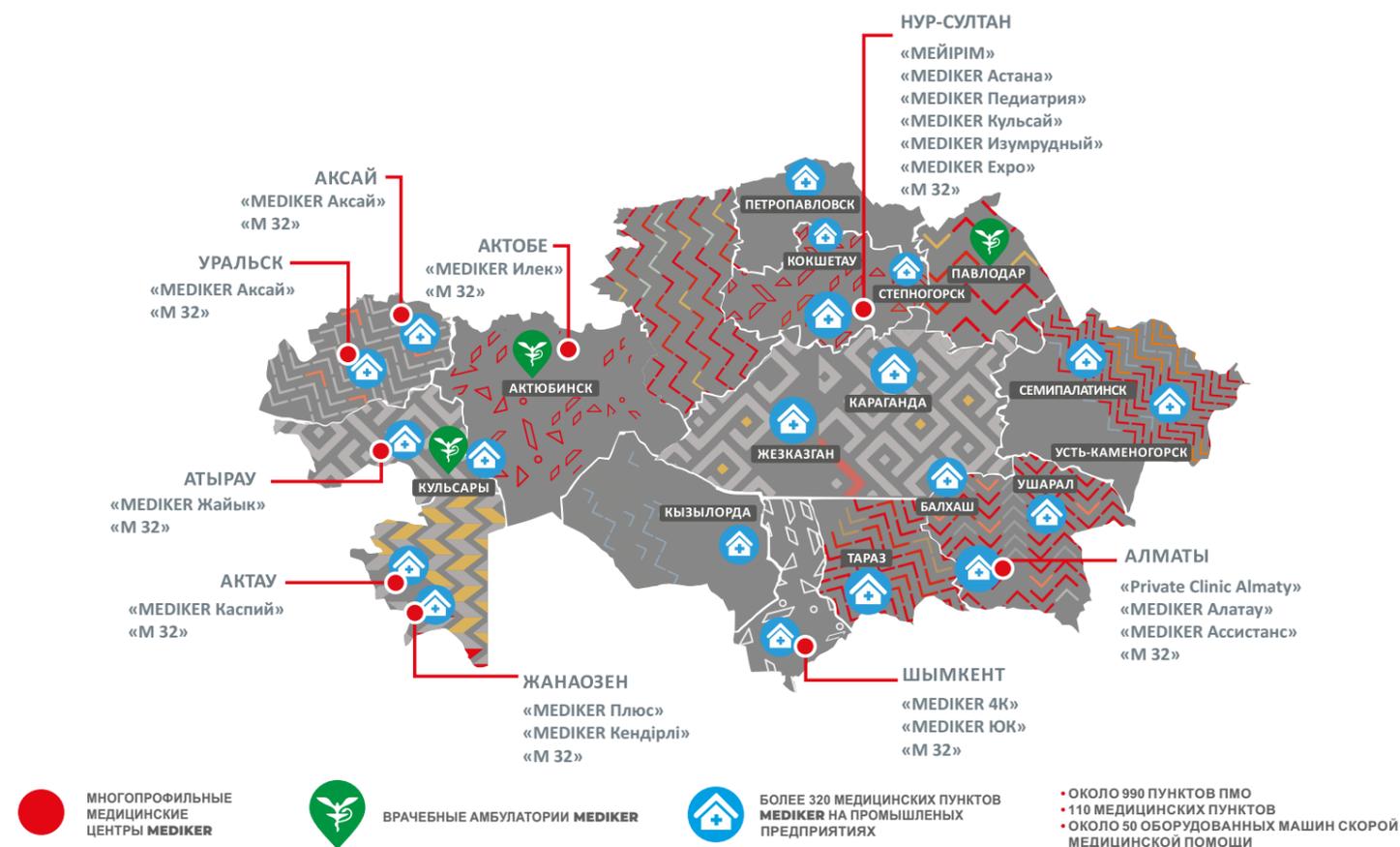
Это была ответственная миссия! MEDIKER стал первой из частных клиник, принявших участие в традиционном турнире. Но неизведанные дороги для сотрудников MEDIKER – привычное дело, это другие вызовы и неисследованные вершины. В соревнованиях участвовали команды по волейболу, футболу, настольному теннису, перетягиванию каната и большая команда болельщиков.

В перетягивании каната не было равных силачам из MEDIKER Дархану, Даврану, Муратбаю Тургумбаевичу, которые вывели команду в полуфинал, где они противостояли мощной команде психоневрологического диспансера. И несмотря на то, что «MEDIKER 4К» не выиграл призовых мест, они не сдались и азартно боролись до последнего.



Команда болельщиков активно поддерживала своих спортсменов и не давала упасть духу соперничества, это было отмечено даже организаторами соревнований. Такие спортивные мероприятия

дают почувствовать слаженность коллектива, мотивируют не сдаваться и повышать свои результаты в будущем. Молодой коллектив «MEDIKER 4К» всегда поддерживает здоровый образ жизни!



Единый контакт-центр в Казахстане:  
8 800 080 76 76

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



# AYALA ZERGER – УКРАШЕНИЯ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

Наверное, вы спросите: украшения для медиков и учителей? Зачем они мне? На самом деле эти украшения нужны многим!

## Лучший подарок

**Медикам, учителям, специалистам** – как символ профессиональной принадлежности, талисман, который в течение долгого рабочего дня помогает сохранять хорошее настроение и позволяет гордиться выбранной жизненной дорогой.

**Пациентам** – как маленькая благодарность доктору, своевременно принимавшему правильные решения, сохранившие здоровье или даже жизнь.

**Студентам медицинских университетов** – как признательность за труд любимого руководителя или преподавателя.

**Любому человеку** – как благодарность участковому педиатру, стоматологу, к которому вы ходите уже много лет, любимому косметологу.

Это идеальный вариант подарка врачу, другу, преподавателю и любому, кто заслуженно носит звание доктор, - на день рождения или профессиональный праздник!



Украшения станут прекрасным подарком лучшим сотрудникам, памятным сувениром на юбилейную дату для руководства.

## Ручная работа

Мы не импортируем из Таиланда или Китая изделия из непонятных сплавов, мы создаем их сами - от идеи до воплощения. Производство полного цикла позволяет воплотить в жизнь любую идею. Как это происходит? Художник рисует эскиз, после одобрения строится 3D- модель и начинается длительный процесс производства. Украшения отливаются из благородных металлов – золота и серебра - в специальной литейной печи и после этого идут на дальнейшую обработку.

Каждое украшение хранит тепло рук мастера, который из неглядного литейного полуфабриката создает уникальное украшение, роскошное и сияющее. Каждое наше украшение имеет финишную обработку или покрытие: золотые украшения полируются до зеркального блеска, украшения из серебра имеют родиевое покрытие или позолоту, которые предотвращают потемнение металла. Как один из вариантов финишной обработки мы используем локальное оксидирование – оно придает благородный «состаренный» вид

рельефным или фактурным поверхностям.

Коньяк поставят в шкаф, конфеты или торт быстро съедят, увядшие цветы выбросят. А этот подарок останется на долгие годы, потому



что мы делаем свои изделия с любовью и стремимся к высшей отметке на шкале качества!



тел: 87029826007 w/p:  
87076146696  
instagram: @ayala\_zerger  
E-mail: ayala.zerger@mail.ru



@smartpharma

## « @smartpharma » - инновационный формат аптек

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

### Почтовые адреса, телефоны аптек «@smartpharma»



Аксай	8-701-995 4715	мкр 2,д.1/3., при МЦ «MEDIKER»
Ақтау	8-775-325 9260	26-й мкр., зд.17/1., при МЦ «MEDIKER»
Ақтобе	8 (7132) 92-80-26	ул. А.Наурызбаева,5., при МЦ «MEDIKER»
Атырау	8 (7122) 46-52-79	ул. Севастопольская,10а., при МЦ «MEDIKER»
Атырау	8 (7122) 21-26-29	ул. Сатпаева,32
Жанаозен	8 (72934) 9-26-47	мкр. Самал,д.39., при МЦ «MEDIKER»
Кульсары	8 (7123) 5-15-11	пр. Махамбет,ст-е 120а
Уральск	8 (7112) 24-32-61	ул. Курмангазы,154
Алматы2	8 (7272) 220-87-10	пр. Сатпаева,18А., при МЦ «MEDIKER»
Шымкент	8 (7252) 39-02-57	мкр.Нурсат, ул.Аргымбекова,640
Шымкент	8 (7252) 61-10-24	ул.Бейбитшилик,2Б,при МЦ «MEDIKER 4К»
Нур-Султан	8 (7172) 57-31-76	ул. Ш. Калдаякова,2., ВП-13
Нур-Султан	8 (7172) 79-70-04	ул.Кургальжинское шоссе,4/1., ВП-2/2
Нур-Султан	8 (7172) 79-27-18	пр.Кабанбай батыра,17.,блок Б.
Нур-Султан	8 (7172) 49-22-61	ул.Сыганак,1
Нур-Султан	8 (7172) 42-55-49	ул.Ташенова,20
Нур-Султан	8 (7172) 65-33-55	ул.Кошкарбаева,8.,НП-40
Нур-Султан	8 (7172) 20-82-10	ул.Шевченко,8.,ВП-3

## Борьба с гепатитом – новый этап

Казахстан включен в добровольную лицензию на инновационные препараты от гепатита С. Это означает, что патентообладатель разрешает Казахстану закупать не только дорогостоящие оригинальные препараты для лечения гепатита С «Софосбувир», «Ледипасвир» и «Велпатасвир», но и доступные генерические препараты. Включение РК в добровольное лицензирование было закреплено подписанием меморандума между Минздравом РК и фармпроизводителем Gilead. Это позволит казахстанским пациентам получить более широкий доступ к инновационному лечению от гепатита С. Если раньше лечение оригинальными препаратами могло составлять более 1000 долларов, то теперь сумма для лечения - менее 100 долларов США. По словам министра здравоохранения Елжана Биртанова, подписание меморандума – это важное событие не только для казахстанцев, страдающих гепатитом С, но и шаг на пути к полному искоренению этого заболевания в Казахстане. В 2018 году лечением уже были охвачены порядка 4 тысяч пациентов. В 2019 году к концу мая в медицинские организации отгружено 1 166 564



таблеток препарата «Софосбувир» на сумму 476,6 млн тенге, выдано по рецептам 495 404 таблеток на сумму 204,7 млн. тенге.

Пресс-служба МЗ РК

## Рейтинговая оценка медицинских вузов



Республиканский центр развития здравоохранения подвел итоги рейтинговой оценки медицинских вузов, НИИ и НЦ по показателям научной и инновационной деятельности за 2018 год. При оценке научных организаций учитываются следующие показатели: объем выполняемых научных исследований, количество публикаций в международных рецензируемых изданиях, количество цитирований работ казахстанских авторов, количество охраняемых документов, научных разработок, уровень коммерциализации полу-

ченных результатов и их внедрения в практическое здравоохранение, а также участие в международных конференциях. В рейтинге медицинских вузов по показателям научной активности персонала первое место занял НАО «Национальный медицинский университет», вторым стал НАО «Медицинский университет Караганды», а третьей признана Южно-Казахстанская медицинская академия. По научной деятельности обучающихся лидером стал НАО «Медицинский университет Семей», вторым по активности признан НАО «Западно-Казахстанский медицинский университет им. М. Оспанова», а третьим – НАО «Медицинский университет Караганды».

Среди НИИ и НЦ клинического профиля наибольшую оценку получили Научно-исследовательский институт радиационной медицины и экологии (1 место), Казахский научно-исследовательский институт онкологии и радиологии (2 место) и Национальный научный медицинский центр (3 место).

Лучшим среди организаций науки неклинического профиля признан Казахский научный центр карантинных и зоонозных инфекций им М. Айкимбаева, на втором и третьем месте - Республиканский центр развития здравоохранения и КМУ «Высшая школа общественного здравоохранения».

rcrz.kz

## Медицинские кластеры в РК



В Казахстане будет построено 5 крупных многопрофильных медицинских кластеров - в городах Караганда, Алматы, Петропавловск и Нур-Султан. При строительстве будет применён турецкий опыт ГЧП при строительстве больницы. Глава Минздрава РК

Елжан Биртанов рассказал, что госпитальная программа ГЧП Турции на 2010-2023 годы включает строительство 32 крупных многопрофильных больниц с общей мощностью более 44 тысяч единиц коек. Строительство объектов реализуется за счет частных инвестиций, а после введения объекта в эксплуатацию государство возвращает вложенные средства посредством платы за доступность в течение 25 лет и оплачивает немедицинские услуги, оказываемые частным партнером. Инвестору гарантирована защита от валютного риска и риска инфляции, также гарантирован минимальный объем услуг на уровне 70% от проектной мощности. При этом присутствуют прозрачные международные тендеры по ГЧП и защита прав инвесторов в рамках международного права, а также эффективная организация процедур разработки документации и конкурса ГЧП. Данная схема является наиболее распространенной в мире, так как позволяет распределить риски сторон. Этот опыт подойдет и Казахстану.

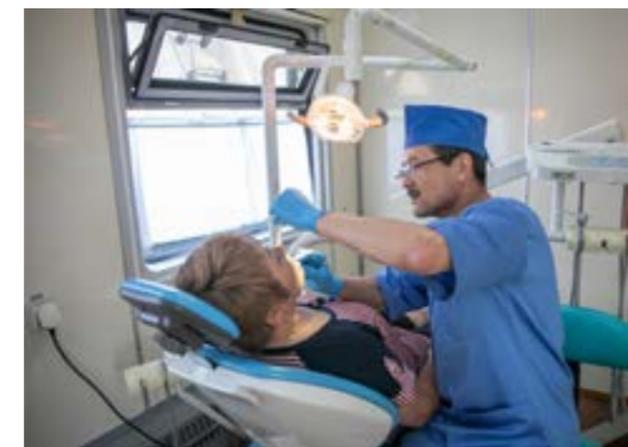
dsm.gov.kz

## Медицинский поезд «Денсаулық»



По Казахстану едет медицинский поезд «Денсаулық», который охватит 195 малых станций, разъездов и прилегающих населенных пунктов во всех регионах страны.

Жители отдаленных сел смогут пройти обследование и получить консультации узких специалистов: терапевта, офтальмолога, отоларинголога, невролога, хирурга, акушера-гинеколога, кардиолога, стоматолога, маммолога, педиатра и других врачей. В коллективе врачей поезда присутствуют специалисты, которые консультируют население по ведению здорового образа жизни, диете, питанию, профи-



лактике заболеваний. Пациенты смогут получить необходимые процедуры и манипуляции, лабораторные и инструментальные методы исследования. Протяженность маршрута - 9 тысяч километров, время действия маршрута – до декабря 2019 года. Проект реализуется Корпоративным фондом «Фонд социальных проектов» акционерного общества «НК «Қазақстан темір жолы» совместно с Фондом развития социальных проектов «Samruk-Kazyna Trust» и Минздравом РК.

dsm.gov.kz

## Вспышка кори – результат отказа от прививок



Врачи опасаются, что вспышка кори, которая три года подряд на-

блюдается в стране, будет повторяться. За первый квартал 2019 года зарегистрировано 1200 случаев отказов от прививок, всего с 2014 года - 15 353 отказов по всей стране. Об этом рассказала руководитель управления профилактики инфекционных и паразитарных заболеваний Манар Смагул. Основные причины – это личные убеждения (50%), религиозные убеждения – 32%, негативная информация в СМИ - остальное

количество. За счёт невакцинированных будут пополняться ряды неиммунного населения, и когда накапливается такая прослойка, следует вспышка. С начала 2019 года в стране зарегистрировано около 5 тысяч случаев кори, из них 72% – это дети до 14 лет. В основном заболевают дети, не получившие прививок против кори, их 60%.

informburo.kz

## Врачи-иностранцы - риски и требования

Руководитель Департамента охраны общественного здоровья г. Нур-Султан Садвакас Байгабулов прокомментировал вопросы оказания медицинских услуг зарубежными врачами. Все иностранные специалисты должны вначале получить сертификат – допуск к клинической практике. Но иногда «однодневные» иностранные специалисты «кочуют» из одного города в другой. И в случае нанесения вреда здоровью жителя не смогут повторно обратиться и возместить нанесённый ущерб. Так что люди рискуют своим здоровьем. Департамент охраны общественного здоровья призывает жителей столицы, прежде чем записаться на приём к зарубежным врачам, поинтересоваться наличием у него сертификата. Сертификат специалиста для осуществления клинической практики, действующий на территории Казахстана, выдается на 5 лет. Департаментом выдано в 2018 году иностранным специалистам 33 сертификата, а с начала этого года - 10 сертификатов.

dknews.kz

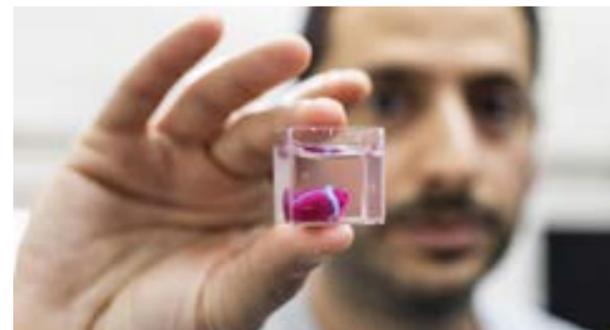


## Молодые медики – обязательное распределение



В РК утверждено положение о комиссии по распределению выпускников медицинских вузов. Уже в 2019 году Минздрав РК планирует начать обязательное распределение выпускников медицинских вузов. Такое решение принято на фоне дефицита кадров в регионах. Комиссия состоит из председателя, заместителя председателя, секретаря и членов, которые назначаются ежегодно. В состав Комиссии могут входить представители уполномоченного органа и его подведомственных организаций, по согласованию – представители НПП «Атамекен», местных исполнительных органов, научных организаций, молодежных организаций и общественных объединений работников системы здравоохранения. Утвержден и перечень выпускников, которые освобождаются от обязательного распределения – это лица, поступившие в магистратуру, резидентуру, докторантуру, беременные женщины и некоторые другие категории выпускников.

m.egov.kz



## Искусственное живое сердце

Исследователи из Тель-Авивского университета впервые в мире напечатали в формате 3D живое сердце из человеческой ткани. «Профессор Тал Двир, руководитель лаборатории в Тель-Авивском

университете, представил процесс использования 3D-принтера вместе с тканями человека, взятыми у пациента, чтобы напечатать живое пульсирующее сердце, совершив тем самым глобальный прорыв в медицине», - говорится в сообщении университета. В рамках эксперимента были «распечатаны» несколько десятков сердец, которые будут пересажены животным, чтобы проверить функциональность органа. Размер сердца составляет около двух с половиной сантиметров - примерно как сердце кролика. Принтер печатал одно сердце около трех с половиной часов.

Как утверждают ученые, исследование открывает путь к медицине будущего, в которой пациентам больше не придется ждать пересадки органов или принимать лекарства, чтобы предотвратить их отторжение.

Tengrinews.kz

## ВОЗ - как снизить риск деменции

ВОЗ выпустила рекомендации в отношении мер, снижающих риск развития деменции. По мнению экспертов, риск развития деменции можно снизить, если регулярно заниматься физическими упражнениями, не курить, избегать вредного употребления алкоголя, контролировать свой вес, правильно питаться и поддерживать норму кровяного давления, холестерина и сахара в крови. «По прогнозам, через 30 лет число людей с деменцией утроится, - заявил Генеральный директор ВОЗ д-р Тедрос Адханом Гебрейесус. - Собранные данные подтвердили

предположение, - то, что хорошо для нашего сердца, хорошо и для нашего мозга».

Деменция - это болезнь, при которой происходит ухудшение когнитивной функции ниже уровня, ожидаемого при нормальном старении. Эта болезнь затрагивает память, мышление, ориентацию, понимание, вычислительную и познавательную способности, речь и суждения. Болезнь представляет собой быстрорастущую проблему общественного здравоохранения, затрагивающую около 50 миллионов человек в мире. Ежегодно происходит около 10 миллионов



новых случаев. По оценкам ВОЗ, расходы на обеспечение ухода за людьми с деменцией возрастут к 2030 г. до 2 трлн. долларов в год.

who.int



## Грипп – антибиотики бесполезны!

Специалисты ВОЗ в очередной раз рассказали о бесполезности антибиотиков при гриппе. Антибиотики не вылечат от гриппа, зато могут привести к выработке устойчивости у бактерий. Малые или одноразовые дозы антибиотиков могут быть недостаточно сильны для того, чтобы уничтожить причину болезни, бактерии выживут и размножатся. Помните – грипп вызван вирусами, поэтому антибиотики, которые борются с бактериями, не работают против гриппа. И раннее определение того, с чем вы столкнулись, в 9 из 10 случаев помогает предотвратить использование антибиотика.

who.int.

# СОЦИАЛЬНОЕ МЕДСТРАХОВАНИЕ – цифры и факты



## Мониторинг бесплатных лекарств

С апреля 2019 года в стране внедряется мониторинг выдачи бесплатных лекарств. С 2018 года изменился порядок оплаты за предоставляемые бесплатно на амбулаторном уровне лекарства и медицинские изделия. Деньги перечисляются только по фактически обеспеченным рецептам, когда после получения лекарства пациентом в информационную систему вносится соответствующая отметка.

До конца июня SMS-сообщения получают пациенты, чьи данные в качестве лиц, получивших бесплатные лекарства, отражены в системе с 1 января по 30 июня 2019 года. В общей сложности рассылку планируется сделать по 5,7 млн. телефонных номеров. В сообщении будет содержаться информация о номере рецепта и дате предоставления лекарства. **В случае, если пациент не получал эти медикаменты, ему будет предложено направить в ответ на SMS-уведомление цифру «0» или позвонить в контакт-центр ТОО «СК-Фармация» по номеру 1439. Звонок и SMS бесплатные.**

Закуп лекарств и изделий медицинского назначения для предоставления в поликлиниках осуществляется ТОО «СК-Фармация» на средства, получаемые в рамках договора с ФСМС.

«СК-Фармация», в свою очередь, осуществляет закуп по заявкам медицинских организаций. Сумма договора между ФСМС и «СК-Фармация» в 2019 году составляет 86,9 млрд. тенге.

## Социальное медстрахование – суммы и цели

Фонд социального медицинского страхования с начала 2019 года оплатил медицинским организациям Казахстана 305 млрд. тенге за оказанные услуги населению. Это 35,4% от суммы заключенных договоров на оказание медицинской помощи в рамках гарантированного объема медицинской помощи.

В 2019 году на финансирование амбулаторно-поликлинической помощи из республиканского бюджета выделено 395,4 млрд. тенге. Приоритет - профилактические мероприятия. В сравнении с прошлым годом общая сумма финансирования гарантированно-объема бесплатной медпомощи выросла на 5%.

Ежегодно из бюджета выделяются средства на профилактические осмотры населения. В этом году - 4,4 млрд. тенге. Эта сумма покрывает базовый перечень обследований, например, флюорографию, общий анализ крови, анализ на сахар и холестерин и т.д. Даже человек, считающий себя здоровым, должен проходить эти простейшие процедуры, чтобы понимать, что происходит с его организмом, и в случае необходимости начать лечение, пока не стало слишком поздно.

Общая сумма отчислений и взносов работодателей и индивидуальных предпринимателей, поступившая с 1 июля 2017 года по 30 апреля 2019 года, составила 167,2 млрд. тенге. Из них 158,5 млрд. тенге (около 94,8%) приходятся на отчисления работодателей, 8,7 млрд. тенге (около 5,2%) – на взносы индивидуальных предпринимателей и лиц, работающих по договорам гражданско-правового характера. В разрезе регионов наибольшие суммы поступают из городов Алматы и Нур-Султан, а также из Карагандинской области.

Все поступившие за ОСМС средства хранятся в Национальном банке, с которым заключен договор доверительного управления, и в последующем будут направлены на оплату услуг, оказываемых в рамках ОСМС.

Подготовлено с помощью  
Департамента по связям с общественностью  
НАО «Фонд социального медицинского страхования».

**MEDIKER**  
INDUSTRIAL



«АЛТЫН САПА»  
2017

ПРЕМИЯ ПРЕЗИДЕНТА  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

«MEDIKER -  
ПРОМЫШЛЕННАЯ  
МЕДИЦИНА»

ЛУЧШЕЕ ПРЕДПРИЯТИЕ,  
ОКАЗЫВАЮЩЕЕ УСЛУГИ



# Роль ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПРИ РЕСПИРАТОРНОЙ АЛЛЕРГОПАТОЛОГИИ У ДЕТЕЙ

Цель настоящего обзора - проанализировать и обобщить имеющиеся данные в области психосоматических аспектов взаимного влияния на те, или иные респираторные заболевания, в частности, бронхиальную астму в детской популяции. В последние годы феномен психосоматических нарушений становится все более актуален в современном обществе. Сам термин «психосоматика», к сожалению, полностью не отражает всю картину происходящих при этом изменений и сложных взаимосвязей между телом и разумом.

Психосоматические расстройства на сегодняшний день являются одними из самых сложных и неоднозначных проблем медицины, особенно в детской популяции. Данная задача становится еще более острой в условиях существующего в современном мире постоянного психосоциального стресса, в связи с чем нарастает необходимость поиска альтернативных взглядов и объединенных усилий докторов многих смежных специальностей.

Специалистами длительное время обсуждается связь психогенных соматических расстройств и расстройств автономной нервной системы с воздействием на организм человека психосоциального дистресса. По определению Г. Селье, дистресс — это стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье. В последнее время становится актуальным использование в рутинной практике врачей шкал оценки депрессии и тревоги, тогда как достаточно редки измерения уровня дистресса и соматизации, которые также вносят вклад в формирование симптомов автономной дисфункций. В этой связи группой Российских ученых был осуществлен перевод опросника и последующая психометрическая валидация русской версии, а также статистическая проверка со-

ответствия русской версии оригиналу на материале 243 пациентов с последующим внедрением данного метода в практику врачей смежных специальностей.

При изучении респираторных нарушений с точки зрения психосоматических расстройств, с одной стороны будут находиться заболевания с относительно сильным психологическим влиянием, например, дисфункция голосовых связок, тогда как в другой крайности будут состояния с более выраженным биологическим компонентом в развитии - муковисцидоз. Такие заболевания как астма находятся посередине, в зависимости от относительного вклада того или иного компонента (психологических или биологических факторов) у конкретного пациента в конкретный период времени. Например, ребенок может иметь астму, обусловленную как эмоциональными факторами, так и специфическими аллергенами. Однако в случае интенсивных и продолжительных конфликтов внутри семьи или если ребенок испытывает выраженное чувство одиночества, усиливается роль психосоциального вклада в развитие заболевания, соответственно, приводя к ещё большей соматизации. Данное выявление относительного воздействия стресса на течение бронхиальной астмы играет важнейшую роль в эффективности лечения. Так, увели-

чение дозы препаратов базисного контроля может не оказать желаемого эффекта, а выявление и устранение провоцирующего стрессового фактора окажет значимый эффект и даст возможность усовершенствования диагностики и лечения пациентов, имеющих психологически зависимые компоненты.

Сильные эмоции и стресс известны тем, что производят физиологические изменения в теле, которые сопровождаются целым рядом каскадных реакций, которые тесно взаимодействуют и влияют на афферентные и эфферентные нервные пути автономной нервной системы (симпатика/парасимпатика), гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковые каналы, симпато-адренало-медуллярная система.

Специфические особенности данных связей не до конца изучены, однако, в 1998 году McEwen на основании предыдущих работ Стерлинга и Айера разработана модель аллостаза и аллостатической нагрузки, в которой объясняется следующее: когда индивидуум подвергается воздействию внутреннего или внешнего (физический, стрессовый, эмоциональный) провоцирующего фактора, активируются нейроэндокринные и иммунные системы, которые, в свою очередь, для адаптивного ответа приводят весь организм в «боевую готовность» - это и есть аллостаз или «стабильность сквозь изменения», или механизм, поддерживающий внутренний гомеостаз.

Если данные процессы включения и выключения механизмов саморегуляции происходят эффективно, не слишком часто и непродолжительное время, тело реагирует адекватно и обеспечено здоровым выживанием. Хронический или повторяющийся острый стресс приводят к запуску каскада нейрогуморальных реакций или повреждению органов-мишеней с последующим усилением дисрегуляции во всех системах, тем самым увеличивая аллостатическую нагрузку. Более того, установлено, что стрессы влияют на различные аспекты митохондриальной деятельности, что в последующем влияет на молекулярную и функциональную рекалибровку митохондрий.

Нынешние научные достижения позволяют предположить, что эти механизмы лежат в основе патогенетических путей, посредством которых высоко эмоциональные нагрузки или жизнь в стрессе значимо

влияют на физическое здоровье или болезнь. В данной работе мы фокусируемся на взаимном влиянии психосоматических и респираторных нарушений, в частности, сделан акцент на комплексном изучении модели «разум-тело» в определенных психосоциальных условиях у детей с бронхиальной астмой.

Ряд авторов выяснили, что для детей астматиков характерна эмоциональная неустойчивость, истероидность, неспособность видеть интересы других людей, снижение восприимчивости к ролевому взаимодействию. У подростков эти качества сменяются подавленной неадекватной, инфантильностью, несамостоятельностью, назойливостью, капризным характером. Волнение относительно своей несхожести со сверстниками подкрепляет страх удушья, увеличивая тревожность и чувство отверженности.

Между нарушением функции дыхания у астматиков существует связь с нарушенной способностью больных брать и отдавать, выраженной тенденцией к невозвращению, удержанию и сохранению. Установлено также, что отвержение ребенка со стороны родителей, особенно матерью, играет ключевую роль в возникновении нервно-психического пускового механизма в развитии бронхиальной астмы. Причины отвержения проистекают из собственной психоэмоциональной незрелости матери, каких-либо неразрешенных проблем в ее детстве. Астматики переживают больше негативных эмоций по сравнению со здоровыми детьми. Взглянув на психологический портрет ребенка астматика, мы увидим, что:

1. Классические особенности поведения, такие как зависимость, отрицание или агрессия могут проявляться достаточно часто, но не обязательно, у пациентов может наблюдаться склонность «подавлять депрессию и агрессию»
2. В более чем одной трети случаев имеет место специфическая система взаимодействий, так называемая «аллергическая связь», характеризующаяся:
  - Неумением сдерживать реакции на фрустрирующее воздействие
  - Слабой личной вовлеченностью и низкой объективной дифференцировкой взаимоотношений

Сильные эмоции и стресс известны тем, что производят физиологические изменения в теле, которые сопровождаются целым рядом каскадных реакций, которые тесно взаимодействуют и влияют на афферентные и эфферентные нервные пути автономной нервной системы (симпатика/парасимпатика), гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковые каналы, симпато-адренало-медуллярная система.

- Блокировкой системы отделение/индивидуализация.
  - Высокая эмоциональная восприимчивость к травматизму
  - Повышенная нервность, чрезмерная возбудимость либо вялость, повышенная истощаемость
  - Психосоматическая уязвимость, высокая тревожность
3. Психические механизмы, приводящие к психосоматической дезорганизации, особенно депрессии, проявляющиеся в тяжелых формах.

Дети с астмой демонстрируют более интровертированные симптомы относительно контрольных групп форм. Мета-анализы, оценивающие поведенческие реакции детей с астмой показывают, что в целом астматики, особенно детская популяция с тяжелой астмой, имеют большие эмоциональные сложности и должны рассматриваться как группа высокого риска поведенческих нарушений и в некоторых случаях требует психосоциальных вмешательств.

Довольно часто недооценивается клиническая необходимость оценки когнитивного статуса у пациентов с астмой. Пациенты, страдающие бронхиальной астмой, могут иметь когнитивные расстройства, особенно с тяжелым течением астмы, что может быть связано с церебральной гипоксией в приступный период.

При проведении контролируемого исследования большого количества детей и подростков в возрасте 11-17 лет (N=781) и здоровой контрольной группы (N=598), Katon и соавторы обнаружили, что 16,3% подростков с астмой имели одно или более тревожное, либо депрессивное расстройство по сравнению с 8,6% в контрольной группе (OR = 1.92, 95% CI = 1.13-3.28) То есть, астматики имеют двукратное пре-

обладание сопутствующих тревожно-депрессивных расстройств по сравнению с контрольной группой.

Данные находки демонстрируют, что скачки в эмоциональной стабильности, отмеченные ранее у детей с астмой, имеют под собой основу и достаточны для выделения их в полноценные клинические синдромы заболевания. Более того, в некоторых исследованиях обнаружено, что степень тяжести психологических нарушений ассоциируется и положительно коррелирует с уровнем активности заболевания.

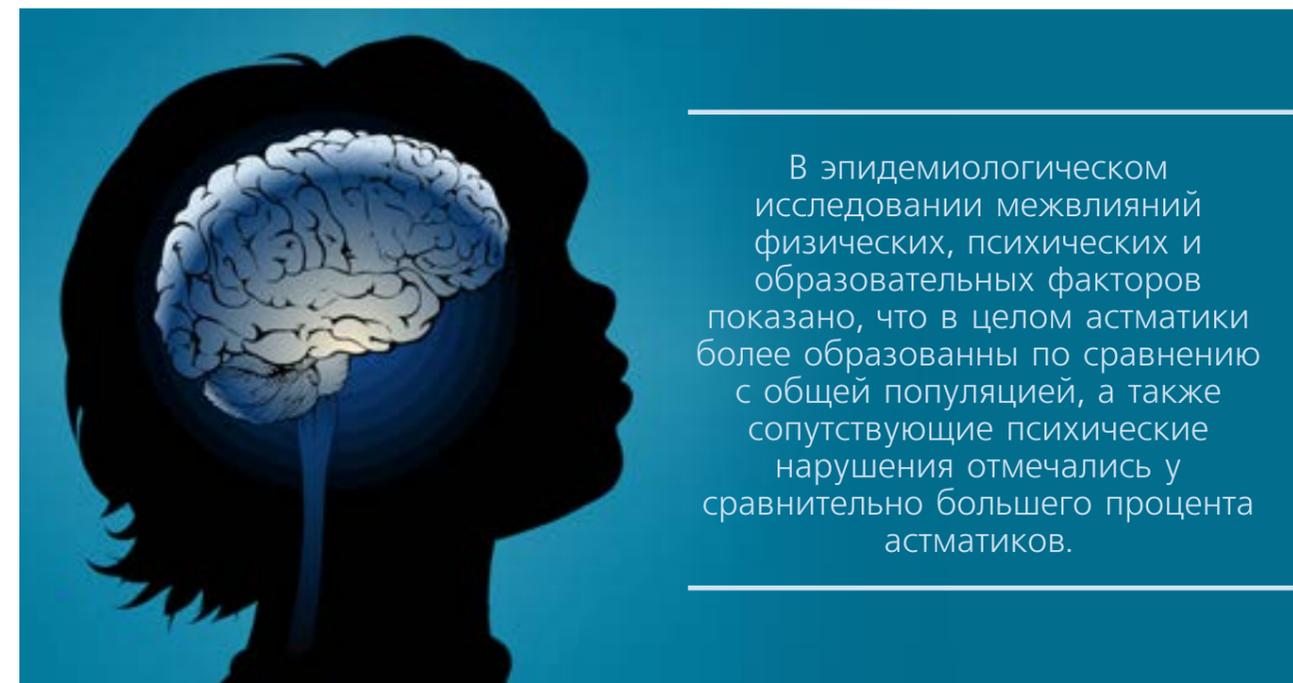
Тяжелое течение астмы имеет выраженное первопричинное влияние на эмоциональный фон, однако, есть доказательства и обратного, то есть, хронический стресс и дистресс существенно влияют на активность заболевания, или же провоцируют обострения. Sandberg с соавторами в проспективном исследовании на материале 60 детей с тяжелым течением астмы выявили, что стрессовые события в жизни детей ведут к повышению риска незамедлительного нового обострения, а также, наравне с этим могут наблюдаться и отложенные обострения спустя 5-7 недель.

Одним из других эффектов бронхиальной астмы может быть влияние на процесс развития в целом, в том числе влияние на способность отделения от родителей, социализации вне дома и семьи, развитие доброжелательных отношений со сверстниками и позитивное самоощущение. Особенно негативно влияние заболевания на пропуски в школе и обусловлено, прежде всего, степенью тяжести. Дети, страдающие астмой, в среднем на 3,4 дня пропускают больше занятий, чем здоровые дети, а также значимый процент детей астматиков меньше участвуют в общей школьной активности. Осведомленность сотрудников школы и учителей о наличии заболевания у ребенка не всегда удовлетворительна.

В эпидемиологическом исследовании межвлияний физических, психических и образовательных факторов показано, что в целом астматики более образованны по сравнению с общей популяцией, а также сопутствующие психические нарушения отмечались у сравнительно большего процента астматиков.

Поведенческие аспекты менеджмента и контроля заболевания обязательно должны учитываться, поскольку имеют выраженное влияние на течение заболевания, провоцируемое стрессами или дистрессами ребенка в семье. Еще в конце 70-х годов XX века японские авторы систематизировали психосоматическое лечение на 5 стадий, что позволяет структурировать и облегчить контроль заболевания:

**1 стадия.** Достижение взаимного доверия между пациентом и врачом, что будет давать мотивацию к лечению. Некоторые пациенты склонны отрицать, что они нуждаются в психологическое вмешательство. В



В эпидемиологическом исследовании межвлияний физических, психических и образовательных факторов показано, что в целом астматики более образованны по сравнению с общей популяцией, а также сопутствующие психические нарушения отмечались у сравнительно большего процента астматиков.

таких случаях в первую очередь нужно лечить соматические симптомы. В результате, физические изменения дадут основу развития взаимного уважения, и пациенты поймут важность взаимодействия тела и разума, в последующем приобретая мотивацию к лечению

**2 стадия.** Релаксация и ощущение уменьшения или исчезновения симптомов. Пациенты в стрессовой ситуации зачастую нуждаются в регуляции извне. Необходимо отделение и изоляция пациента от стрессового окружения для скорейшего достижения им ментального и физического расслабления. В данном свете ауто-тренинг является достаточно эффективной техникой релаксации. Дополнительно, пациенту необходимо обеспечить выход негативным ощущениям во время консультаций. Когда пациенты видят улучшение состояния или исчезновение симптомов, у них появляется значимое желание дальнейшего продолжения лечения.

**3 стадия.** Понимание взаимосвязи «тело- разум» и осуществление определенных корректировок. На этой стадии терапевтический подход фокусируется на внешних факторах, которые могут ухудшать течение заболевания, влиять на клинические симптомы, мысли и поведение пациента. Пациенты уясняют свои неблагоприятные модели. Когнитивно-поведенческая терапия или транзакционный анализ достаточно эффективны.

**4 стадия.** Приобретение подходящих навыков по коррекции реакций. Важно поддерживать пациента в новых образах мышления и поведения, а также по-

мочь закреплять вновь созданные положительные поведенческие модели реагирования на стресс. Так пациенты получают огромную выгоду, наблюдая за ситуацией со стороны, учатся прощать самих себя и окружающих, поддерживать определенные суждения.

**5 стадия.** Постепенное разрешение терапевтической связи. Психосоматическое лечение может считаться завершенным, когда пациент окончательно познал определенный стиль мышления и поведения, а также уяснил, что при этом его симптомы или снижаются, или полностью исчезают, даже если прекратить медикаментозное лечение.

В заключение, необходимо систематическое проведение психосоматической коррекции в случаях, когда психосоциальные факторы влияют на появление и прогрессию аллергических заболеваний. Оценка психологических факторов и выявление стрессовых составляющих крайне важны в диагностических и эффективных терапевтических подходах при заболеваниях, имеющих психогенную природу.

Жумамбаева С.М., Бектенова Г.Е., кафедра пропедевтики детских болезней, АО «Медицинский университет «Астана», Розенсон Р.И., кафедра детских болезней №1, длаО «Медицинский университет «Астана», Джуманова С.Ж., Кульчукова К.К., ТОО «MEDIKER Педиатрия», Мамажанова Г.К., НУ СВА «Интертич».



# Здоровая беременность



В проекте нового кодекса "О здоровье народа и системе здравоохранения" может появиться норма, которая предусматривает вознаграждение женщинам, вовремя вставшим на учет в женскую консультацию. Это как нельзя лучше доказывает, насколько важна тема планирования и здорового вынашивания ребенка. Какие осложнения можно предотвратить, встав на учет вовремя, чем может грозить позднее обращение в консультацию во время беременности? На наши вопросы отвечает Бекбай Еслямович Хайрулин, директор Национального научного центра материнства и детства корпоративного фонда «УМС».



**Бекбай Хайрулин**

директор Национального научного центра материнства и детства корпоративного фонда «УМС».

## Бекбай Еслямович, беременные женщины из различных групп риска – увеличивается ли их число? С чем это связано?

Если раньше многие сложные заболевания внутренних органов или, например, онкологические заболевания, являлись противопоказанием к вынашиванию беременности, то сегодня, благодаря

успехам здравоохранения, новым знаниям, подготовленным специалистам, оборудованию нового поколения эти женщины могут выносить беременность и испытать радость материнства. А достижения казахстанского здравоохранения по новым технологиям трансплантологии, применению имплантируемых конструкций предъявляют акушерско-гинекологической службе повышенные требования по развитию инновационных направлений, по изысканию дифференцированной тактики ведения беременности и родов с оценкой степени риска для благополучного исхода. При работе с такими беременными необходимо предвидение разных видов акушерских осложнений в плане прогнозирования и предупреждения материнской смертности.

ННЦ материнства и детства оказывает специализированную и высокоспециализированную помощь этим категориям пациентов, оптимизирует преимущество всех служб по наблюдению за особым тяжелым контингентом вне и во время беременности, с соблюдением этапности или регионализации медицинской помощи беременным групп риска по выявлению

и развитию угрожаемых состояний для жизни.

Поэтому так важно еще до наступления беременности провести комплексную оценку здоровья женщин, готовящихся стать матерью, это задача не только акушеров-гинекологов, но и врачей других специальностей и также всей медицинской общественности республики. Оценка состояния здоровья женщин репродуктивного возраста помогает выявить риск развития акушерских и перинатальных осложнений, которые у женщин с различными заболеваниями внутренних органов бывает чаще, чем у здоровых беременных. Усилия нашего ННЦ направлены на интеграцию служб и разработку методов обследования и ведения согласно протоколам МЗ РК.

Многообразие клинических проявлений различных заболеваний внутренних органов, внедрение новейших методов обследования и лечения, как у беременных, так у новорожденных привело к выработке единой платформы действия по ведению беременности и родов, снижению риска для сохранения жизни матери и ребенка. В этом году мы торжественно отметили



Многообразие клинических проявлений различных заболеваний внутренних органов, внедрение новейших методов обследования и лечения, как у беременных, так у новорожденных привело к выработке единой платформы действия по ведению беременности и родов, снижению риска для сохранения жизни матери и ребенка.

10-летие нашего отдела ведения беременных КФ «ЦМС». Мы с гордостью можем заявить, что за это время с нашей помощью родились тысячи здоровых детей, а многие пациентки возвращаются к нам в клинику повторно и доверяют ведение беременности во второй, третий раз, становясь счастливыми многодетными мамами.

## Что необходимо знать для успешного вынашивания здорового ребенка?

Беременность - это особый, одновременно сложный и радостный, ответственный период в жизни каждой женщины, который требует повышенного внимания со стороны будущей мамы, семьи и врачей. После обсуждения радостного события необходимо задуматься о выборе врача и медицинского учреждения, где женщине помогут выносить и родить здорового ребенка. И, конечно же, обращаться необходимо только в надежные и проверенные временем клиники. Наиболее эффективным с медицинской точки зрения и наиболее комфортным

с точки зрения женщины является комплексное наблюдение в течение всего периода беременности у одного специалиста. Наш многолетний опыт работы показал, что целостная программа наблюдения и диагностики во время беременности позволяют исключить риски для женщины и ребенка.

Если говорить о нормальном течении беременности, то, как показывает наша практика, лучше всего заключить контракт на ведение беременности как можно раньше — на 7-й неделе, когда уже прослушивается сердцебиение плода. При первом посещении врача-гинеколога устанавливается факт наличия беременности и ее сроки. Также специалист проводит осмотр и проверяет, соответствуют ли изменения в организме женщины периоду беременности. Будущей маме выдается направление на проведение клинических анализов крови и мочи, электрокардиограмму, исследование крови на гепатиты В и С, ВИЧ-инфекцию, реакцию Вассермана и резус-принадлежность. Если у будущей мамы резус-фактор от-

рицательный, обязательно проводится определение резус-фактора будущего отца, чтобы вовремя предупредить развитие резус-конфликта. В течение беременности проводятся 3 скрининговых УЗИ, которые позволяют специалисту определить размеры и вес плода, их соответствие сроку беременности, а также оценить анатомические структуры органов плода.

Ведение беременности в группе риска несколько отличается. Риск развития осложненной беременности значительно повышается у женщин, страдающих экстрагенитальной патологией (сердечно-сосудистые заболевания, заболевания органов дыхания, эндокринная патология). Женщинам из группы риска необходимо особенно внимательно относиться к выбору клиники и врача-гинеколога, которому можно доверить ведение беременности. Будущая мама, страдающая любыми хроническими заболеваниями, нуждается в специализированной медицинской помощи и пренатальном скрининге. Во время беременности заболевания часто прогрессируют, для предот-

вращения развития осложнений во время беременности необходима помощь не только гинеколога, но и врачей других специальностей. Только таким путем можно правильно оценить риски для жизни и здоровья будущей мамы, составить план лечения, который поможет родить здорового ребенка. При осложненной беременности лучше выбрать многопрофильную клинику, где можно получить комплексную помощь.

**Какого рода высокотехнологичную помощь могут получить женщины в Национальном научном центре материнства и детства, какие новейшие перинатальные технологии освоены вашими специалистами?**

В отделе ведения беременных РДЦ КФ «ЦМС» пациентам предлагают ведение беременности с любого срока. Для этого достаточно обратиться в клинику, выбрать подходящую программу («стандарт», «группа риска», «многоплодная беременность», «премиум») и заключить договор. При заключении договора беременная направляется на консультацию врача акушера-гинеколога, где оформляется обменная карта и при необходимости выдаются больничные листы государственного образца.

Преимущества ведения беременности в отделе ведения беременных РДЦ КФ «ЦМС» таковы:

- Соответствие принципам и практике эффективного перинатального ухода в рамках программы «Обеспечение безопасной беременности» ВОЗ;
- Комплексный подход к ведению беременности - полнота обследования и тщательность наблюдения;
- Современные технологии по ведению беременности;
- Детальные консультации квалифицированных специалистов;



- Индивидуальный подход к каждой беременной;
- Доброжелательная и бережная психологическая атмосфера;
- Соответствие международным стандартам качества и безопасности пациентов 1С1.

**Что получают пациенты?**

- Лабораторные исследования на передовой диагностической базе Республиканского диагностического центра, в собственной клинко-диагностической лаборатории, результаты анализов в день обращения;
- Инструментальные исследования с использованием современного оборудования: ЭКГ, УЗИ брюшной полости, матки и плода;
- Наблюдение за будущей мамой и малышом во время беременности и послеродовое наблюдение родильниц 42 дня после родов;
- Оформление и выдача медицинской документации;
- Выбор врача (с возможностью замены по желанию пациента);
- Связь с врачом;
- Проведение 3-кратного ультразвукового скрининга в целях своевременной диагностики ВПР и заболеваний плода, а также акушерских осложнений;
- Оценка функционального состо-

яния внутриутробного плода с использованием метода автоматизированной кардиотокографии и доплер-исследования с 24 недель беременности.

- Наличие врачей акушеров-гинекологов, необходимых для своевременной оценки состояния на всех этапах ведения беременности;
- Гибкая система скидок и возможность оплаты программ по триместрам;
- Обслуживание в комфортных условиях и с применением новейшего медицинского оборудования.

При необходимости решения вопроса о тактике ведения беременных группы риска проводится мультидисциплинарный консилиум врачей. Комплексное ведение беременности включает в себя не только консультирование и медицинскую помощь, но и психологическую поддержку женщине, которая готовится стать мамой. Регулярно проводятся лекции для подготовки беременной к родам. Такой всесторонний подход к ведению беременности - гарантия успешного вынашивания здорового ребенка и отличного психоэмоционального настроения будущей мамы. Пусть ваша беременность пройдет благополучно, а роды будут легкими!



**MEDICELL**  
БАНК СТВОЛОВЫХ КЛЕТОК

**Банк стволовых клеток «Медицелл»**

**Что такое стволовые клетки?**

В крови и тканях человека присутствует определенное количество так называемых клеток-предшественников, которые обладают способностью к неограниченному размножению и перерождению в абсолютно любые клетки организма. Проще говоря, из стволовой клетки может получиться как клетка костной или мышечной ткани, так и клетка крови или кожных покровов. Этот ценный биоматериал можно собрать раз в жизни — при рождении ребенка, из пуповинно-плацентарной крови. В пуповинной крови содержатся наиболее эффективные молодые и активные стволовые клетки **STEMCELL**.

**Для чего сохранять стволовые клетки?**

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

Контакты: Республика Казахстан, г. Нур-Султан, ул. Ташенова, 20 (в здании МЦ "МЕДИКЕР-ПЕДИАТРИЯ")  
Телефоны горячей линии: +7(747) 2017-464; +7(701)710-47-64; +7(708)425-51-81; +7(7172)25-51-81;  
Время работы: Пн-Пт с 09:00 до 18:00 Сайт: www.medicellbank.kz E-mail: medicellbank@list.ru

# Бесплодие – современный подход к лечению

Бесплодный брак является одной из самых актуальных медикосоциальных проблем общества. Процент бесплодных женщин может достигать 30% по всему миру. Почему в последние годы проблема обострилась, какие пути решения появляются в медицине – об этом рассказывает Тамара Муфтаховна Джусубалиева, директор Института репродуктивной медицины, эксперт ВОЗ по репродуктивному здоровью.



**Тамара Джусубалиева,**  
директор Института репродуктивной  
медицины, эксперт ВОЗ по  
репродуктивному здоровью.

**Тамара Муфтаховна, насколько проблема бесплодия актуальна в мире? Какие страны она затрагивает, какое место занимает в этом ряду Казахстан?**

Бесплодие не приводит к ограничению физической активности, не влияет на продолжительность жизни и не вызывает болевого синдрома, но оно оказывает крайне негативное влияние на психологическое и социальное благополучие семейных пар.

Частота бесплодных браков во многих странах мира колеблется от 8 до 29%. В Европе бесплодием страдает около 10% супружеских пар, в США – 15%, в Канаде – 17%, в регионах России – от 8,2 до 19,6%. Эти показатели превышают критический уровень – 15%. Они представляют государственную проблему со многими составляющими: социально-демографические, медицинские, экономические вопросы. В Казахстане частота бесплодного брака по данным различных авторов колеблется от 12 до 18%.

По данным статистики Минздрава РК в 2018 году на диспансер-

ном учете по поводу бесплодия состояло 17 000 тысяч женщин фертильного возраста. Удельный вес бесплодных супружеских пар в структуре общей гинекологической заболеваемости составляет 15%. Ежегодно в Казахстане 20 000 супружеских пар получают диагноз «бесплодие». В 65-70% случаев проводится хирургическое лечение, коррекция гормональными препаратами, каждая третья пациентка (30-35%) нуждается в применении вспомогательных репродуктивных технологий.

**Изменились ли причины бесплодия в 21 веке? Почему растут эти цифры?**

В 2004 году на седьмой сессии Всемирной ассамблеи ВОЗ принята Глобальная стратегия в области репродуктивного здоровья. Эта стратегия ориентирована на пять приоритетных аспектов: улучшение дородовой помощи, помощи при родах, после родов и помощи новорожденным, предоставление высококачественных услуг по планированию семьи, включая услуги, связанные с бесплодием.

Причины бесплодия связаны с женским фактором (40% случаев), с мужским (40% случаев), с сочетанием мужских и женских факторов (10% случаев). Истинная причина бесплодия не установлена только у 10-20% пар. В рамках специальной программы ВОЗ по репродукции человека выделено 22 фактора, способных обусловить бесплодие в современном мире. Все эти факторы в разной степени присутствуют во всех странах, в том числе и в Казахстане.

Одна из причин роста бесплодных браков – установившаяся тенденция к позднему браку, откладывание рождения детей на более поздние периоды жизни. Так, в странах ЕС возраст вступления в брак за последние 10 лет возрос с 24 до 29-30 лет. В Казахстане эта цифра тоже выросла – до 24-26 лет. Средний возраст матери при рождении ребенка в Казахстане составляет 28,2, 10 лет назад эта цифра была 27,7 лет.

С ростом числа бесплодных браков растет и число детей, рожден-



ных с помощью вспомогательных репродуктивных технологий (ВРТ). Так, в США этот показатель составляет 1%, в Бельгии и Дании – 3%, а в Казахстане – 0,3%, что говорит о недоступности ВРТ для некоторых слоев населения. Таким образом, потребность в ВРТ и у нас будет расти.

**Что помогло бы повлиять на снижение процента бесплодия? Что можно посоветовать молодым людям, которые пока не думают о детях?**

На снижение числа бесплодных браков, прежде всего, влияет сохранение общего здоровья, профилактика инфекций, передающихся половым путем, ответствен-



ное решение при планировании семьи. Необходимы обязательные профосмотры, обследование супружеских пар до беременности, соблюдение принципов здорового образа жизни.

Молодым людям следует знать, что репродуктивный потенциал с годами снижается, снижаются и шансы на беременность. Если молодые люди еще не определились со своим статусом, то рациональным выходом является криоконсервация яйцеклеток, что нужно

сделать до 35 лет. И при решении завести ребенка в позднем возрасте у вас есть шанс родить своего, не прибегая к донорству.

**Насколько изменилась система ЭКО за годы существования Института репродуктивной медицины, какие инновации появились в арсенале врачей?**

Сегодня в состав ИРМ входят пять отделений: Центр ЭКО, поликлиника с женской консультацией, лапароскопический центр, отделе-

ние андрологии, клинично-диагностическая лаборатория и кафедра последипломного образования.

Наивысшими достижениями ИРМ последних лет можно считать внедрение японского метода криоконсервации тканей яичника у онкологических больных с целью сохранения репродуктивной функции, что позволит в будущем, после проведенной химио- и лучевой терапии иметь собственных детей. 2016 год ознаменовался внедрением нового инновационного метода современной молекулярной генетики - сравнительной геномной гибридизации (aCGH), позволяющий обследовать полностью геном человека путем обследования всех 23 пар хромосом, что позволяет выбрать самый перспективный эмбрион с нормальным набором хромосом, что предотвращает рождение ребенка с генетическими заболеваниями и значительно увеличивает шансы на положительный результат программы. Нами успешно проводится хирургическое лечение мужского бесплодия методом MicroTESA, проводятся программы сурrogатного материнства и донорства ооцитов.

Благодаря опыту и профессионализму врачей, постоянному внедрению высокотехнологичного оборудования, а также научным технологиям, уровень лечения бесплодия пациентов в ИРМ на уровне показателей лучших мировых клиник. За 23 года работы центра ЭКО на свет появилось более 14 000 детей, новых граждан Республики Казахстан.

**Расскажите – когда паре нужно идти к репродуктологу?**

Бесплодие — это неспособность сексуально активной, не использующей контрацепцию пары добиться беременности в течение одного года. Нормальный срок от возникновения желания забеременеть до беременности может колебаться от 3 месяцев до одного года, од-

нако для супружеских пар старше 33-35 лет каждый месяц промедления существенно снижает шансы забеременеть даже с помощью ВРТ, поэтому, если беременность не наступает в течении полугода, рекомендуется проконсультироваться с репродуктологом.

**Может ли услугой ЭКО воспользоваться одинокая женщина?**

Каждое государство разрабатывает законодательное обеспечение вспомогательных репродуктивных технологий (ВРТ), руководствуясь нормами международного права, культурными, моральными и религиозными традициями своего общества. Существующее казахстанское законодательство является одним из либеральных и демократических в мире. Соавторами большинства нормативных актов в области ВРТ стали сотрудники ИРМ. В «Кодексе о браке (супружестве) и семье» есть статья 58, которая гласит: «Допускается применение ВРТ женщинам как состоящим в браке, так и не состоящим в браке».

**Сегодня ЭКО включено в список ГОБМП. Достаточно ли квот и насколько сложно воспользоваться этим видом помощи?**

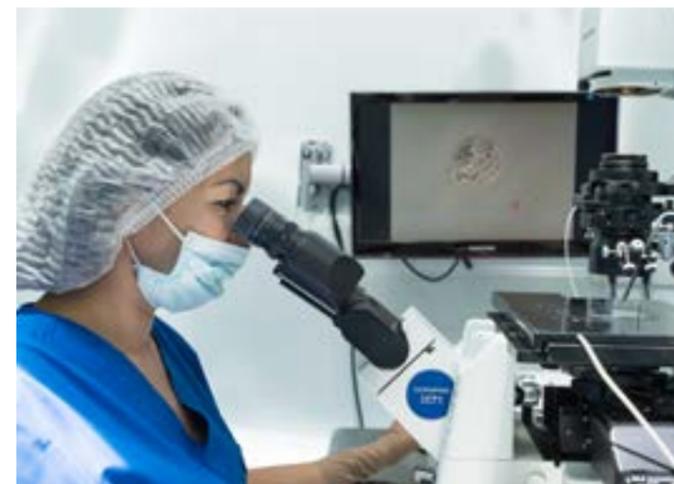
Частота бесплодного брака в Казахстане, по различным данным, колеблется от 15 до 18 процен-



тов в общей популяции супружеских пар. Только в Алматы около 1000 супружеских пар ожидают своей очереди на ЭКО в рамках ГОБМП. Наш институт выполняет практически 60% всех услуг ЭКО в стране. Благодаря ВРТ в Казахстане родилось более 14 000 тысяч детей, из них 1800 детей родилось в рамках ГОБМП, то есть по квотам. На это государством было затрачено 3,8 млрд. тенге. Квоты на ЭКО в стране выдаются с 2010 года. На текущий год выделено 900 квот. Отбор пациентов для квоты ведется в областях по месту жительства, сотрудниками

ИРМ проводятся консультации, квота выделяется строго по показаниям, которые определены приказом Минздрава.

В нашей стране реальная потребность в программах ВРТ превышает 15 000 в год (по данным Европейской ассоциации репродукции человека - от 1000 до 1500 на 1 млн. населения). Даже при увеличении числа программ ЭКО в рамках ГОБМП до 5000 в год мы дадим возможность родиться более 1500 детей в год в семьях, которые в силу материальных проблем не могут себе это позволить за собственный счет.



# СУРРОГАТНОЕ МАТЕРИНСТВО

Суррогатное материнство - вспомогательная репродуктивная технология, при применении которой в зачатии и рождении ребёнка участвуют три человека: генетические отец и мать и суррогатная мать — женщина детородного возраста, согласившаяся выносить и родить ребёнка от генетических родителей и не претендующая на роль матери. В мире эта репродуктивная технология существует с 1985 года, когда в одной из клиник Лондона у первой в мире суррогатной матери родилась девочка. В Казахстане суррогатное материнство началось в 1998 году, с принятием Закона «О браке и семье», давшего право на использование метода. Что изменилось за это время? Об этом наш разговор с врачом-репродуктологом Натальей Станиславовной Тарарака.

**Наталья Станиславовна, насколько важна тема развития суррогатного материнства в нашей стране?**

Суррогатное материнство — это очень актуальная тема и во всем мире, и в нашей стране. Число женщин, нуждающихся в услугах суррогатной мамы, выросло в разы. Возможно, это связано с современными тенденциями: растущая эмансипация, феминизация. Очень много женщин находится на руководящих постах, делают карьеру, учатся за рубежом длительное время, откладывая свою



**Наталья Тарарака**

врач-репродуктолог, главный врач медицинского центра

потенциальную беременность «на потом». В результате из-за столь продолжительного отсутствия беременности может сложиться устойчивое состояние бесплодия различного генеза. Иногда женщина детородного возраста не может позволить себе уйти в декретный отпуск по рождению и по уходу за ребенком, и она прибегает к услугам суррогатной мамы для рождения своего биологического малыша, так сказать, «без отрыва от производства». Причиной актуальности услуг суррогатной мамы в Казахстане является увеличение проблем со здоровьем наших женщин, возможно, это связано с экологией, качеством потребляемых продуктов. Нельзя и не упомянуть и о позднем, после 40 лет, обращении наших пациенток в клиники ВРТ.

**Кто, как правило, пользуется услугами суррогатных матерей?**

В основном, это женщины старшего репродуктивного возраста вследствие гормональных нарушений в матке, женщины детородного возраста, у которых есть противопоказания к вынашиванию беременности по медицинским показаниям, женщины с вторичной неспособностью к вынашиванию беременности после проведения операции по удалению матки.

**Насколько просто стать суррогатной мамой, какие требования к здоровью претенденток предъявляются медиками?**

Во-первых, женщина, желающая стать суррогатной матерью, должна быть в возрасте от двадцати до тридцати пяти лет, иметь удовлетворительное физическое, психическое и репродуктивное здоровье, подтвержденное заключением медицинской организации, а также иметь собственного здорового ребенка. Во-вторых, в случае, если суррогатная мать состоит в зарегистрированном браке (супружестве), при заключении договора суррогатного материнства необходимо представить письменное согласие супруга, которое должно быть удостоверено в нотариальном порядке.

**Получило ли за 10 лет суррогатное материнство в Казахстане большой импульс к развитию?**

Казахстан - одна из немногих стран с уникальным законодательством в сфере суррогатного материнства: женщина, выносившая ребенка семейной паре, не имеет на него прав. Ребенка передают генетическим родителям, и с этого момента суррогатная мать не имеет к малышу никакого отношения. Защищены права и обязанности как генетических родителей, так и суррогатной матери. А это, если

говорить о мировой практике, - одна из главных проблем данной сферы медицины, которая у нас законодательно решена. И в этом его уникальность. Это исключает всевозможные спекуляции со стороны суррогатной мамы, которые нередко можно наблюдать, к примеру, в соседней России, где генетические родители признаются официальными только после того, как суррогатная мать напишет отказ от ребенка. Вместе с тем, биологические родители должны помнить, что при подписании договора с суррогатной матерью ответственность за будущего ребенка полностью ложится на них. К примеру, семейная пара решит развестись или по каким-либо причинам не захочет забирать ребенка, это может быть связано с медицинскими заболеваниями, выявленными у малыша. В этом случае родителям, во-первых, необходимо полностью выплатить суррогатной матери сумму, указанную в договоре, а во-вторых, «заказчикам» необходимо помнить, что за ребенком все равно закрепляются права наследника. Таким образом, отечественное законодательство защищает права ребенка, родившегося по программе суррогатного материнства.

**Суррогатное материнство во многих странах подвергается критике. Есть мнение, что суррогатная мать, так или иначе, влияет на гены будущего ребенка. Расскажите о научной точке зрения на этот вопрос.**

На тему того, что передается ребенку от суррогатной матери, было проведено множество медицинских и научных исследований. Причиной их начала стали двоякие мнения, в которых одни утверждают, что малыш не имеет генетической связи с суррогатной мамой, иные убеждены, что подобная связь все-таки имеется. Продолжительные исследования, которые проводили ученые из университета Стэнфорда совместно



Искусственно выращенный человек - поистине фантастический замысел, постепенно приближающийся к реальности.

со специалистами из института Валенсии, доказали способность передачи суррогатной матерью своему будущему малышу части генетического материала. Исходя из этого, можно сделать вывод, что организм каждой женщины, которая вынашивает внутри себя чужого малыша, оказывает непосредственное влияние на формирование наследственных данных, которые ребенок получает от генетических родителей.

**Медицина идет вперед, появляются все новые и новые технологии. Допускаете ли вы, что суррогатное материнство станет когда-нибудь устаревшей технологией?**

Это весьма риторический вопрос. Мое личное мнение - Вселенная не создала ничего лучше для продолжения рода, чем организм женщины. Но современная наука не знает границ. И связано это с тем, что во многих развитых странах мира программа суррогатного материнства стоит под запретом. А количество женщин, имеющих проблемы с вынашиванием или с невозможностью забеременеть, растет с каждым годом. Поэтому

учеными создана искусственная матка (или искусственная утроба). Эта тема спровоцировала бурную реакцию общественности. Первым ученым, добившимся реального результата в создании искусственной матки, стал японец Есинори Кувабара. Профессору токийского университета удалось воссоздать процесс внутриутробного развития козленка вне организма матери, что стало настоящей сенсацией в медицине. Ученый разработал специальный контейнер, в который подсадил оплодотворенную яйцеклетку козы.

Искусственно выращенный человек — поистине фантастический замысел, постепенно приближающийся к реальности. Целью выращивания людей вне женского организма задаются не только японцы, но и ведущие специалисты Америки и Европы. Однако эти исследования не считаются гуманными, и по ряду этических соображений масштабного признания на сегодняшний день они не снискали.

**Большое спасибо за рассказ, уверены, что он будет полезен нашим читателям!**

# РАК ШЕЙКИ МАТКИ — спасение в вакцине



По решению Всемирной организации здравоохранения 2019 год объявлен Годом борьбы с раком шейки матки. Это болезнь – один из наиболее распространенных в Европейском регионе видов рака, поражающих женщин. В 2018 году в Европе было зафиксировано 69 000 новых случаев заболевания, 30 000 из них привели к летальному исходу. Медики придают огромное значение профилактике этого заболевания, ведь рак шейки матки, в отличие от большинства других видов рака, можно предупредить с помощью вакцины. О вакцинации и других вопросах профилактики нам рассказывает Диляра Радиковна Кайдарова, Председатель правления Казахского НИИ онкологии и радиологии МЗ РК, главный онколог МЗ РК, Академик НАН РК, доктор медицинских наук.

**Диляра Радиковна, текущий год объявлен ВОЗ годом борьбы с раком шейки матки. Насколько проблема актуальна для мирового сообщества и для нашей страны?**

Сегодня рак шейки матки (РШМ) является одним из самых распространенных злокачественных новообразований у женщин в развивающихся странах. По прогнозным данным Международного агент-

ства по изучению рака (МАИР) ожидается увеличение заболеваемости раком шейки матки в развивающихся странах, поэтому все большее внимание уделяется профилактике. По данным МАИР за 2012 год было зарегистрировано 528 000 новых случаев рака шейки матки и 266 000 смертей от данного заболевания, основная доля которых приходится на женщин в развивающихся странах. В нашей стране тема РШМ является актуальной, так как рак шейки матки занимает второе место по онкозаболеваемости у женщин после рака молочной железы. Ежегодно в Казахстане выявляется около 1700 случаев рака шейки матки, то есть в среднем по 5 новых случаев в день. До 600 женщин в стране ежегодно умирают от этой болезни.

**Как обнаруживается заболевание?**

Главным этиологическим фактором развития рака шейки матки является вирус папилломы человека высокого онкогенного риска (ВПЧ ВР). По мировым данным развитие РШМ ассоциировано с ВПЧ в 70-97%. Хроническое вирусоносительство при определенных условиях может привести к развитию

рака шейки матки. Имеются разные способы обнаружения рака шейки матки – гинекологический осмотр шейки матки с визуальной инспекцией, взятие мазка на онкоцитологию – ПАП-тест, тест на ВПЧ. Болезнь может протекать и бессимптомно, могут быть и жалобы на любые аномальные выделения из половых путей, боли внизу живота и в поясничной области.

**Существуют ли факторы, которые увеличивает риск заболевания раком шейки матки?**

Основным фактором риска развития рака шейки матки является хроническое вирусоносительство ВПЧ высокого онкогенного риска. К доказанным факторам риска развития РШМ относятся курение, длительное использование комбинированных контрацептивных препаратов и травмы шейки матки.

**В Казахстане с 2009 года проводятся скрининговые исследования на РШМ? Как они повлияли на ситуацию с заболеваемостью?**

Рак шейки матки относится к таким заболеваниям, которые идеально подходят для скрининга. Шейка матки – это визуальный орган, злокачественное перерождение зани-

мает до 15-20 лет, и если женщина посещает гинеколога хотя бы раз в 3-5 лет, сдает мазки из шейки матки, то она может обезопасить себя от развития этой формы рака. Успешные программы скрининга были внедрены в таких странах как США, Австралия, Нидерланды еще в 50-е годы и позволили снизить заболеваемость и смертность от рака шейки матки более чем в два раза. В Казахстане с момента внедрения скрининга РШМ отмечается рост заболеваемости РШМ. Основной прирост пришелся за счет увеличения выявления в ранней стадии. Несмотря на увеличение выявления болезни с помощью скрининга, улучшение в подходах диагностики и лечения, внедрение новых методов лечения, выявление заболевания в запущенной стадии остается стабильно высоким.

**Папилломавирусная инфекция считается одной из главных причин заболеваемости. Гарантирует ли прививка от ВПЧ, что у вакцинированной женщины рак не развивается?**

Профессором Харальдом цур Хаузенем была доказана роль вируса папилломы человека в возникновении рака шейки матки, за что он и получил Нобелевскую премию. Существуют более 100 типов ВПЧ, из них 14 являются опасными и могут вызывать не только рак шейки матки, но и рак полости рта, ануса, пениса, наружных половых органов. Открытие связи вируса папилломы человека и рака шейки матки положило начало созданию вакцин от рака шейки матки. Такие страны как США и Австралия внедрили программы иммунизации девочек-подростков более чем 10 лет назад. Экономическая эффективность вакцинации была доказана во многих исследованиях. Вакцинация позволит снизить заболеваемость и смертность от РШМ в разных странах от 70 до 97%.



**Расскажите о вакцинах от ВПЧ, которые применяются в Казахстане?**

В настоящее время существуют три профилактические вакцины:

«Церварикс» – двухвалентная вакцина от ВПЧ 16 и 18 типов. Предотвращает предраковые поражения и рак, вызываемые ВПЧ 16 и 18 типами.

«Гардасил» – четырехвалентная вакцина, содержащая неинфекционные белковые антигены ВПЧ 6, 11, 16, 18 типов. Предотвращает развитие аногенитальных бородавок, предраковых поражений и рака, вызываемых ВПЧ 6, 11, 16 и 18 типами.

«Гардасил 9» – девятивалентная вакцина, содержащая неинфекционные белковые антигены ВПЧ 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58 типов. Предотвращает развитие аногенитальных бородавок, предраковых поражений и рака, вызываемых ВПЧ 6, 11, 16 и 18 типами.

В течение 3 лет, с 2013 по 2016 годы, в четырех регионах Казахстана был пилотный проект по вакцинации девочек-подростков,

на выбор использовались две вакцины – «Церварикс» и «Гардасил». В данный момент мы на пути внедрения программы вакцинации в календарь иммунизации.

**Кому следует сделать прививку? Где ее можно сделать?**

Рак шейки матки – это единственное онкологическое заболевание, которое можно предупредить с помощью прививки от ВПЧ. Основным контингентом для массовой вакцинации являются девочки-подростки 9-13 лет. Данный возраст был отобран потому, что необходим возраст до начала половой жизни с целью исключения носительства ВПЧ. Если говорить об индивидуальной вакцинации, на сегодняшний день возрастной коридор вакцинируемых расширен до 49 лет.

Вакцинация от вируса папилломы человека пока только планируется и обсуждается. Прививка не внесена в Календарь прививок Казахстана.

Также поясняем, что данная прививка НЕ БУДЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ

**Вакцина от ВПЧ сможет снизить риск развития РШМ на 97%.**

для всех. Если вакцинацию девочек от ВПЧ введут в Календарь иммунизации, то она будет проходить только с добровольного письменного информированного согласия родителей. ВОЗ рекомендует проведение вакцинации от ВПЧ подросткам 9-13 лет двукратно (по 1 дозе), с интервалом 6-12 месяцев.

В настоящее время уже 86 стран включили вакцину против вируса папилломы человека в свою национальную программу иммунизации. В числе этих стран США, Канада, Австралия, Бразилия, Венесуэла, Великобритания и другие страны Евросоюза. В 16 странах прививают как девочек, так и мальчиков. По данным ВОЗ, вакцина зарекомендовала себя как безопасный и не имеющий противопоказаний препарат.

Американское онкологическое общество (ACS), Консультативный комитет по вопросам иммунизации (ACIP) Центра по контролю заболеваемости и профилактике США (CDC) рекомендует проведение вакцинации против ВПЧ всем девочкам и мальчикам до начала сексуальной жизни. При этом вакцина может вводиться параллельно с другими рутинными для этой

возрастной группы вакцинами, например, от столбняка, дифтерии и коклюша или менингококковой инфекции.

В Казахстане добровольная вакцинация от РШМ проводится в центре вакцинации, также вакцину от рака шейки матки вы можете получить в кабинете вакцинации Казахского НИИ онкологии и радиологии. Кабинет вакцинации КазНИИОиР был открыт 5 октября 2017 года в рамках Международного конгресса «Прогресс и противоречия в онкогинекологии и маммологии». В открытии кабинета участвовали исполнительный директор Международного общества онкогинекологов Мэри Эйкен и директор Центра Глобального здоровья США Эдвард Тримбл.

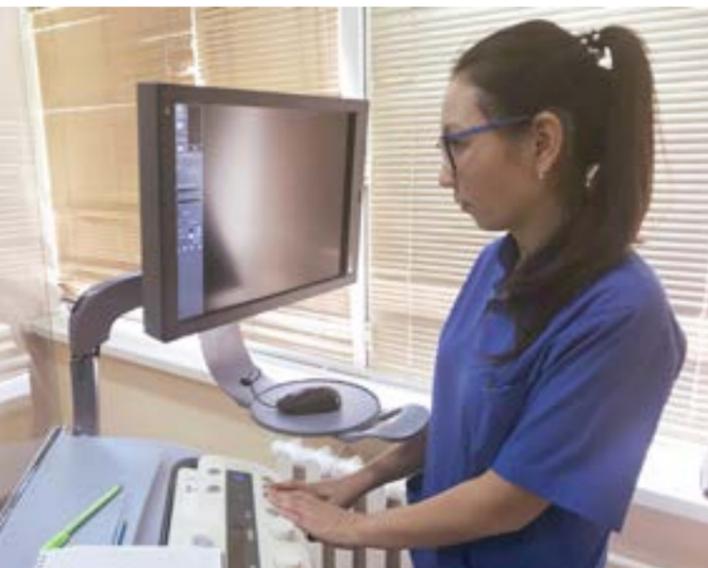
**В некоторые СМИ иногда поднимается тема опасности вакцины от ВПЧ. Насколько правдивы доводы те, кто читает вакцину опасной?**

Вакцина от ВПЧ была лицензирована Управлением по контролю за продуктами и лекарствами США (FDA). Безопасность вакцин контролируется Всемирной организацией здравоохранения, которая одобрила эту вакцину как без-

опасную и эффективную. Вакцина была изучена тысячами людей во всем мире, в результате исследований не были обнаружены серьезные побочные эффекты. Самыми частыми побочными эффектами были покраснения на месте введения вакцины, повышение температуры, головокружение и тошнота.

**Давайте еще раз напомним нашим читательницам меры профилактики и своевременного выявления рака шейки матки.**

Существуют методы первичной и вторичной профилактики рака шейки матки. К первичной профилактике относится вакцинация от ВПЧ. Вакцина от ВПЧ сможет снизить риск развития РШМ на 97%. К методам вторичной профилактики РШМ относится скрининг, который является методом раннего выявления РШМ. В Казахстане используется цитологический скрининг – ПАП-тест, с помощью которого можно выявить изменения шейки матки на предопухоловом уровне. Своевременное выявление патологии шейки матки позволяет предотвратить развитие злокачественного новообразования.



# АКЦИЯ!

КУПИ ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ И ПОЛУЧИ

# 1 БЕСПЛАТНЫЙ приём гинеколога в подарок!

У Вас есть уникальная возможность попасть на прием к высококвалифицированному специалисту совершенно бесплатно!

## ВАШИ ШАГИ:

- 1 Приобретите тест на беременность в аптеке
- 2 Получите сертификат на бесплатный прием у гинеколога
- 3 Предъявите сертификат администратору медицинского центра «MEDIKER Актау»

Торопитесь, количество сертификатов и сроки акции ограничены!

📍 Адрес: г. Актау, 26 мкр., здание №17/1.  
 ☎ Тел.: 8 (729) 220 33 14  
 📱 @medikeraktau

Адреса аптек: 11 мкр., дом 42  
 11 мкр., дом 22  
 12 мкр., дом 1, Pharma Market  
 5 мкр., дом 9

# СРЕДНИЙ МЕДПЕРСОНАЛ — ОСНОВА СИСТЕМЫ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Реформирование казахстанского здравоохранения продолжается. Успехи процесса зависят от всех его участников – от менеджеров, которые принимают решения, до исполнителей на местах. Многие зависят от притока свежих сил, молодых специалистов. С 2019 года приём на медицинские специальности будет вестись по обновленной системе, идет модернизация системы сестринского образования, направленная на поэтапное расширение компетенций среднего медицинского персонала. О задачах, возложенных на средний медперсонал, рассказывает Сейтжамал Пакеев, директор Шымкентского высшего медицинского колледжа, «Отличник здравоохранения РК».



**Сейтжамал Пакеев,**  
директор Шымкентского высшего  
медицинского колледжа.

**Сейтжамал Орынбасарович, какую роль в развитии казахстанского здравоохранения играет уровень среднего медперсонала?**

Основной показатель уровня медицины - удовлетворенность пациента качеством медицинской

помощи, и в выполнении этой задачи большая роль отведена среднему звену здравоохранения. Сегодня коренным образом меняется представление о медицинской сестре, как о помощнице врача, выполняющей только вспомогательные медицинские функции. Именно медсестры чаще всего оказываются рядом с пациентом в первые минуты ухудшения состояния, оказывают первую доврачебную помощь, психологическую поддержку пациентам и их родственникам. Современная медсестра собирает анамнез, ставит предварительный диагноз, следит за поведением и состоянием больного, сообщает врачу обо всех изменениях, участвует в обходе пациентов. Средний медперсонал – основа системы современного здравоохранения.

Наш колледж, получивший статус высшего, активно участвует в процессе реформирования сестринского образования. В основу этой работы легли Государственная программа «Денсаулық», Дорожная карта по модернизации системы сестринского образования в РК, разработанная специалистами Минздрава РК совместно с

коллегами из университетов прикладных наук JAMK и Lahti (Финляндия), Комплексный план развития сестринского дела в РК и другие документы.

В соответствии с реформой сестринского дела в Казахстане и присоединением к Болонскому процессу преподавателями нашего колледжа разработан план поэтапных мероприятий по внедрению образовательной программы сестринского дела уровня прикладного бакалавриата. Разработанные учебно-методические материалы предусматривают навыки, необходимые медицинской сестре нового формата. Например, медицинская сестра может самостоятельно вести наблюдение, лечение, вести сестринские истории болезни, а врача вызывать только для консультации.

Медицинские сестры, обладая новейшими знаниями, могут более качественно и эффективно выполнять свою работу, что отразится не только на благополучии пациентов, но и на удовлетворенности медицинских сестер своей работой. И далее в процессе реформирования системы здравоохранения Казахстана роль медсестры

будет повышаться, будет расти ее профессиональный и социальный статус, престиж профессии. Это будет способствовать закреплению специалистов в сестринском деле и в итоге — улучшению качества медицинской помощи людям.

**Основная проблема среднего медперсонала - низкая заработная плата и невысокий престиж профессии. Что может изменить статус этих специалистов?**

Повышение статуса медсестры – одна из важнейших задач современного здравоохранения. От работы медицинской сестры во многом зависит исход лечения. К кому во время ночного дежурства в стационаре в первую очередь обращается больной? Кто по несколько раз за смену общается с пациентом, знает обо всех изменениях состояния за день? Конечно же, медицинская сестра! Нет «средних» медицинских работников, есть медицинские сестры со средним медицинским образованием!

Да, жесткие финансовые рамки обеспечения работников бюджетной сферы породили рыночные отношения и в медицине. Появилось платное обслуживание. Медицинская помощь выступает как товар, а спросом пользуется только товар высокого качества. Медицинская сестра должна обладать высоким профессионализмом и глубокими знаниями отнюдь не простых особенностей сестринского дела. Центральное место должно отводиться вопросам проведения обзора научных исследований и анализа функций и задач сестринского персонала. Необходимо обратить внимание на расширение возмож-

ностей не только в деле развития навыков по уходу за пациентами, но и в вопросах планирования и управления.

Как заинтересовать медицинскую сестру, чтобы она работала по-иному? Материальный стимул, конечно, важен, но не менее определяющую роль играет статус медсестры, который со временем будет повышаться. Дело не только в умении выполнять какие-либо манипуляции. Современные врачи хотят видеть в сестре не просто манипулятора, а думающего профессионала, умеющего принимать решения в рамках своей компетенции, своего партнера. Хотелось бы верить в то, что в процессе реформирования системы здравоохранения утвердится роль медицинской сестры в сторону увеличения ее профессиональной компетентности, еще более повысится социальный статус и престиж этой важной профессии.

**Для медиков, в том числе из числа среднего медперсонала, профессиональные навыки порой важнее, чем знания. Как современные студенты отрабатывают процедуры и манипуляции?**

Для такого обучения используются симуляционные технологии – один из инновационных методов практической подготовки медработников среднего звена. Вот важнейшие преимущества симуляционных технологий:

- обучение без нанесения вреда пациенту;
- неограниченное число повторов для отработки навыков и ликвидации ошибок;
- снятие у студентов боязни со-

вершить непоправимую ошибку; объективная оценка уровня профессиональной подготовки студента.

В нашем колледже еще в 2013 году был открыт симуляционный центр, в распоряжении студентов - несколько десятков тренажеров для отработки навыков по различным направлениям клинической медицины: сестринское дело, хирургия, терапия, реаниматология, акушерство и гинекология, педиатрия, медицина катастроф. Это современные механические тренажеры, муляжи, фантомы, манекены, а так же роботы-симуляторы пациента, которые позволяют приобрести индивидуальные практические навыки отдельных манипуляций, ухода, а так же усвоить алгоритм действий при неотложных состояниях, получить коммуникативные навыки и навыки работы в команде.

Практические занятия проводятся группами по 6-8 человек, преподаватель демонстрирует правильную технику выполнения манипуляции и контролирует действия студентов. После усвоения одного практического навыка переходят к следующему. Центр оснащен локальной компьютерной сетью и системой учебного мониторинга, процесс обучения и отработки практических навыков записывается на видеорекамеры, потом производится анализ и разбор опыта, приобретенного студентами. Ресурсы Центра используются не только для занятий со студентами, но и для повышения квалификации медицинских работников среднего звена, для проведения независимой оценки знаний специалистов.





Симуляционное обучение в сочетании с производственной практикой играет важную роль в формировании профессиональных компетенций у студентов колледжа, способствует закреплению теоретического материала, а также умению применять его на практике. Преподавателями колледжа накоплен большой опыт использования симуляционных технологий в учебном процессе, которым они охотно делятся. Так, в 2018 году в симуляционном центре колледжа был проведен курс симуляционного обучения на английском языке для пяти студентов Якутского медицинского колледжа, проводятся мастер-классы и практические занятия.

**Медицина все глубже погружается в IT-технологии. Через интернет пациент попадает в стационар, ему выписывают рецепт и так далее. Роль медсестры тут велика, но не превратится ли такая медсестра в офис-менеджера?**

Да, в казахстанских медицинских учреждениях врачи перешли от бумажной работы к компьютерам, что позволяет уделять больше времени и внимания больным, а не бумагам. Современные IT-разработки развивают новые способы организации медицинской помощи. Мы также не остались в стороне - внесены изменения в учебные программы, предусмо-

трено изучение вопросов телеконсультации пациентов, обмена информацией, ведения электронных историй болезни, изучение необходимых порталов и прочих инновационных технологий, которые позволяют организовать работу медучреждения в виде единого механизма. Я уверен, что медсестра, которая владеет всеми этими технологиями, в офис-менеджера не превратится. Коммуникативные отношения между медицинским работником и пациентом предусматривают невербальные отношения, важен опыт, эмпатия, знания. И хорошая медсестра сможет все это совместить.

**Одна из востребованных специальностей в любом медколледже - «Лечебное дело». Имеет ли какие-либо отличия подготовка фельдшеров? Ведь ему, в отличие от медсестры, придется принимать решения самостоятельно.**

Профессия фельдшера очень ответственна и важна, именно фельдшер часто оказывает первую неотложную помощь, которая может спасти человеческую жизнь. Фельдшер должен установить диагноз, оказать квалифицированную первую помощь до профессионального врачебного вмешательства, безукоризненно владеть техникой инъекций, постановки капельниц, транспортировки, перевязки. Как и любая профессия, связанная

с медицинским обслуживанием больных, профессия фельдшера требует от работников таких личностных качеств, как самообладание, терпение, уравновешенность, умение быстро принимать решение в сложной, нестандартной обстановке, в условиях дефицита времени.

В процессе обучения специальности «Лечебное дело» количество часов по специальным дисциплинам у студентов больше, чем у будущих медсестер. Большое внимание уделяется вопросам дифференциальной диагностики неотложных состояний, умению дать оценку эффективности проводимых лечебных мероприятий. На сегодняшний день положительное влияние оказывают наличие симуляционных центров, где будущие фельдшеры отрабатывают практические навыки на современных фантомах и муляжах, что значительно улучшает качество подготовки.

**Как в колледже идет наращивание материальной базы для успешного обучения студентов?**

Сегодня колледж имеет три учебных корпуса, с аудиториями, кабинетами и лабораториями, 17 симуляционных кабинетов, три лингафонных кабинета, четыре компьютерных класса, библиотеку с тремя читальными залами, два из которых - электронные. В распоряжении студентов - общежитие,

центр информационных технологий, столовая, тренажерный зал. Запланировано обновление компьютерной сети, лабораторного и спортивного инвентаря, учебной и офисной техники, мультимедийных и печатных устройств, оптоволоконной корпоративной сети, дооснащение кабинетов по специальным дисциплинам симуляционным оборудованием.

**Сейтжамал Орынбасарович, какие виды практики есть у ваших студентов?**

Практика студентов является обязательной составной частью процесса подготовки специалистов в учебных заведениях. Студенты проходят учебную, учебно-производственную и профессиональную практику.

Учебная практика имеет целью углубить и закрепить теоретические знания студентов, выработать навыки практической и исследовательской работы, познакомить с современным оборудованием. Ее проводят штатные преподаватели на младших курсах, как правило, в кабинетах доклиники, лабораториях и других учебно-вспомогательных подразделениях колледжа. Формы проведения учебной практики могут быть разными: экскурсия на предприятие или в учреждение, самостоятельное изучение их деятельности путем наблюдения или бесед с работниками. Учебно-производственная практи-

ка знакомит студента с его будущей специальностью, он выполняет обязанности дублера, помощника специалиста. Это позволяет глубже проникнуть в содержание и технологию будущей профессиональной деятельности, закрепить и углубить знания, приобрести навыки и опыт практической работы, подготовиться к предстоящей самостоятельной трудовой деятельности.

Профессиональную практику проходят студенты старших курсов. В процессе этой практики они выполняют весь цикл основных работ по специальности, находясь на рабочих местах и приобретая навыки организации, управления и контроля, получают необходимые умения и навыки будущей профессиональной деятельности. Базами прохождения профессиональной практики являются лечебные организации соответствующего профиля.

**Есть ли у выпускников проблемы с трудоустройством? Находят ли они работу сразу после окончания колледжа?**

Рынок труда для выпускников профессиональных образовательных организаций среднего профессионального образования представляет собой достаточно проблемную среду. Образование получили - что делать дальше? Проблема трудоустройства выпускников является актуальной и требует посто-

янного совершенствования. Суть проблемы - на сегодняшний день отсутствует налаженная система трудоустройства выпускников, нет единого механизма трудоустройства. К примеру, в Туркестанской области и в городе Шымкенте более 20 медицинских колледжей, ежегодно они выпускают около 7 тысяч специалистов. Поэтому на рынке труда очень много средних медицинских работников, и многие специалисты уходят в другую сферу деятельности. Еще одна сторона вопроса - не все руководители медучреждений охотно на работу берут молодых специалистов.

Для рационального распределения выпускников и обеспечения их трудоустройством колледж тесно сотрудничает с управлением здравоохранения Туркестанской области и Шымкента, выявляя потребность в средних медицинских работниках, ведет совместную работу с социальными партнерами, принимает участие в республиканской «Ярмарке вакансий». Проводятся встречи и «круглые столы» студентов выпускных групп с представителями медицинских организаций города, фармацевтических компаний и предприятий.

**Сейтжамал Орынбасарович, большое спасибо за рассказ. Мы поздравляем вас, ваших нынешних и будущих коллег с Днем медицинского работника! Успехов вам в вашей важной работе!**

# Аутоиммунные заболевания — твой иммунитет против тебя

Аутоиммунные заболевания — множество разных диагнозов, это и редкие, и весьма распространённые болезни - ревматоидный артрит, системный склероз, системная склеродермия, системная красная волчанка, болезнь Хашимото, миастения и другие. Но общее в них одно — болезнь возникает потому, что иммунная система человека по неизвестным причинам начинает воспринимать собственные ткани как чужеродные и начинает повреждать их.

В нашей стране такими заболеваниями страдают более миллиона человек. Диагностикой и лечением занимаются терапевты, иммунологи, ревматологи и другие специалисты. С недавних пор в РК существует пациентская организация «Lupus Kazakhstan» (lupus — волчанка), объединяющая больных аутоим-



**Жанна Базарова,** организатор и руководитель пациентской организации «Lupus Kazakhstan».

мунными заболеваниями. Ее организатор и руководитель Жанна Базарова не понаслышке знакома с названными проблемами, так как сама страдает системной красной волчанкой. Организация проводит Акции осведомленности в поддержку пациентов с аутоиммунными заболеваниями, их поддерживают общественные деятели, спортсмены, артисты. МЕДИКЕРУ Жанна Базарова рассказывает, что нужно знать пациенту и как действовать, если у тебя обнаружили такое заболевание.

**Скажите, насколько тема аутоиммунных заболеваний актуальна в Казахстане?**

На сегодняшний день аутоиммунные заболевания в нашей стране остаются малоизученными. Число больных неумолимо растёт, растёт и число нуждающихся в правильной диагностике и лечении, которое продолжается всю жизнь. И нам требуется внимание. К примеру, в Америке вкладываются огромные суммы на изучение причины аутоиммунных заболеваний, и наша страна зачастую перенимает их опыт. Актуальность аутоиммунных заболеваний характеризуется высокой инвалидизацией, от 28% до 72% больных являются полностью или частично нетрудоспособными. Недостаточно изучены вопросы реабилитации больных, им необходимы комплексы

физической, психологической, социально-производственной реабилитации, санаторно-курортное лечение. Мы предполагаем, что ранняя диагностика, своевременное адекватное лечение и полноценная комплексная реабилитация больных создала бы условия для снижения инвалидизации.

**Расскажите о вашей организации, какие вопросы она решает и как пытается привлечь внимание к ее участникам?**

Объединение пациентов с аутоиммунными заболеваниями «Lupus Kazakhstan» образовалось в 2017 году. Главной задачей организации является защита интересов пациентов, решение проблем лечения и профилактики заболеваний, социальная реабилитация больных и членов их семей. Болезни малоизучены, и на сегодняшний день тактика лечения зачастую правильно не определяется. Мы проводим ежемесячные вебинары с участием казахстанских докторов, ведем пациентские школы, оказываем психологическую помощь с привлечением профессиональных психологов. Недавно участвовали в марафоне, чтобы вновь привлечь внимание к людям, которые всю жизнь борются со своей болезнью. Большим достижением было проведение международной конференции в г. Нур-Султан по актуализации про-

блем аутоиммунных заболеваний. Нас включили в рабочую группу конкретно по вопросу лечения тех, кто страдает аутоиммунными заболеваниями в нашей стране.

**Насколько состояние человека зависит от образа жизни, приверженности лечению?**

Приверженность к лечению имеет основное значение в прогнозе болезни. Конечно, когда пациент впервые узнает о диагнозе, он испытывает шок! Вторым ударом становится известие, что эта болезнь - на всю жизнь, и лечиться надо пожизненно. И к этому, естественно, человек не готов. Заболевания чаще встречаются у женщин детородного возраста, которым врачи говорят, что рожать им категорически нельзя. Это ещё одно испытание. Но если правильно лечится и соблюдать рекомендации врача, заболевание может войти в ремиссию, и тогда для нас открывается дорога стать мамой.

**Какие меры, предпринятые государством, системой здравоохранения смогли бы улучшить ситуацию с лечением аутоиммунных заболеваний?**

Меры предпринимаются, но очень медленно. На сегодняшний день не все больные аутоиммунными заболеваниями получают необходимые лекарства за счёт государства в полной мере. Нужно доказывать, насколько тебе сложно. Для успешного лечения используют иммуносупрессивные средства — к ним относятся препараты разных групп и поколений, в том числе кортикостероиды (гормональные средства) и цитостатики (препараты, которые тормозят процессы в клетках и используются также в онкологии), современные биологические средства, полученные методами генной инженерии. С их помощью можно влиять на тончайшие механизмы аутоиммунных реакций. Лечение биологическими средствами обходится дорого и зачастую за счёт самого пациента. А чтобы оно стало доступным



за счёт государства, нужно пройти множество формальностей, в том числе оформить инвалидность. Это может занять несколько лет, а болезнь не ждёт и прогрессирует. При этом далеко не все современные препараты зарегистрированы в Казахстане, часто их появление запаздывает на несколько лет. Мы твёрдо убеждены в том, что активное участие самого пациента, его сотрудничество с врачом, государством — это очень важно. Нужно, чтобы лечение было более доступным, а больным доступны льготные лекарства. Очень часто вместо оригинальных препаратов используются дженерики, которые на практике ведут себя неидеально.

**Что вы по опыту советуете людям, у которых диагностировали аутоиммунное заболевание?**

Пациент может не понимать, к кому обращаться, и в мире существует давно отлаженная система: человек идёт к врачу общей практики, который определяет, какое ещё обследование провести и к какому узкому специалисту направить. В Казахстане функцию врача общей практики обычно выполняет врач-терапевт. Правда, в этой системе порой встречаются две крайности. Бывает, что всех, кому сложно по-

ставить диагноз, отправляют со словами: «Идите к ревматологу, у вас непонятное заболевание, пусть там разбираются». После обследования может обнаружиться болезнь совершенно другого профиля — инфекционная или, например, онкологическая. Противоположная ситуация ещё более обидная — когда теряется драгоценное время, и между первыми симптомами и попаданием к ревматологу проходит несколько месяцев или лет. И ещё одна важная тема. После постановки диагноза человек часто остаётся один. 10 дней госпитализации и дальше - неведение и зачастую «кривая» информация о болезни в интернете. Основой благоприятного исхода остаётся приём препаратов и поддержка психоэмоционального состояния. Никакие бабушки-целители, БАДы и экстрасенсы нам не помогут.

Присоединяйтесь к Lupus Kazakhstan в социальных сетях @lupuskz. Вы можете заполнить регистрационную форму пациента /ссылка в шапке профиля/. Вместе мы сила.

**Большое спасибо за рассказ! Надеемся, ваша организация поможет многим людям, страдающим аутоиммунными заболеваниями.**

# Жизнь или мусор?

Планета Земля задыхается от пластика. Приходится признать, что пластмасса, изобретение которой стало в свое время революционным технологическим прорывом, превратилась в одну из важнейших угроз человечеству. А главное достоинство пластика — долговечность, оказалось главным недостатком. Авторитетный научный журнал «Science» приводит статистику: с 1950 года произведено более 8,3 миллиардов тонн пластиковых материалов, 9% из них отправляется на переработку, 12% сжигается, а остальные 79% попадают на свалку или оказываются в лесах, полях и водоёмах.



Оказывается, что мировой океан содержит в 6 раз больше пластика, чем микроорганизмов, известных как зоопланктон, это начальное звено морской пищевой цепи. Мусор в мировых океанах состоит из пластиковых пакетов, пластмассовых упаковок, пластиковых лент, кусков пенопласта, остатков сетей и тросов, бутылок, бутылочных пробок, соломинок, пластиковых фильтров, пластиковых чашек и бесчисленного количества пластмассовых инструментов, используемых рыболовным флотом и судами вообще. Большая часть его часть никогда не будет утилизировано и останется на земле, в морях и океанах навсегда. Биоразлагаемые пакеты мир не спасут. Чаще всего они всего лишь распадаются на мелкие части пластика, которые разлагаются сотни лет и обладают теми же свойствами. От пластика страдают животные. В 2018 году в Таиланде умер кит, в желудке которого нашли 80 кусков пластмассового мусора весом восемь килограммов. Весной 2019

года на Филиппинах найден мертвый кит, в желудке которого было 40 килограммов пластиковых пакетов и другого мусора. Кит умер мучительной смертью от голода и обезвоживания. В год погибает около миллиона морских птиц и примерно 100 тысяч других животных. Пластиком люди убивают тех, кем обычно умиляются: китов, дельфинов, черепах, тюленей. Ученые заявили о находке, которая хорошо демонстрирует серьезность проблемы - пластиковый пакет нашли на дне Марианской впадины. Это «дно земли» — самое глубокое и самое малоизученное место на поверхности планеты. Если в нее поместить гору Эверест, он уйдет под воду более чем на 2 км. Мусор добрался и туда. Среднестатистическая продолжительность жизни пакета — 12 минут, а разложения — 400 лет. Вероятно, он может разлагаться и дольше, ведь пластик был создан не так давно и человечество может только догадываться о сроке жизни этого изобретения. Пластик

распадается до микроскопических частиц, которые в конечном итоге попадают в нашу пищевую цепь. Так что если весь прошлый век прошел под знаменем «синтетической революции», сегодня перед человечеством стоят другие задачи — как спастись от синтетики.

### Факты о мусоре

- Должно пройти около 450 лет, прежде чем пластик начнет разлагаться. После этого пройдет еще 50-80 лет, пока он полностью не разложится. При нынешних темпах производства Земля полностью покроется пластиком до того, как начнется процесс его разложения.
- Для сжигания пластика в мусоросжигателе требуется вдвое больше энергии, чем для его переработки.
- С учетом периода разложения можно сказать, что ни один кусочек произведенного пластика в ближайшие 4 столетия даже не начнет разлагаться.
- Самый распространенный му-

- сор на планете - сигаретные окурки. Ежегодно их выбрасывается 4 500 000 000 штук.
- Для природы вредны не только пластиковые, но и бумажные пакеты. Разлагаются они быстрее, но для их производства вырубаются леса, а сам производственный процесс существенно загрязняет окружающую среду.
- Выброшенная батарейка может отравить больше 20 квадратных метров земли или 400 литров воды.
- Каждая тонна переработанной бумаги и картона сохраняет 17 деревьев, 26500 литров воды, 1750 литров нефти.
- Переработка всего одной пластиковой бутылки может сгенерировать достаточное количество энергии для того, чтобы лампочка в 60 В светила на протяжении 6 часов.

### Ради жизни

Ученые мира пытаются решить экологическую проблему. Так, страны Евросоюза собираются запретить некоторые товары из пластика. ЕС принял директиву «О сокращении потребления лёгких пластиковых пакетов», и ежегодное потребление пакетов на человека в 2019 году должно снизиться с 200 до 90 пакетов. А в 2025 году каждый человек должен использовать в год не больше 40 пакетов. Крупнейший ретейлер товаров для дома IKEA отказывается от одноразовых пластиковых товаров. Существуют различные виды экологически чистой продукции биополимеров, которые после использования полностью распадаются на биологический мусор. Но с производством такого биопластика связано несколько проблем, в первую очередь связанных с возобновляемыми ресурсами. Чтобы вырастить растения или бактерии, из которого впоследствии будет изготовлен биополимер, нужна плодородная почва и пресная вода, чего нет во многих странах. Есть

Оказывается, что мировой океан содержит в 6 раз больше пластика, чем микроорганизмов, известных как зоопланктон, это начальное звено морской пищевой цепи.



и продвижение в решении вопроса - израильские ученые создали экологически чистый биопластик из морских водорослей, без необходимости использования плодородной почвы и пресной воды. Это открытие может стать поистине революционным решением в вопросе сокращения пластиковых отходов. Новый продукт назвали полигидроксиалканатом (PHA). На нынешнем этапе исследования ученые ищут те виды бактерий и водорослей, которые дадут оптимальную комбинацию для производства биополимеров.

### Разделение мусора

У человека пока есть только один путь – научиться правильно использовать отходы и сознательно обращаться с мусором. А для начала надо научиться его разделять. Конечно, без поддержки правительственных структур стран сделать это непросто. Но в развитых странах определенные успехи уже можно признать. Среди европейцев лидерами по сбору и переработке отходов считаются Швеция и Германия. Швеция даже зарабатывает на утилизации мусора, ввозя его из других стран. В этой стране утилизируется 99% бытовых отходов. 17 % жилых домов Швеции отапливаются мусором. При сгорании 5 тонн мусора выделяется столько же тепла, сколько дают 2 тонны угля, либо 1 тонна жидкого топлива. В Германии сортировка мусора происходит следующим образом. Синий контейнер — чистая бумага и картон. Желтый — упаковка, пластик, консервные банки, металлические крышки, фольга и т.д.



Серый контейнер — пищевые и бытовые отходы. Также имеются контейнер для стекла (коричневого, зеленого и прозрачного отдельно), контейнеры для старой одежды и обуви. В продуктовых магазинах и магазинах техники обязательно стоят контейнеры для электроприборов — батареек, лампы и т.д.

### Как производить меньше мусора

Начать говорить «НЕТ» всему, что на самом деле не очень-то и нужно.

#### Полиэтиленовым пакетам

Ходите в магазин со своей сумкой! Сэкономите и квартиру не будете захламлять.

#### Бумажным полотенцам

Тканевые и удобнее, и гораздо экологичнее.

#### Упаковке

Старайтесь покупать продукты без упаковки, например, на рынке.

#### Влажным салфеткам

Большинство из них делают из синтетических материалов, и они содержат вредную для здоровья химию. Лучше намочить тканевую салфетку чистой водой.

#### Чекам

Вы можете не печатать чек из банкомата. Их очень сложно переработать.

#### Трубочкам для напитков

Если вам они для чего-то необходимы, найдите металлические или стеклянные.

### Узкоспециализированной бытовой химии

Жидкость для нагара с горелки духового шкафа с конвекцией – вы реально верите в это? Найдите что-нибудь универсальное или используйте соль, соду, уксус, горчицу, мыло.

### Узкоспециализированным предметам

Вам очень нужна яйцеварка? Для чего – чтобы пылиться вместе тостером и фритюрницей?

### Промо-продуктам

Майки, брелоки, блокноты, кепки – они годами лежат по разным углам шкафов.

### Как выбрать бережную покупку? Задайте себе три вопроса:

1. Это можно ли переработать или повторно использовать исходный материал и упаковку?
2. Можно ли перерабатывать этот материал бесконечно?
3. Сколько потребуется энергии и воды для его переработки?

Мир ждет эпохальных экологических решений. Во имя своего спасения. И это как раз тот случай, когда отдельно от каждого человека зависит решение глобальной проблемы.



# Зона отдыха «АКБУЛАК АЛТАЙ» Пантолечение



## Контакты:

■ тел.: +7 (7172) 79 76 03

+7 (7172) 79 76 04

■ e-mail: info@ibc.kz

# 10 способов использовать МЕНЬШЕ ПЛАСТИКА

1. Ешьте и пейте из многоразовой посуды - стеклянной, керамической и т.д.



6. Покупайте продукты в стеклянной или бумажной таре. Избегайте пластика.



2. Используйте многоразовые бутылки, как у велосипедистов. Меньше покупайте воду в пластике.



7. Давайте предметам вторую жизнь - подумайте о новых областях применения старых пластмассовых изделий.

3. Ешьте металлической ложкой, берите ее с собой в походы и поездки. Не используйте пластиковые соломинки для питья.



8. Покупайте целые фрукты и овощи, а не их половинки в пластиковой пленке.



4. Используйте стеклянные банки вместо пластиковых лотков.



9. «На развес вкуснее и дешевле» – помните об этом, избегайте расфасованных продуктов.

5. Используйте тканевые сумки-шопперы вместо пластиковых пакетов.



10. Участвуйте в мероприятиях по очистке пляжей и природных зон.



*Отдыхайте там,  
где Вас любят!*



Республика Казахстан, Акмолинская область, Зерендинский район, с. Зеренда,  
Санаторно-оздоровительный Комплекс "Зерен"

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

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

# ВАКЦИНЫ — СПАСЕНИЕ ОТ ИНФЕКЦИЙ



Вакцина — это препарат, предназначенный для обеспечения выработки иммунитета против какой-либо болезни путем стимулирования выработки антител. Вакцины могут включать суспензии убитых или аттенюированных (ослабленных) вирусов, либо их компоненты. Они не могут вызвать полноценное заболевание, но дают организму опознать и запомнить их особенности, чтобы впоследствии при встрече с полноценным возбудителем быстро его определить и уничтожить. Самым распространенным методом введения вакцины является инъекция, но некоторые из них вводятся через рот или путем назального спрея.

## Какие бывают вакцины

### Живые вакцины

Для их изготовления используют ослабленные микроорганизмы, которые не могут вызвать заболевания, но помогают выработать правильный иммунный ответ. Используются для защиты от полиомиелита, гриппа, кори, краснухи, эпидемического паротита, ветряной оспы, туберкулёза, ротавирусной инфекции, желтой лихорадки и др.

### Инактивированные вакцины

Эти вакцины производятся из убитых микроорганизмов. В таком виде они не могут размножаться, но вы-

зывают выработку иммунитета против заболевания. Пример — инактивированная полиомиелитная вакцина, цельноклеточная коклюшная вакцина.

### Субъединичные вакцины

В состав входят лишь те компоненты микроорганизма, которые вызывают выработку иммунитета. Пример — вакцины против менингококковой, гемофильной, пневмококковой инфекций.

### Анатоксины

Это обезвреженные токсины микроорганизмов с добавлением специальных усилителей — адъювантов (соли алюминия, кальция). Пример — вакцины против дифтерии, столбняка.

## Рекомбинантные (молекулярные) вакцины

Создаются при помощи методов генной инженерии, в состав входят рекомбинантные белки, синтезированные в лабораторных штаммах бактерий, дрожжей. Пример — вакцина против гепатита В.

### Какие бывают осложнения

Как и любой рабочий препарат, вакцины могут нести и негативный эффект на организм. Но эти эффекты по сравнению с пользой невообразимо малы. Побочные эффекты — реакции на введение препарата, не требующие лечения. Их риск — менее 30%, как и у большинства лекарственных средств.

Вот перечень побочных эффектов:

- повышение температуры тела на несколько дней,
- боль в месте укола на 1-10 дней,
- головная боль,
- аллергические реакции.

Любая лицензированная вакцина проходит тщательную проверку в рамках нескольких этапов испытаний и только после этого признается пригодной к использованию. После вывода вакцин на рынок они регулярно становятся объектом повторных проверок. Ученые также постоянно отслеживают множество источников информации на предмет обнаружения данных о возможных неблагоприятных проявлениях после вакцинации. В тех редких случаях, когда име-

ют место серьезные побочные эффекты, немедленно проводится расследование.

Гораздо выше вероятность серьезно пострадать от болезни, предупреждаемой вакцинацией, чем от самой вакцины. Например, при заболевании полиомиелитом может развиваться паралич, корь может вызвать энцефалит и слепоту, а некоторые заболевания, предупреждаемые вакцинацией, могут даже привести к смерти. И хотя даже один случай тяжелого ущерба здоровью или смерти в результате вакцинации — это уже много, преимущества вакцинации значительно перевешивают риски, и без вакцинации случаев болезни и смерти было бы намного больше.

Несмотря на то, что во многих странах заболевания, предупреждаемые с помощью вакцин, стали редки, их возбудители продолжают циркулировать в некоторых регионах мира. В современном взаимосвязанном мире они могут пересекать географические границы и инфицировать всех, у кого от них нет защиты. ВОЗ предупреждает: две главные причины пройти вакцинацию — защитить себя и защитить окружающих. Успех программ вакцинации зависит от готовности каждого человека содействовать обеспечению всеобщего благополучия. Не стоит ждать от окружающих людей, что они остановят распространение болезней, каждый из нас также должен делать все, что в его силах.

Не стоит ждать от окружающих людей, что они остановят распространение болезней, каждый из нас также должен делать все, что в его силах.



# ЖАРА – инструкция по применению



Казалось бы, еще совсем недавно мы мечтали согреться, а сейчас думаем – когда же кончится жара. Летний зной выматывает. Как спастись от зноя? Предлагаем несколько советов.

## Универсальные

- Пейте зеленый чай.
- Ходите на пляж и в аквапарки.
- Одевайте легкую, светлую одежду из натуральных тканей.
- Больше находитесь в тени.
- Ешьте мороженое.
- Меньше косметики.
- Меньше пива (вызывает обезвоживание).
- Меньше кофе (перегружает сосуды).
- Меньше алкоголя (нагрузка на сердце).
- Пользуйтесь средствами от загара.

## На улице

Любям некоторых профессий приходится работать на улице, а иногда и в униформе. В таких случаях нужно держать в запасе побольше воды, как для питья, так и для умывания. Старайтесь работать в тени. Если это невоз-

можно, то хотя бы время от времени заходите в нее. Головной убор – обязателен! Не вытирайте лицо грязными руками и рукавом, используйте влажные салфетки.

Если вы почувствовали слабость, одышку, головокружение, головную боль, темнеет в глазах, участилось сердцебиение – это признаки теплового удара. Первая помощь при таком состоянии – больного необходимо поместить в тень или в прохладное помещение, уложить горизонтально, ноги приподнять. Расстегнуть одежду, брючный ремень, побрызгать холодной водой на лицо, охладить голову, обернуть мокрым полотенцем тело и обратиться за медицинской помощью.

## В офисе

Повесьте жалюзи на окна или заклейте их специальной фольгой, которая отражает тепло и свет. Поставьте на стол небольшой аквариум (можно даже без рыб), он сыграет роль увлажнителя воздуха. Время от времени распыляйте рядом с собой воду из пульверизатора. Чаще мойте руки прохлад-



ной водой и умывайтесь, мочите мочки ушей.

От жары хорошо помогают растения с большими листьями, если их побрызгать водой, они будут долго оставаться влажными и остудят жар. Если температуре воздуха выше +26 градусов, каждые полчаса выпивайте стакан воды. Пейте небольшими порциями, этим вы избежите не только переохлаждения горла, но и лишнего потоотделения. Если едете в общественном транспорте, захватите с собой бутылку прохладной воды и веер, они спасут вас.

## Дома

Днем окна закрывайте. Можно закрывать окна плотными шторами. Лучше всего использовать фольгу или отражающую пленку, которую надо закрепить с внешней или внутренней части окна, пришить к шторам со стороны окна.

Принимайте теплый душ: когда вы выйдете, температура окружающей среды покажется ниже, чем на самом деле. От холодной воды сосуды сужаются, а потом еще сильнее расширяются.

Старайтесь днем не включать компьютер и другие энергопотребляющие приборы. Замените обычные лампы накаливания на светодиодные. Если у вас нет кондиционера, купите вентилятор. Поставьте напротив него несколько бутылок с замороженной водой или тарелку



со льдом, так вы создадите эффект кондиционера. Можно незадолго до сна разложить по углам спальни пластиковые бутылки со льдом, протереть полы прохладной водой.

По возможности ходите босиком. От воздействия на ступни улучшается циркуляция крови, повышается общий тонус организма.

## В автомобиле

На стекла автомобиля повесьте солнцезащитные шторки, они помогут снизить температуру в салоне на 5-7 градусов. Приобретите холодильник для автомобиля и держите в нем кубики льда и воду. Кубиком можно протереть лицо и шею, а холодную воду взять с собой в офис.

Устанавливайте «зеркальный» экран на ветровое стекло снаружи. Если устанавливать экран внутри, то отраженное тепло и солнечный свет остаются в салоне. Чем чище автомобиль, тем лучше от него отражается солнечный свет. Мойте и полируйте свою машину.



На заднее сидение автомобиля положите пластиковые бутылки с замороженной водой, так вы охладите воздух. Обрызгайте салон эфирным маслом хвойных деревьев, при вдыхании это дает освежающий эффект. Не оставляйте в салоне автомобиля зажигалки и баллоны с аэрозолями, они могут взорваться.

## Еда

В жару, как правило, есть не хочется, это естественная реакция. Ешьте больше овощей и фруктов – это и влага, и витамины. Не рекомендуется употреблять продукты, согревающие изнутри, например, мед и сало. Перед сном откажитесь от «серьезных» продуктов вроде мяса, потому что переваривание тяжелой пищи вызывает повышение температуры тела и усиливает потоотделение. Охлаждают организм и помогают адаптироваться к жаре продукты с легким вяжущим вкусом (хурма или бананы) и все овощи-фрукты зеленого и белого цветов.

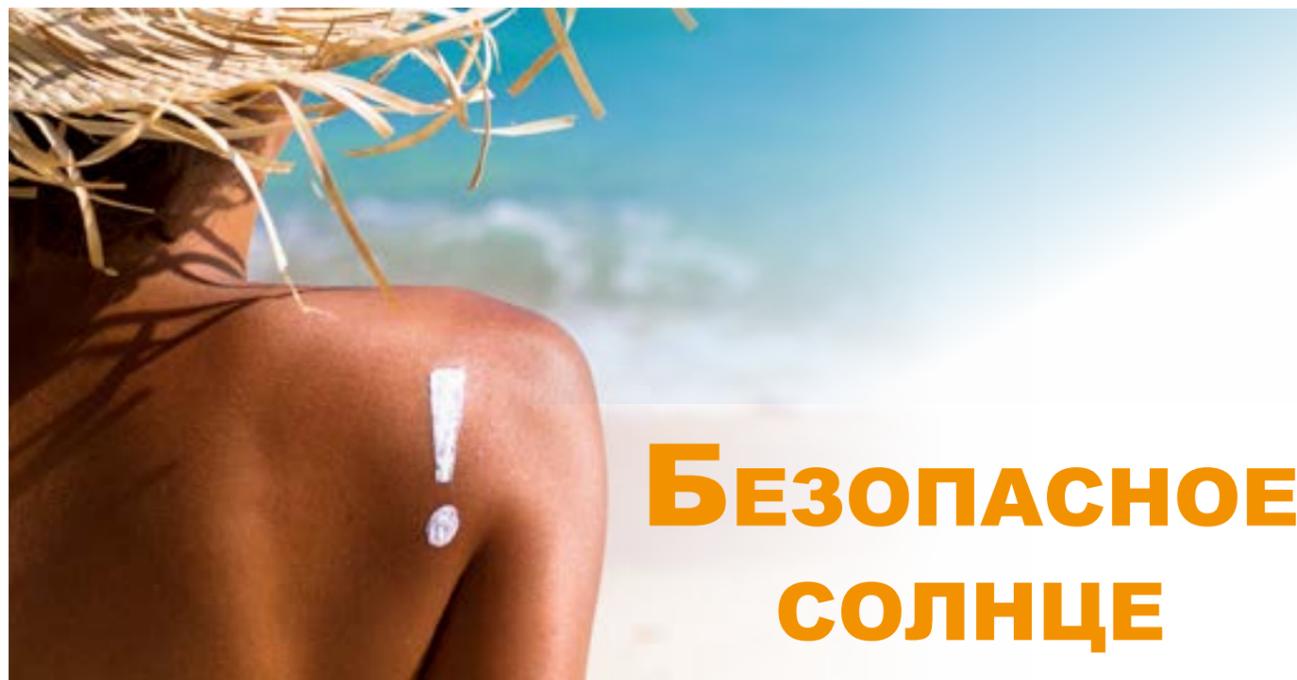


## Мухи и К

Летом нас раздражает не только жара, но и многочисленные летающие насекомые. Отличный способ не пустить их в жилье – москитные сетки на окнах и вентиляционных отверстиях. Но многим людям сетки не нравятся, они считают, что ухудшается проветривание и освещенность квартиры. Есть и другие методы борьбы. Проверенный способ – липкие ленты, неэстетично, но эффективно. Современный способ – механические устройства. Принцип их работы прост: насекомые летят на свет лампы, перед ней – металлическая сетка, по которой проходит ток. При соприкосновении с ней мухи погибают.

Можно использовать химические средства на основе инсектицидов. Это не дихлофос, а новые препараты в виде порошка. Из него нужно приготовить суспензию, обрызгать из пульверизатора стены и другие поверхности и затем полчаса проветривать помещение. Для людей и домашних животных средство безопасно, а для мух – губительно и защищает от них полгода. Есть и другие новинки в борьбе с непрошеными гостями – приманки, некоторые выглядят как декоративные самоклеющиеся картинки. Мух привлекают феромоны, а инсектицид обеспечивает их гибель. Такие приманки работают не менее двух месяцев.

Чтобы избежать нашествия мелких мушек-дрозофил, вернувшись из магазина или с рынка, вымойте фрукты и ягоды горячей водой, просушите бумажным полотенцем и храните их в холодильнике. Переберите картофель и морковь, сложите в закрытую емкость. Если дрозифилы завелись в комнатных растениях, замените землю в горшках. Хорошо прогоняют мух пряные травы – мята, базилик, розмарин, их можно посадить в горшки на кухне. Добавьте в аромалампу эфирные масла: эвкалипт, гвоздику, лаванду.



# БЕЗОПАСНОЕ СОЛНЦЕ

### Что такое загар?

Загар – это процесс образования особого пигмента меланина в коже под действием солнечных лучей.

### Загорать вредно?

При длительном нахождении под открытыми солнечными лучами можно получить солнечный ожог, который в свою очередь является фактором риска развития меланомы. Также при длительном нахождении под палящим солнцем можно получить тепловой и солнечный удары.

### Что такое меланома?

Меланома – одна из самых опасных злокачественных опухолей, которая развивается из пигментных клеток меланоцитов (которые и вырабатывают меланин). Для ее профилактики лучше всего ограничить время загара до 15-20 минут и использовать кремы для защиты от ультрафиолетовых лучей.

### Как выбрать солнцезащитный крем?

Нужно знать свой фототип кожи. Вот таблица, которая поможет в этом.

Фототип	Описание	Рекомендации
Тип I	- всегда обгорает, никогда не загорает (бледная белая кожа, волосы блонд или рыжие, голубые глаза, веснушки).	Средство с SPF 30+, защитная одежда. Стараться не выходить на солнце.
Тип II	- обычно обгорает, загорает минимально (светлая кожа, волосы блонд или рыжие, голубые, зеленые или светло-карие глаза).	Средство с SPF 30+, защитная одежда. Стараться не выходить на солнце.
Тип III	- иногда легко загорает, равномерно загорает (светло-кремовая кожа, светло-оливковая кожа, светлая пигментация, любой цвет волос и глаз).	SPF 15+, по возможности защитная одежда. Стараться не выходить на солнце с 10 утра до 16 вечера

Тип IV	- обгорает минимально, всегда хорошо загорает (светло-коричневая кожа, оливковая кожа).	SPF 15+. Стараться не выходить на солнце с 10 утра до 16 вечера.
Тип V	- очень редко обгорает, очень легко загорает (коричневая кожа).	SPF 15+. Стараться не выходить на солнце с 10 утра до 16 вечера.
Тип VI	- никогда не обгорает, всегда загорает (насыщенная пигментация от темно-коричневого до самого темно-коричневого).	SPF 15+. Стараться не выходить на солнце с 10 утра до 16 вечера.

### Зачем нужны солнцезащитные очки?

От ультрафиолетового (УФ) излучения следует защищать не только кожу, но и глаза. Особенно это касается детей, у них зрачки крупнее, а хрусталики прозрачнее, чем у взрослых, поэтому сетчатки глаз ребенка достигает большее количество ультрафиолета, чем в случае взрослого человека.

### Насколько темными должны быть линзы?

Для тех, кто намерен провести летние месяцы в условиях умеренной интенсивности солнечного излучения, линз с фильтром второй категории защиты (среднеокрашенный фильтр) будет достаточно. Если же семья планирует отправиться на отдых в горы или на море, то стоит приобрести солнцезащитные очки с фильтром третьей категории защиты (темноокрашенный фильтр). Категория фильтра, как

правило, указывается на внутренней стороне заушника перед знаком «СЕ» и обозначается цифрой от 0 до 4. Фильтр нулевой категории защиты (практически бесцветный) пропускает почти весь свет, а четвертой (самый темноокрашенный), напротив, почти полностью его поглощает. Внимание: сама по себе интенсивная окраска солнцезащитных линз не дает гарантии защиты от ультрафиолета!

### По каким приметам можно распознать хорошие солнцезащитные очки?

Солнцезащитные очки должны не только обеспечивать защиту от УФ-излучения, но и обладать высокой прочностью и не иметь острых углов. Маркировка «СЕ» на заушнике очков свидетельствует о том, что изделие соответствует принятым в Европе стандартам качества.



# КАК НЕ ПРИВЕЗТИ ИЗ ОТПУСКА БОЛЕЗНЬ



Вот и лето! Чемоданы собраны, путевки заказаны. Осталось главное – подумать о собственной безопасности. Во время путешествий по зарубежным странам, особенно с жарким и непривычным климатом, туристам стоит соблюдать определённые ограничительные меры в целях собственной безопасности. Предлагаем советы, соблюдение которых упростит вам отдых и избавит от ненужных страданий.

## Солнце и жара

Приезжая в страны с тропическим климатом, люди нуждаются в адаптации. Заложите в план отпуска день-два на акклиматизацию, особенно если с вами дети. Чтобы избежать солнечных и тепловых ударов, необходимо носить одежду из лёгких и натуральных тканей и летний головной убор. Приобретите солнцезащитный крем с SPF-фактором не ниже 40. Во время жары организм сильно нуждается в жидкости. Увеличьте потребление воды и снизьте прием обезвоживающих жидкостей – кофе, алкогольных напитков.

Если вы всё-таки получили солнечный ожог, примите меры. Поможет ванна с отваром ромашки (заварите 150 г сырья на литр кипятка и через час вылейте в теплую ванну, температура воды не выше 36 градусов). Нанесите охлаждающее средство на повреждённые участки кожи (существует множество специальных кремов) или проведите ночь на посыпанной тальком простыне.

Симптомы солнечного удара – слабость, покраснение или побледнение кожи, учащение сердцебиения, шум в ушах, рвота, головокружение. В тяжёлых случаях возможны бред и судороги. Нужно перейти в тень, лечь, приподнять голову, освободить грудь и шею от стесняющей одежды и приложить к ним холодный компресс. Выпейте прохладительный напиток (не алкогольный), опрыскайте лицо холодной водой или завернитесь в холодную простыню. Учитывайте, что пик солнечной активности приходится на интервал между десятью и пятнадцатью часами. Даже затененные участки могут быть коварны, в пик солнечного излучения нужно найти укрытие, где солнце не отражается от песка или воды.

## Животные и насекомые

Во время отдыха в экзотических для нас странах следует быть особенно осторожными при контакте с животными, они часто являются источниками инфекционных и паразитарных болезней.

Не трогайте сами и не разрешайте детям трогать животных. Если же контакта избежать не удалось и при этом вы получили укус, оцарапывание или просто ослужение, то обязательно тщательно промойте водой с мылом пострадавшую часть тела. После этого стоит сразу же обратиться к врачу, который решит, есть ли необходимость в проведении прививок против бешенства и столбняка.

В некоторых странах опасность могут представлять укусы ядовитых змей, насекомых и обитателей тропических морей (ядовитые медузы, пиявки, рыбы), которые могут привести к серьёзным нарушениям здоровья. Опасны и знакомые нам кровососущие насекомые – клещи, комары, москиты, слепни, мошки и мухи. Чтобы обезопасить себя, надевайте одежду с длинными рукавами и брюки, в походах носите ботинки с плотными гольфами или высокими носками. И конечно, запаситесь репеллентами. Если вы отдыхаете в гостинице и обнаружили в своем номере комаров, блох или гры-

зунов, поставьте в известность администрацию и попросите их принять меры по уничтожению насекомых. Установите в номере электрофумигаторы.

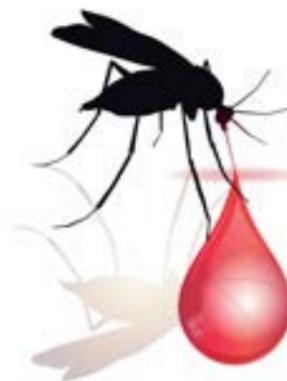
## Еда

В незнакомой стране с жарким климатом старайтесь есть только в тех заведениях, где заведомо используются продукты гарантированного качества промышленного производства. Пейте знакомые вам напитки и соки промышленного производства, бутилированную или кипячёную воду. Эту же воду нужно применять для мытья фруктов и овощей. Старайтесь не покупать лёд для охлаждения напитков и фастфуд у уличных продавцов.

## Купание

Старайтесь купаться только в бассейнах и специальных водоёмах, около которых оборудованная пляжная зона. Опасно лежать на пляже без подстилки и ходить по земле и по песку без обуви.

## Болезни



Перед путешествием стоит посетить сайт ВОЗ, чтобы уточнить информацию о распространённых болезнях в определённых регионах.

**Гепатит А** - «болезнь грязных рук». Следует всегда мыть фрукты перед употреблением, часто мыть руки, избегать водопроводной воды для питья. Не употребляйте

сырые продукты, такие как рыба и молоко. Купите антисептик для рук, и периодически их протирайте. Подхватить гепатит А можно в Индии, Египте, Таиланде, Мексике и Турции.

**Малярией** можно заразиться через укус комара. Опасаться малярии следует в Африке, Латинской Америке и Юго-Восточной Азии. Лучше всего – сделать прививку. Симптомы малярии - лихорадка, головная боль, начинают появляться через 10 дней. Запаситесь москитными сетками, пропитанными специальным ядом пиретроидами, который убивает насекомых, но не опасен для человека. Если же вы всё-таки заболели, следует сразу же обратиться к врачу, эта болезнь очень опасна.

**Холера** - крайне опасная болезнь, которая при отсутствии лечения может привести к смерти через несколько часов. Заразиться ею вы рискуете в Индии, Бразилии, Мексике и Иране. Тщательно мойте овощи и фрукты только в кипячёной воде, не купайтесь в незнакомых водоёмах и не пейте неочищенную воду. Главные симптомы – сильная диарея и понижение температуры. Если вы заметили эти симптомы, срочно вызовите врача, и до его приезда старайтесь пить много жидкости.

Еще одна «болезнь грязных рук» - **дизентерия**. Распространена в Марокко, Тунисе, Индии и Египте. Профилактические меры те же, что и в случае гепатита. Симптомы – острые боли в животе и повышение температуры. При появлении симптомов следует сразу же обратиться к врачу.

## Аллергия

Запаситесь антигистаминными препаратами, даже если ранее вы не страдали аллергией. Осторожно пробуйте экзотические блюда. Не делайте татуировки. Опасна даже черная хна. Тату черной хной часто делают отдыхающие на Бали, многие из которых потом говорят об аллергической реак-



ции. Черная хна – это краска для волос, не предназначенная для использования на коже. В отличие от природной хны, черная хна содержит добавку, парафенилендиамин (PPD), что может вызвать аллергию. Реакция может проявиться через день, а может и через 20 дней после татуировки.

## Аптечка туриста

В вашей аптечке должны быть перевязочные материалы: вата, эластичный и стерильный бинты, лейкопластырь (лучше бактерицидный). Захватите антисептические средства - зеленку, йод, перекись водорода, спирт. Стоит положить проверенные жаропонижающие - аспирин, парацетамол. Возьмите средство от спазмов, например, но-шпу и препараты от расстройства пищеварительной системы – активированный уголь, смекту, средство от диареи. Не забудьте препараты, которые вы принимаете от своих хронических заболеваний. Хорошего вам отдыха!



# ANTI-AGE

## гинекология



«Возраст», «в возрасте» - почему-то эти слова обычно используют, характеризуя людей за 35 лет, как будто до этого момента возраста и не существует вовсе. И правда, пока человек молод, он не задумывается о своих годах и с лёгкостью смотрит в зеркало. Но после 35 лет в женском теле незаметно запускаются процессы, ведущие к тем самым «возрастным» изменениям, которые пытается сгладить каждая из нас, косметикой или методами анти-эйдж-медицины, приемами больших доз витаминов и омолаживающих процедур.

Всегда есть возможность затянуть, отложить то время, когда старость уже наступает на пятки. «Как это возможно?» - удивитесь вы. Для этих целей в последние годы было создано и активно расширяется новое направление в гинекологии – антивозрастная гинекология. Почему именно гинекология, а не терапия? Гинекология потому, что возрастные изменения в женском организме «стартуют» с изменения уров-

ня половых гормонов в постменопаузе и в периоде перед ней. Антивозрастная гинекология позволяет замедлить старение женской половой системы, от состояния которой во многом зависит наш внешний вид и жизненный тонус. Откладывая кардинальные возрастные изменения, мы можем повлиять и на продолжительность жизни, увеличивая её...

Антивозрастная медицина – одно из наиболее современных клинических направлений, отражающее принципиально новый подход к здоровью человека. Основным принципом антивозрастной медицины является выявление предшествующих старению состояний и заболеваний, связанных с возрастом, до начала проявления или на ранних стадиях развития, их профилактика и комплексное лечение с целью замедления процессов старения всего организма.

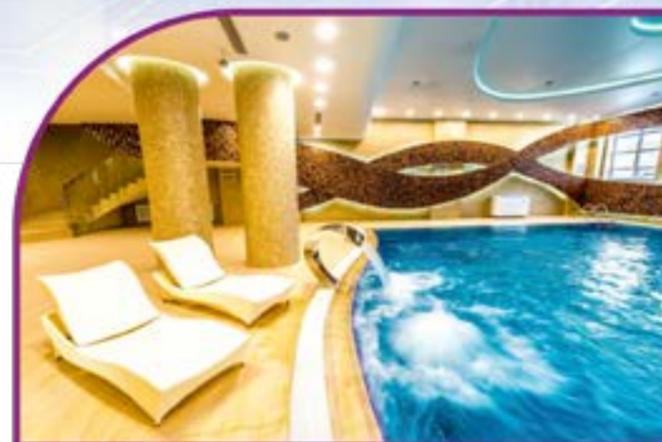
Для достижения выраженного лечебного эффекта при урогенитальных климактерических расстройствах врачи клиники используют сочетание пластических операций с процедурами омоложения слизистой влагалища и половых губ. С целью ревитализации репродуктивной системы, которая в себя включает восстановление функции эндокринных желез женской половой сферы, применяют органную терапию ведущих европейских фармакологических компаний.

Для каждого пациента разрабатывается индивидуальная программа. Процесс составления антивозрастной программы начинается с обследования и диагностики состояния организма.

Врачи клиники всегда помнят о высказывании Коко Шанель: «Возраст для женщины – не самое главное. Можно быть восхитительной в 20 лет, очаровательной в 40 и оставаться неотразимой до конца дней своих».



**Дина Нурлановна Султангереева,**  
клиника «GRAND PRIX», главный врач,  
гинеколог-эндокринолог



**Эксклюзивный комплекс  
HEALTH Club and SPA GRAND PRIX**

Программа MED-Detox  
(очистка организма  
на клеточном уровне  
под медицинским контролем)

\*  
Лучшая аппаратная косметология

\*  
Эстетика по телу

\*  
Команда TOP hair-стилистов

\*  
Фитнес

\*  
Эксклюзивные спа программы

*Молва преобразование только  
в HEALTH Club and SPA GRAND PRIX*



г. Нур-Султан, ул. Сарайшык, 1, тел.: 8 7172/ 577 333, 8 707 1777 222

@grandprixclub  
www.grandprixclub.kz

# ФЕЙСФИТНЕС

Фейсфитнес – это гимнастика для лица, которая приводит к омоложению кожи и является отличной альтернативой хирургическим вмешательствам. Мгновенного результата тренеры по фейсфитнесу не обещают, но если выполнять гимнастику регулярно на протяжении месяца, то можно придать коже отдохнувший вид.



## Меньше гримас!

Появление морщин на лбу всегда связано с чрезмерно активной мимикой. Сокращаясь, лобные мышцы укорачиваются, а кожа собирается в складки. Это происходит при разговоре, удивлении, других эмоциональных реакциях. Мы непроизвольно морщим лоб при нанесении косметики, когда красим ресницы тушью, совершаем другие ежедневные действия. Нужно обратить внимание на контроль мимики в течение дня. Если постоянно хмуриться, сидя за компьютером, морщить лоб во время разговора или других привычных действий, морщины будут только глубже. Привыкли? Мышечную привычку можно обмануть. Повесьте дома как можно больше зеркал. Постоянно смотрите в них и как только увидите, что наморщили лоб или нахмурили брови, прогладьте лоб вверх и от центра в стороны, давая мышцам запомнить состояние расслабления. Это со временем поменяет мышечную память. Чем чаще вы будете расслаблять лоб, тем быстрее мышцы привыкнут к такому состоянию. Можно наклеивать специальные пластыри от морщин, чтобы отучить мышцы от сокращения. Если поставить цель и идти к ней, даже сильные межбровные морщины удастся значительно сократить.

## Гимнастика для лица

Лобные мышцы с возрастом сокращаются, сжимаются и опускаются вниз, поэтому опускаются и верхние веки. Упражнения и расслабляющий массаж эффективны для восстановления формы и положения мышц, для расслабления и нормализации функций. Они помогают разгладить лоб, а также поднять брови и верхние веки.

## Для уменьшения морщин на лбу

Можно делать со средством для массажа, при нанесении крема утром и вечером. Одной рукой зафиксируйте точку посередине лба, прямо на линии роста волос. Второй рукой мягко массируйте межбровье и медленными спиралеобразными движениями двигайтесь вверх. Повторите несколько раз. Кожу при этом нельзя тереть и тянуть, не допускайте образования складок.

## Для лба и бровей

Положите руки на лоб, основания ладоней разместите под брови, слегка подтяните ладонями лоб и брови вверх. Лоб плотно зафиксирован ладонями во избежание складок и морщин. Посмотрите вниз и с усилием поморгайте 20 раз. Делайте очень медленно, затем задержитесь в статике 20 секунд.

## Для лба и верхних век

Зафиксируйте всю поверхность лба, включая виски, ладонями. Плотно прижмите их ко лбу, чтобы избежать складок во время упражнения. Далее потяните пальцами лобную мышцу вниз и чуть в стороны (1 мм). Медленно поднимайте брови вверх, будто морщите лоб, руками оказывая сопротивление. Сделайте 20 раз в динамике, 20 секунд в статике. Выполняйте в медленном темпе.

## Для межбровной складки

Медленно, с лёгким усилием перебирайте пальцами, разглаживая переносицу от основания бровей в стороны. Выполняйте 30–60 секунд. Особенно важно делать упражнение тем, кто привык хмуриться, чтобы со временем поменять мышечную память.

## Для носогубных складок

Сложите губы так, словно произносите звук «О». Верхняя губа должна закрывать верхние зубы. Кончики указательных пальцев поставьте на уголки губ. Медленно ведите пальцами вверх по носогубной складке, а от уголков носа к уголкам рта обратно. Повторяйте, пока не почувствуете пульсацию в носогубных складках.

В заключение любого фейсфитнеса нужны расслабление и тонизация. Сделайте по всему лицу «пальчиковый дождь» — мягко и быстро постукивайте кончиками пальцев по лбу, щекам, под глазами и так далее. Потом прогладьте лицо от центра в стороны и затем от уха вниз по боковым поверхностям шеи. Прогладьте голову сверху вниз.



The Imperial Tailoring Co.



г. Алматы,  
ул. Кабанбай Батыра 88,  
уг. ул. Валиханова,  
тел.: +7 (727) 258 82 20,  
факс 258 76 17,  
моб.: + 7 777 2218374,  
e-mail: almaty@mytailor.ru

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

г. Атырау,  
тел.: +7 777 2218374

www.mytailor.kz

Мужская одежда  
ручной работы из лучших  
итальянских  
и английских тканей.



## Ранние фрукты

Массовый сезон овощей и фруктов открыт. Очень хочется запастись витаминами. А как красиво выглядит зелень на прилавках! Но чтобы вместе с витаминами не приобрести неприятности, ранние овощи и фрукты следует выбирать особо придирчиво.

### Выбираем лучшее

Важное правило – лучше употреблять сезонные фрукты. Клубнику — весной и летом, абрикосы и яблоки – летом, апельсины и мандарины — зимой. Покупайте местные, а не привозные фрукты и овощи. Импортные плоды собирают недозрелыми. Если они не достигают нужной спелости при транспортировке, то используют химические вещества, ускоряющие созревание.

Не ведитесь на яркие краски – очень цветные, блестящие, как будто искусственные фрукты лучше не покупать. Это же правило касается и неестественно больших, ровных, идеально симметричных овощей и фруктов.

Если кожура липкая и скользкая, при мытье с фрукта стекает вода, а руки остаются жирными, значит, его обработали парафином или воском для сохранности при транспортировке. Парафин не смывается водой, его можно растворить только спиртом, нужно чистить кожуру.

Овощи и фрукты должны пахнуть. Пусть это будет слабый запах, но «свой», присущий этому фрукту или овощу. Если помидор совсем не пахнет помидором – он был обработан химией.

У хороших помидоров быть тонкая кожица. Если помидор «пластиковый», пользы он не принесет. Плодоножка не должна быть гигантской, белые прожилки на срезе – верный признак нитратов. Недозрелые оранжево-красного цвета помидоры почти наверняка выращены с применением удобрений. При надавливании на

такие помидоры на шкурке остается вмятина от пальца. Помидоры на веточке – не гарантия свежести. Такая кисточка не отрывается от помидора даже при начале процесса гниения.

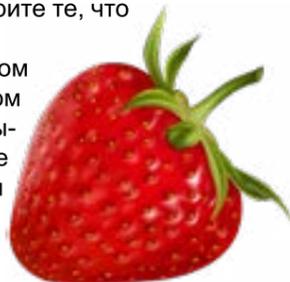
Огурцы стоит покупать небольшого размера. Внимательно посмотрите — нет ли на них желтых пятен (признак повышенного содержания нитратов). Обратите внимание на хвостик огурца – он должен быть упругий.

Сладкий перец – отдавайте предпочтение прямым и продолговатым плодам с ярко выраженными четвертинками и гладкой натянутой кожицей. Выбирайте гладкие, тяжелые перцы, не бойся потрясти их. Если слышно стук семян, значит, плод спелый.

Капуста с «химией» имеет множество темных точек и черных пятен, это следствие грибка, который любит именно нитратную капусту. Морковь, выращенная без применения опасных удобрений — маленького или среднего размера, с отростками и не ярким цветом. Зеленый лук должен быть не очень длинным, не берите тот, у которого засохшие или коричневые кончики.

При выборе овощей от разных производителей приблизительно взвесьте два на ладони и берите те, что тяжелее, в них меньше химии.

О ягодах. Если ягоды клубники слишком крупные, слишком идеальные, слишком одинаковой формы, скорее всего, она выращена с применением химикатов. Также об этом говорит слишком яркий цвет или черные точки вместо зеленых. И конечно, клубника должна пахнуть именно клубникой. Берите крепкие, не помятые



ягоды, у которых сохранились цветоножки. Такая клубника не потеряла свой запас витамина С. Еще один важный фактор – помытая и оставленная хотя бы на полчаса на столе клубника обязана пустить сок. Если этого не случилось, ягоды явно напичканы химией.

Черешня должна быть в меру упругой на ощупь. Вокруг горки ягод не должно быть никаких потеков. Цвет плодов – насыщенный, блестящий. Чем темнее ягоды, тем больше в них содержится полезных сахаров, каротиноидов, антоцианов и органических кислот.

Если дело касается совсем маленьких детей, то знакомство с овощами и фруктами следует проводить по правилу «светофора»: зеленые плоды наименее опасны, они должны попасть в меню малыша первыми, желтые — более аллергены и раздражающие, красные — самые опасные, их дают более старшим детям, когда пищеварительная система ребенка немного окрепнет.

### Избегаем нитратов

Нитраты – это соли азотной кислоты, также известные как селитра. Эти микроэлементы являются составной частью многих растений, почвы и даже человеческого организма. Нитраты входят в состав азотистых удобрений и в минимальных дозах безвредны. Но если фермеры переборщили с удобрениями, это может сказаться на здоровье и привести к нитратному отравлению.

Больше всего нитратов содержат свекла, щавель, капуста, петрушка, укроп, редиска и огурцы. В помидорах и чесноке их меньше. Отличительный признак нитратных овощей — яркая насыщенная окраска, у фруктов – ни единой червоточинки. Основное количество вредных веществ содержится в кожице плода и в месте возле плодоножки. Измерить количество нитратов можно при помощи специального бытового прибора — нитратомера.

От нитратов овощи частично избавляются после мытья и очистки. Еще лучше нитраты уходят во время варки – из свеклы 40%, картофеля – до 80%. Огурцы нужно очистить от кожуры, отрезать кончики. С капусты – снять четыре верхних листа. Отвар молодого картофеля лучше вылить. Можно замочить фрукты

в кипяченой охлажденной воде на 30 минут, добавив в нее морскую соль или сок лимона, это снизит концентрацию нитратных соединений в плодах. Лимонная кислота или гранатовый сок обладают способностью обезвреживать нитратные соединения. Добавляйте их в салаты или сбрызгивайте овощи перед приготовлением. При длительном хранении (2-3 месяца) содержание нитратов в овощах снижается на 30-50%. Так что прошлогодние запасы весной можно брать, не опасаясь.

Признаки острого отравления нитратами возникают через 4–6 часов после употребления продуктов – человека тошнит, появляется одышка, слабость, головокружение, синюют слизистые оболочки, возникает диарея. В таких ситуациях нужно обратиться за помощью, промыть желудок, принять энтеросорбент – активированный уголь, смекту и т.д.

### Читаем наклейки

Часто на импортных фруктах можно увидеть маленькие наклейки. Производители маркируют фрукты, чтобы рассказать о бренде своей компании и дать информацию о продукте. Вот как расшифровываются цифры на наклейках.

**4-значный код, первая цифра 3 или 4.** Если на наклейке 4 цифры, фрукты выращивали с максимальным использованием агротехнологий, которое включает внесение удобрений и пестицидов.

**5-значный код, первая цифра 8.** При выращивании таких фруктов применяли генную инженерию. Чаще всего такие наклейки продуктов с ГМО можно встретить на иностранных дынях, бананах и папайе.

**5-значный код, первая цифра 9.** Такой шифр говорит о том, что фрукт был выращен на ферме ручным способом, без вредных удобрений. Этот фрукт органический.

### Фрукты – не десерт

Мы привыкли есть фрукты после основного приема пищи, как десерт, на сладкое. Иногда едим их во время еды – с рисом, мясом, творогом, запиваем еду соком. Но сейчас гастроэнтерологи утверждают, что такой подход не совсем хорош. Фрукты, вступая в реакцию с другими видами пищи, вызывают в желудочно-кишечном тракте процессы брожения, которые проявляются в изжоге, вздутиях, болях и других малоприятных явлениях. Фрукты рекомендуются есть на пустой желудок, в виде самостоятельного приема пищи, в идеале – на завтрак. Это идеальная пища для начала дня. Фрукты дают много энергии, ускоряют метаболизм, не требуют много сил и времени на переваривание, не вызывают тяжести и сонливости. Приятной вам витаминизации!



# Щёлкайте на здоровье



Тыква - распространенное растение, ее можно выращивать в любой точке мира, кроме Антарктики. С древних времен тыква широко использовалась как еда, посуда, лекарство. И конечно, в ход всегда шли семена тыквы, о которых пойдет речь.

Тыквенные семена - ценный и полезный продукт, который отлично восполняет дефицит полезных веществ в организме. При заготовке семена извлекают из плода, очищают от мякоти и промывают, тщательно просушивают на солнце или каким-либо иным способом. Срок хранения у них небольшой, его можно продлить, если поместить семечки в холодное место и хранить в емкостях с плотно закрывающейся крышкой. Семена тыквы используют для выпечки, добавляют в салаты, в мясные блюда и едят в чистом виде.

В свежих семенах содержится до 8,2 г воды, до 13,4 г углеводов, до 24,5 г белка, до 25,7 г жиров и 4,1 г клетчатки. Есть в семенах зола, ненасыщенные жирные кислоты, все витамины группы В, витамин А, аскорбиновая кислота, витамин Е, витамин К. Тыквенные семечки также содержат цинк, железо, магний, фосфор и марганец. Съедая 100 г семян, можно на 80% удовлетворить суточную потребность организма в цинке, на 160% - в магнии, на 130% - в марганце и на 40% - в калии, необходимом сердцу.

## Для мужчин

Тыквенные семечки помогают бороться с болезнями мужской половой системы. Мужчинам для нормального функционирования предстательной железы требуется цинк, который является частью молекулы тестостерона - главного мужского гормона. Того количества цинка, которое мужчины получают с продуктами питания, бывает недостаточно. Это приводит к развитию воспалительных процессов простаты. Особенно остро стоит потребность в цинке у мужчин после 50 лет. С целью профилактики простатита достаточно в день съедать по 50 семян тыквы. Входящие в состав семян микроэлементы позволяют повысить подвижность сперматозоидов, что является отличной профилактикой мужского бесплодия. Мужчины раньше женщин заболевают атеросклерозом, который приводит к инфарктам и инсультам, а аминокислоты, входящие в состав семечек, укрепляют сосудистую стенку, железо повышает гемоглобин,

аргинин расширяет сосуды. Фитостеролы способствуют снижению уровня холестерина в крови. Молодым людям, увлекающимся силовыми тренировками, тыквенные семечки помогают восстанавливать силы после нагрузок, поддерживать уровень мышечной массы, здоровье суставов и связок.

## Для женщин

Женщины чаще мужчин страдают от остеопороза. Особенно активны процессы вымывания кальция из костей в возрасте после 45 лет. Входящие в состав семян тыквы минералы позволяют этот процесс приостановить. Дело в том, что в семени полезные вещества присутствуют в таких сочетаниях, которые помогают друг другу взаимно усваиваться. Еще одна частая женская проблема - анемия. Тыквенные семечки являются отличным источником железа. Съедая в день 100 г семян, можно почти на 100% обеспечить себе суточную потребность в этом микроэлементе. Тыквенные семечки женщинам полезно употреблять во время менопаузы, так как входящие в его состав фитостеролы нормализуют настроение, борются с депрессией и улучшают качество ночного сна. Полезно в небольших количествах употреблять их и во время беременности. Горстка семян даст возможность уменьшить проявления токсикоза, облегчит непереносимость запахов, уменьшит тошноту. Кроме того, семена являются отличным средством профилактики анемии и запоров, которые случаются у беременных.

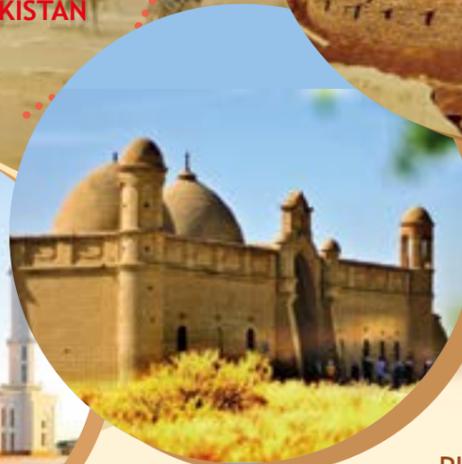
Употребление семян избавляет от таких проблем с пищеварением, как запоры, тяжесть и несварение. Эти симптомы часто сопровождают низкокалорийную, насыщенную белками диету, а семечки позволят от них избавиться.

Тыквенные семечки укрепляют волосы и ногти, борются с морщинами, обеспечивают упругость и гладкость кожи, способствуют обновлению эпидермиса, снимают микровоспаления. Жирные кислоты увлажняют кожу изнутри, препятствуют потере волос и устраняют причины возникновения перхоти.



Прикоснись к истории...

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



тел.: +7 725 44 26 720  
моб.: +7 776 31 11 333  
РК, ЮКО, Отрарский район, село Когам, Исторический комплекс «Арыстанбаб»

# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ МОЛОКА



Первый день лета отмечается праздник юных жителей планеты - детей. Мало кому известно, что на 1 июня попадает ещё событие. Всемирный день молока (World Milk Day) отмечается с 2001 года по предложению Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН (ФАО). Цель праздника — популяризация молока и молочных продуктов, информирование людей о деятельности, связанной с молоком и молочным производством.

## Молоко и К

В молоке содержится около 80 минеральных элементов, необходимых для организма: калий, натрий, кальций, фосфор, сера, железо, медь, кобальт, хром, цинк, магний, литий, йод, фтор, серебро и другие. В составе молока также находятся жирорастворимые витамины А, D, Е, К и водорастворимые С, РР, В1, В2, В3, В6, В12, Н и др., ферменты, гормоны, иммунные тела. Молоко участвует в синтезе важных иммунных клеток, активизирует защиту организма. На протяжении всей жизни в рационе любого человека должны быть молочные продукты. Если каждый день потреблять по 3 порции продуктов молочного происхождения, организм на 80% будет обеспечен кальцием и многими другими веществами.

Йогурт — самый востребованный диетический продукт, у него много достоинств, но самое главное — борьба со старением. Все кисломолочные продукты (кефир,

ряженка и др.) содержат в себе молочнокислые бактерии, благотворно влияющие на работу кишечника. Творог - идеальный продукт для всех, особенно в нем нуждаются дети, которые активно растут и развиваются. В твороге много сбалансированного кальция, который отлично усваивается организмом. Сыр — самое вкусное лекарство для профилактики остеопороза, за счет высокого содержания биоусвояемого кальция. Сливочное масло - кладёшь жирорастворимых витаминов, его жиры идут на построение половых гормонов и иммуноглобулинов.

Рацион ни одного человека не должен быть обделен молочными продуктами. Особенно это касается детей. Пока для среднестатистического жителя Казахстана норма потребления молока и его продуктов гораздо меньше, чем у любого европейца. Среднее значение в Германии и Франции достигает до 430 кг в год. В Казахстане, по данным Комитета по статистике

МНЭ РК, потребление молока и молочных продуктов — до 260,4 кг в год на душу населения.

## При каких состояниях помогает молоко?

**Остеопороз.** Молоко не является лидером по содержанию кальция. Однако именно кальций из молока лучше всего усваивается в организме человека.

**Бессонница.** Молоко умеет влиять на гормон сна, заставляя организм вырабатывать его в большем количестве.

**Ожирение.** Нарушение жирового обмена в организме грозит лишними килограммами. Фермент липаза, содержащийся в молоке, расщепляет жиры. Есть лишний вес? Пейте молоко. Не хотите иметь лишний вес? Тоже пейте.

**Отеки.** Калия в молоке больше, чем натрия — такое сочетание этих элементов способствует активному мочеотделению.

**Инфекции.** Когда-то единственным средством от коклюша было

горячее молоко, оно спасало больного от удушья. Тогда не знали, что в молоке есть лактеины — природные антибиотические вещества.

**Проблемы с зубами.** Одна из главных причин быстрого разрушения зубов — недостаток фосфора. Однако проблема чаще бывает не в количестве фосфора в организме, а в его усвояемости. Ферменты молока влияют на фосфорный обмен.

**Слабый иммунитет.** Сывороточные белки молока обладают специальными защитными факторами — иммуноглобулинами, которые принимают участие в выработке антител против болезнетворных бактерий и вирусов.

**Дефицит аминокислот.** Для построения клеток и обновления тканей человеку необходимы незаменимые аминокислоты, которые в его организме не синтезируются и потому обязательно должны поступать извне. Самыми «дефицитными», которых часто не хватает, считаются аминокислоты лизин, метионин, триптофан.

**Атеросклероз.** В составе молока есть жироподобные соединения — фосфатиды. Они активно участвуют в обмене веществ, регулируют жировой и холестеринный обмен, тем самым препятствуют повышению уровня холестерина в крови и отложению жира в печени.

**Обмен веществ.** В молоке содержатся необходимые человеку минеральные соединения.

**Проблемы нервной системы.** Кроме полного набора минералов присутствующие в молоке кальций и фосфор находятся в идеальных пропорциях, необходимых, в том числе, и для нормальной работы нервной системы.

**Потеря голоса.** Молоко поможет восстановить голос. Надо добавить в него куриный желток, перемешать и выпить маленькими глотками или же полоскать этим средством горло.

## Кому вредно молоко?

**При непереносимости молока.** Если в организме не вырабатывается фермент лактаза, способствующий перевариванию молока, это является одним из противопоказаний к его приему. Симптомы непереносимости - вздутие живота, жидкий стул при употреблении молочных продуктов.

**Заболевания кишечника.** Молоко противопоказано при острых заболеваниях кишечника, или если обострились хронические болезни.

**При подготовке к плановой операции** или после нее молоко противопоказано.

**Если у вас проблемы с печенью,** можно ли пить молоко — решит сама печень. Если печень реагирует на молоко вздутием живота, тяжестью, жидким стулом — стоит воздержаться.

**Камни в почках.** Иногда, соединяясь с другими веществами, молоко приобретает новое свойство. Например, чай с молоком долгое время считался полезным. На

самом деле таины чая, соединяясь с кальцием молока, образуют соединения, которые запускают кальциноз клапанов сердца и сосудов, способствуют образованию камней в почках.

## Козье молоко

Козье молоко в Казахстане употребляется меньше. Но медики утверждают, что оно полезнее коровьего. Благодаря высокому содержанию витаминов А, D, группы В козье молоко полезно для зрения, кожи, волос, ногтей, костей и зубов.

Козье молоко значительно превосходит коровье по количеству полезных жирных кислот: линолевой — в 1,5 раза, линоленовой — в 3 раза. Эти кислоты способствуют снижению уровня вредного холестерина в крови. Есть в козьем молоке и минеральные вещества: кальций и фосфор.

Жировые молекулы козьего молока мельче молекул коровьего, поэтому они легче усваиваются, не перегружая пищеварительную систему. Кстати, после козьего молока почти не бывает болезненного вздутия кишечника. Все дело в низком содержании молочного сахара — лактозы, — вызывающего процессы брожения в желудке и кишечнике.

## Факты о молоке

- Белки молока способны связывать токсины в организме. Поэтому люди, работающие на вредных производствах, получают бесплатное молоко.
- Социологи подсчитали, что в странах, которые лидируют по количеству потребляемого молока в мире, больше всего лауреатов Нобелевских премий.
- Согласно данным американского издания ВВС, дети, которые больше пьют молока в детстве, вырастают выше.
- Слово «Галактика» произошло от греческого слова «galactos», что означает — молоко.



# 10 ПРИЧИН ВЫБРАТЬ ВЕЛОСИПЕД

## Улучшение самочувствия

Благодаря регулярным физическим нагрузкам на велосипеде ваш сон будет более здоровым, улучшится пищеварение, повысится выносливость, стабилизируется ваш эмоциональный фон.

## Улучшение внешнего вида

Велопробежки ускоряют циркуляцию крови, что избавляет от токсинов и освежает кожу.



## Снижение стресса

Поездки на велосипеде – самый простой и быстрый способ получить дозу гормонов счастья, «выпустить пар» после рабочего дня.

## Улучшение памяти

Приток крови и кислорода к мозгу активизирует действие рецепторов, способствует созданию новых клеток мозга в гиппокампе – области, отвечающей за память.

## Укрепление здоровья

Велонагрузка способствует укреплению сердечной мышцы, снижению уровня холестерина, это хорошая профилактика варикоза, простатита и других заболеваний.

## Улучшение зрения

Катание на велосипеде – отличная тренировка глаз. Посудите сами: где бы ни пролегал ваш маршрут – по лесным тропам или тротуарам – вам приходится пристально следить за дорогой.

## Развитие вестибулярного аппарата

Езда тренирует вестибулярный аппарат и координацию движений.

## Экономия времени

Велосипедист быстрее пешехода. А если сравнить с автомобилем, то ему не страшны пробки. Велосипед легко парковать.

## Экономия денег

Вам не нужно тратить бензин, ремонт машины, тренажерный зал и излишние лекарства.

## Развитие детей

Велосипед закладывает основу для здоровья ребенка в будущем. Велоспорт – это прекрасный семейный досуг. К тому же это отличный положительный пример для детей.



international  
business  
center

Бизнес с видом на будущее

> ИНВЕСТИЦИИ

> УПРАВЛЕНИЕ

> ПАРТНЕРСТВО

> АНАЛИЗ РЫНКА



## Важные правила для велосипедистов

- Велосипедист - участник дорожного движения. Да, он не обязан сдавать на права, но знать правила дорожного движения для него не менее важно, чем для автомобилиста или пешехода. Не знаешь правил – не выезжай на дорогу!
- Передвижение по проезжей части лучше начать с тихих улиц с небольшим движением. Изучай свою реакцию и повышай мастерство.
- Правильно подавай сигналы рукой при повороте, торможении и остановке. Вытянутая налево левая рука означает поворот налево, согнутая в локте вверх левая рука означает поворот направо, опущенная вниз левая рука означает остановку.
- Не катайтесь вдвоём на велосипеде, не предназначенном для удвоенной нагрузки.
- Внимательно следи за дорогой: рытвины, решётки водостока, мягкие и глубокие обочины могут стать причиной аварий. Если нет уверенности в состоянии дороги, лучше преодолеть такой участок дороги, спешившись.
- Если едешь по тротуару, помни, что на пешеходной дорожке главный – пешеход. Дети – фактор особого внимания! Сбрось скорость, как только видишь их. Не допускай резких маневров, способных испугать пешеходов.
- Ехать можно только по велосипедной дорожке, а если ее нет - только по крайней правой стороне полосы. Объезд припаркованных машин совершай с оглядкой на идущий позади транспорт. Инерция автомобиля гораздо выше, чем у велосипеда!
- Все маневры совершай с запасом расстояния. Помни, у машины, которую ты объезжаешь, может внезапно открыться дверь!
- Соблюдай дистанцию и не теряй бдительность - общественный транспорт иногда останавливается в местах, не предусмотренных для этого.
- Грузовой автомобиль иногда полностью перекрывает обзор полосы движения, и внезапная остановка автомобиля может закончиться столкновением.
- Никогда не слушай плеер или радиоприёмник через наушники во время езды. Это отвлекает от происходящего на дороге, что может быть очень опасно.
- Если же человек не едет на велосипеде, а ведет его, он считается пешеходом. В таких случаях надо передвигаться по обочине навстречу движению транспорта. На пешеходном переходе нужно встать с велосипеда и пересечь переход как пешеход.
- Если поездка групповая - движение только колонной. Обязательна дистанция между велосипедами. Нельзя ехать группой больше 10 человек, если вас больше, разбейтесь на группы.
- Очень важна правильная экипировка, пренебрежение ей вызывает серьезные травмы даже в небольших падениях. Велосипедист малозаметен на дороге, а отсутствие габаритных сигналов, катафотов и яркой одежды вообще превращает его в «невидимку».
- Следует избегать использования предметов, свободно свисающих с руля. Они могут попасть в спицы или спровоцировать непрогнозируемый поворот руля.
- Жизненно важное правило «трех Д» - Дай Дорогу Дураку, оно подразумевает, что лучше уступить дорогу человеку с неадекватным поведением.

### Zeren

Санаторно-оздоровительный комплекс.

### Венурия

Термальные источники, индивидуальные и семейные туры, шоп-туры.

Авиатурагентство

# Apple Tour

г. Нур-Султан, пр. Кабанбай батыра, 17, блок Е. Тел.: (7172) 91 91 91, 91 99 99, 91 97 97, 8 701 522 51 70  
info\_appletour@mail.ru  
www/appletour.kz

Отель  
**Фараб**

Организация трансфера, экскурсия, проживание от эконом до класса люкс.

### Акбулак Алтай

Зона отдыха, пантолечение.





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

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