



№2 (41) июнь 2020

MEDIKER

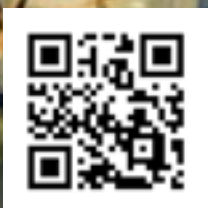
С заботой о Вас!

Здоровый
позвоночник –
здоровый
организм

Вакцинация –
подробности
и детали

Продукты
здоровья

ГРУППА КОМПАНИЙ
MEDIKER-20



Учредитель и издатель:
ТОО «Energy Focus»

Авторы:
 АскарOVA Карлыгаш,
 Ковалева Татьяна,
 Нурбекова Салтанат,
 Потехина Наталья,
 Трухина Дина,
 Ким Татьяна.

Дизайн и верстка
 Наилья Заббарова,
 Айгерим Карибаева

Иллюстратор
 Данияр Кдыров

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

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

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

Адрес редакции:
 010000, Республика Казахстан, г.Нур-Султан
 ул. Кабанбай батыра,17, блок Е, этаж 1,
 кабинет 112.
 Контакты: +7(7172) 79 25 24, 79 25 22,
 91 97 97.
 e-mail: energyfocus1@mail.ru

14



24



30



34



СОДЕРЖАНИЕ

8 НОВОСТИ

- 12** Убедитесь в отсутствии вируса
- 14** Мобильный тест на COVID-19
- 16** Онлайн-консультации в центрах MEDIKER
- 18** «SENIM CLINIC» - все для детского здоровья
- 20** Как сохранить зрение детей
- 22** Как питаться сидя дома

АКТУАЛЬНО

- 24** COVID-19 – важные вопросы
- 28** Как уберечься от коронавируса?
- 30** Вакцинация – подробности и детали

ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАНИЯ

- 34** Здоровый позвоночник – здоровый организм
- 38** Будь здоров, не кашляй!
- 40** 7 вопросов об аппендиците
- 42** Берегите печень
- 44** Витилиго

СПОРТИВНАЯ МЕДИЦИНА

- 46** Основной комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой
- 48** История парадоксальной гимнастики

ЕДА И ЗДОРОВЬЕ

- 50** Символ лета и источник здоровья
- 52** Продукты здоровья
- 54** Все будет в шоколаде
- 56** Витамин D

ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ

- 58** «Канон врачебной науки» —1000 лет

54



58



2020 YEARS OF EXCELLENCE



УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

От всей души поздравляю вас с Днем медицинского работника! Наш профессиональный праздник в 2020 году мы встречаем в непростых условиях. Весь мир, в том числе и наша страна, борется с пандемией коронавирусной инфекции. Испытание такого масштаба проходит впервые в истории страны. Врачи и медицинские сестры, фельдшеры, санитарки, диспетчеры и другие медицинские работники стоят на передовой линии борьбы с вирусом, испытывают нагрузки, порой живут в изоляции от родных и ежедневно подвергают свою жизнь опасности. Медицинский работник – это не просто профессия, это образ жизни и мыслей, это когда-то принятое решение ежедневно и самоотверженно заботиться о здоровье людей, всегда приходить на помощь. Мы выбрали самую лучшую из профессий — помогать людям!

От имени компании MEDIKER я поздравляю всех казахстанских коллег с праздником! Желаю вам и вашим близким сил, здоровья, счастья, любви, успехов в работе, уверенности в завтрашнем дне и оптимизма! Пусть наградой для вас всегда служат искренняя любовь, уважение и слова благодарности от пациентов!

С огромным уважением,
Председатель Правления ГК MEDIKER
Айгуль Кимовна Сегизбаева



Стань членом клуба MEDIKER HEALTHCARE CLUB

Покупка данных карт включает в себя определенные привилегии:

- Приоритет при записи к врачу;
- Систему скидок на определенные услуги, не входящие в программу;
- Рассылка от «MEDIKER HEALTHCARE CLUB» об акциях и предложениях на электронные адреса;
- Использование одной карты до 5-ти человек.



ДЕПОЗИТНАЯ КАРТА



POSTPAID



АБОНЕМЕНТНАЯ КАРТА



CALL-ЦЕНТР
8 800 080 76 76

e-mail: healthclub@mediker.kz



@mediker.healthcare



www.mediker.kz

Группа компаний MEDIKER — 20 лет с заботой о вас!

Компания MEDIKER отмечает в этом году свой юбилей. 20 лет специалисты профессионально занимаются вопросами здравоохранения, предоставляя инновационные клинические услуги и непревзойденный уход за пациентами.

С первого дня работы руководство компании взяло курс на комплексный подход, формируя многовекторную направленность своей деятельности. Сегодня структура MEDIKER — это разветвленная сеть самых необходимых медицинских учреждений.



Новые центры

Юбилейный 2020 год также был отмечен новыми важными событиями. Открылись три новых медицинских центра — МЦ «SENIM CLINIC» в городе Нур-Султан, МЦ «MEDIKER Горный гигант» в Алматы и медицинский центр MEDIKER в городе Кызылорда.

Компания внедряет комплексный подход к управлению здоровьем, который состоит из четырех важнейших компонентов:

- диагностика
- лечение
- реабилитация
- профилактика



Все компании семьи MEDIKER пользуются единой информационной системой, это дает множество преимуществ — дистанционный мониторинг и аудит качества оказания услуг, система контроля качества услуг, оказанных медицинскими организациями-партнерами, автоматизация системы предсменных осмотров, доступность истории болезни и архивов, общая медицинская база и т.д. Компания активно участвует в цифровизации отрасли здравоохранения – на территории Республики Казахстан работает единый CALL-центр, внедрено приложение MEDIKER для смартфона и телемедицина.

MEDIKER имеет сертификаты соответствия системам менеджмента и качества ISO 45001:2018; ISO 9001:2015; ISO 14001:2015; СТ РК 1352.

За 20 лет работы группа компаний MEDIKER неоднократно становилась об-

ладателем и лауреатом престижных государственных наград, среди которых Премия «Іскер-2015», «Алтын Сапа 2017» и другие.

Принципы работы MEDIKER – клиентоориентированность, высокое качество и безопасность, профессионализм. И, конечно, самая важная награда для большого коллектива MEDIKER — это благодарные пациенты, которых становится больше с каждым годом.

Высококвалифицированные кадры и передовые медицинские технологии позволяют лечить серьезные заболевания, продлевать молодость и возвращать здоровье.

MEDIKER стремимся быть одной из лучших клиник, в которой пациенты могут получить максимально эффективное лечение. 20-летний успешный опыт — хорошее этому подтверждение.

5 лет на оснащение медицины



Президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев заявил о необходимости обеспечить 100-процентное обеспечение организаций здравоохранения медицинской техникой. Он заявил, что в Казахстане изношены более половины медицинских объектов и свыше трети медицинского оборудования. В предстоящие пять лет необходимо обеспечить 100-процентное обеспечение организаций здравоохранения медицинской техникой. На восстановление медицинской инфраструктуры в Казахстане потребуется порядка 1,5 трлн тенге, - считает министр здравоохранения Казахстана Елжан Биртанов. Эта сумма — без учета трат на современные технологии. «Только для того, чтобы привести к стопроцентному оснащению, нужны огромные средства. Больше всего здесь, конечно, страдает сельский уровень, уровень больниц, которые до сих пор находятся в приспособленных помещениях», - разъяснил министр.

Китайский опыт

В апреле 2020 года в рамках миссии правительства Китая состоялся визит врачей из КНР в Оперативный центр по ЧС НЦОЗ МЗ РК.

Доктор общественного здравоохранения Jiang Atai Talifu и врач-пульмонолог Qui Guangfeng, ознакомились с эпидемиологической ситуацией в Казахстане и мерами по противодействию распространению коронавирусной инфекции. Китайские коллеги дали высокую оценку работе врачей-эпидемиологов, привлеченных со всей страны для работы по сбору и обработке информации, касающейся ситуации с COVID-19 в РК.

Была организована масштабная онлайн-конференция, китайские врачи рассказывали о своем уникальном опыте по разворачиванию оперативных и эффективных мер по клинической диагностике, лечению и нераспространению инфекции. Подробно обсуждались вопросы по процедуре осмотра пациентов и лечения самого заболевания, в том числе и пневмоний, вызванных коронавирусом.



День памяти



17 мая мир отметил Всемирный день памяти людей, умерших от СПИД. Проведение его во время пандемии COVID-19 – еще одна возможность продемонстрировать готовность противодействовать распространению ВИЧ-инфекции. Пациенты всех региональных центров получили нужные препараты с запасом, была организована доставка средств индивидуальной защиты. С каждым годом в стране число людей, живущих с ВИЧ, находящихся на антиретровирусной терапии, становится больше. За последние пять лет охват увеличился с 36 до 68 процентов. Совершенствуются и схемы лечения, закупаются более современные препараты. Это позволяет сохранять здоровье и обеспечивать качественную жизнь пациентам.

На 1 мая в РК с нарастающим итогом выявлено 37860 случаев ВИЧ-инфекции, рост новых случаев — на 13 процентов, 66 процентов составляют мужчины. В последние годы отмечается рост полового пути передачи инфекции.

Заслуженный врач России



Врачу из Казахстана Серику Макирову присвоено почетное звание «Заслуженный врач Российской Федерации». С. Макиров — один из авторитетнейших специалистов в области хирургии позвоночника, доктор медицинских наук, профессор, врач травматолог-ортопед высшей категории, специалист с 40-летним стажем. Профессор Макиров регулярно выступает с докладами на научно-практических конференциях с международным участием, проводимых в том числе Научно-исследовательским институтом травматологии и ортопедии РК, проводит показательные операции и мастер-классы для казахстанских коллег. Коллектив НИ-ИТО и Казахская Ассоциация травматологов-ортопедов с большим удовольствием поздравляет Серика Калиуловича с присвоением почетного звания!

Операции высокой сложности



Распознать диабет в зародыше

Японские ученые научили искусственный интеллект предсказывать развитие сахарного диабета. Специалисты Высшей школы медицинских наук Канадзавского университета разработали компьютерный алгоритм, который поможет выявлять пациентов с риском развития диабета. Точность новой методики составила 94,9%. Было проанализировано около 510 тыс. отчетов о проверках здоровья 139 тыс. жителей города Канадзава, проведенных с 2008 по 2018 год. Из них примерно 65 тыс. человек на момент начала исследования не были больны диабетом. Отмечены все случаи возникновения диабета у ранее здоровых людей: за 10 лет таких пациентов оказалось 4 696, или 7,2%. Искусственный интеллект смог предсказать появление у них заболевания с точностью до 94,9%. Теперь специалисты разрабатывают план заблаговременного лечения людей из группы риска.



В 2019 году в отделении кардиохирургии НИИ кардиологии и внутренних болезней 88% вмешательств составили операции высокой категории сложности (4, 5, 6), при этом количество осложнений составило 1,7%. В отделении выполняются все виды кардиохирургических операций — пластика и протезирование клапанов сердца, аортокоронарное шунтирование, операции при патологии аорты и удаление опухолей сердца с использованием материалов всемирно известных брендов. При лечении пороков сердца широко используются малоинвазивные технологии. Отделение является экспертным центром в лечении гипертрофической кардиомиопатии и сочетанной патологии — нарушений ритма сердца и пороков сердца.

Уникальная трансплантация

Научный центр хирургии им. А.Сызганова впервые провел мультиорганную трансплантацию органов одного донора четырем пациентам. Донором стал 31-летний павлодарец, у которого произошла смерть мозга. Его родные дали согласие на пересадку. Благодаря этому пятеро человек получили новую жизнь. В операциях по забору органов и их трансплантации участвовало около 100 медработников, в их числе 22 хирурга. Всего операция длилась 28 часов, а самой продолжительной была трансплантация печени — 17 часов. В Казахстане около 3000 человек стоит в листе ожидания на пересадку почки, порядка 170-200 казахстанцев ежегодно нуждается в пересадке печени, столько же — в пересадке сердца.

С августа 2019 года в Казахстане операция от посмертного донора проведена впервые.

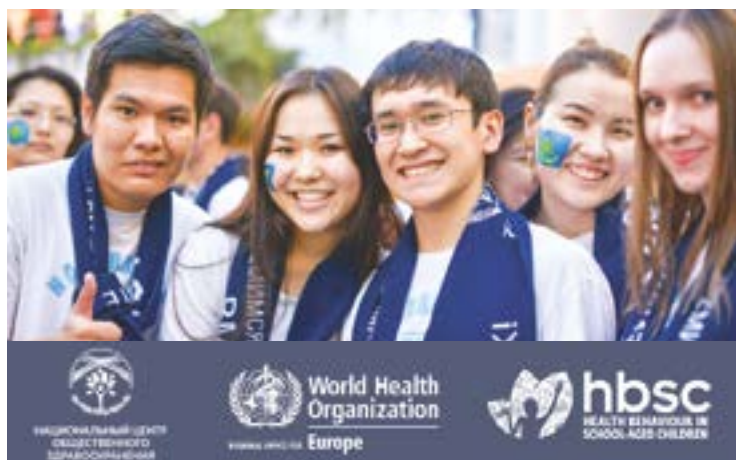


Европейская неделя общественного здравоохранения

Казахстанская делегация НЦОЗ приняла участие в Европейской неделе общественного здравоохранения. Цель события — познакомить руководство управлений образования, школ и медицинский персонал, взаимодействующий со школами, с мерами защиты детей от распространения и инфицирования коронавирусом COVID-19 в период карантина и пост-карантинный период. Участники также делились своим опытом по самым разным тематикам общественного здравоохранения, среди которых — первичная медицинская помощь в эпоху цифровизации, психическое здоровье, здоровая старость и другие. Участие в масштабной онлайн-конференции приняли более 30 стран.



Здоровье подростков



В Казахстане прошел опрос на тему поведения детей школьного возраста в отношении здоровья (HBSC – Health Behavior in School-Aged Children). В рамках проекта опрошено около 6400 юных респондентов 11-15 лет в 110 республиканских школах. Казахстан первым в Центральной Азии участвовал в данном опросе одновременно с 45 странами Европы и Канадой. Специалисты Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК подготовили отчет, где привели интересные данные. 57% школьников в Казахстане оценивают свое здоровье как отличное. Самооценка здоровья значительно снижается у девочек — с 60% в 11 лет до 44% в 15 лет, показатель взаимосвязан с психосоциальными и поведенческими факторами. В сравнении с молодежью из других 45 стран Европы и Канады казахстанские подростки по оценке своего здоровья находятся в первой пятёрке стран. Вызывает беспокойство небезопасное сексуальное поведение: к 15 годам половую жизнь начинает 14% юношей и 1% девушек, и каждый пятый молодой человек практикует незащищенный секс.

Карта нейронов сердца

Исследователи из США создали наиболее полную нейроанатомическую карту сердца в 3D. На вращающейся разноцветной модели нервной системы видны все нейроны органа в высоком разрешении. Прототипом послужило сердце крысы, однако по нему врачи смогут изучать и сердце человека. По мнению разработчиков, полученная карта поможет решать медицинские проблемы в области кардиологии и неврологии, в том числе предотвращать инфаркты. Эта междисциплинарная работа позволит устранить пробелы в научной области на стыке кардиологии и неврологии, так как многие специалисты по сердечным заболеваниям недостаточно осведомлены о работе сети нейронов этого органа и даже не подозревают о существенном влиянии нейроанатомии на решение различных проблем со здоровьем.

russian.rt



Тесты на коронавирус



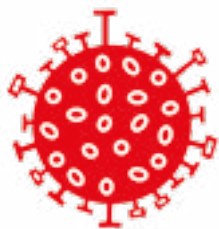
Референс-лаборатория Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК активно проводит тестирование на коронавирус. Суточная мощность лаборатории — 300 образцов, планируется увеличение пропускной способности до 3000 образцов в сутки. Основной задачей референс-лаборатории является проведение референсных, арбитражных, верификационных исследований и ретестирование образцов. Для лабораторной диагностики COVID-19 используются верифицированные тест-системы, для подтверждения результатов - валидированные наборы ВОЗ. Сотрудники лаборатории оказывают организационно-методическую и практическую помощь лабораториям республики, выполняющим тесты на COVID-19. Кроме того, лаборатория является Национальным центром по гриппу и ведет активную работу по развитию сотрудничества с ВОЗ, а также с Национальными центрами гриппа в странах СНГ.

Солнце и вирус

Солнечный свет, даже имитированный с помощью ксеноновой лампы и набора фильтров, убивает коронавирус на поверхностях. Такую информацию опубликовал американский журнал The Journal of infectious diseases (Журнал инфекционных заболеваний). Ранее было выяснено, что вирус на различных поверхностях в помещении наполовину ослабевает в течение 7 часов при температуре 23 градуса Цельсия и 40-процентной влажности, но при этом может сохраняться в течение суток. Ученые изучили влияние солнечного света на коронавирус на стальной поверхности. Сымитированный с помощью ксеноновой лампы свет убил 90 процентов вирусов за 6,8 минуты в частицах слюны, осевших на сталь, и за 14,3 минуты - в питательном растворе, нанесенном на металлическую поверхность. Для такой скорости воздействия нужен свет, подобный тому, что исходит от Солнца в ясную погоду на 40 градусе северной широты. Если интенсивность света окажется ниже, то вирусы будут гибнуть медленнее.

rg.ru





Убедитесь В ОТСУТСТВИИ ВИРУСА

В медицинских центрах MEDIKER проводится ПЦР-диагностика на наличие COVID-19. Лабораторная диагностика на коронавирусную инфекцию основана на принципах полимеразной цепной реакции (ПЦР) с выявлением РНК SARS-CoV-2 (COVID-19). Исследования ведутся с помощью тестов на респираторную инфекцию, которые определяют 19 вирусов и 7 бактерий, включая коронавирус.

Кому необходимо

Исследование необходимо пройти людям с заболеваниями органов дыхания, стоящим на диспансерном учете, больным с пневмониями в возрасте от 30 лет, людям, которые выходят из домашнего карантина из числа близких и потенциальных контактных с зараженными коронавирусом, всем больным с респираторными симптомами. Тесты могут сдать все, кто хочет проверить свое здоровье.

Как проводится анализ

Исследование проводится натошак или через 3 часа после еды. Перед анализом нельзя чистить зубы, полоскать ротовую полость, жевать жевательную резинку, пить жидкости. Диагностическое исследование на выявление РНК вируса COVID 19 выявляется следующими методами:

- Комбинированный соскоб из носо- и ротоглотки
- Соскоб из носоглотки
- Соскоб из ротоглотки
- Анализ мокроты
- Бронхоальвеолярный лаваж (БАЛ)

По вопросам стоимости и проведения анализов обращайтесь в медицинские центры MEDIKER по следующим адресам:

г. Нур-Султан

МЦ «Медикер-Кульсай»

ул. Кургальджинское шоссе 4/1
тел.: 8 701 301 2370; 8 701 252 1567

И.о. директора - Калдыбекова Ботагоз Куанышбековна

г. Алматы

МЦ «Медикер Алатау»

мкр. Орбита-2, ул. Навои, 310
тел.: 8 701 301 2378; 8 701 964 8229

Директор - Ибраева Карлыгаш Болатовна

МЦ «Медикер Асисстанс»

ул. Сатпаева, 18А тел.: 8 701 781 55 19

Директор - Давлеткильдеева Жанна Ильдаровна

г. Шымкент

МЦ «Медикер ЮК»

мкр. Нурсат, ул. Аргынбекова, 640
тел.: 8 701 301 2385; 8 702 696 2728

Директор - Позилов Бакытжан Джолдасбекович

г. Жанаозен

МЦ «Медикер Плюс»

мкр. Самал, здание 39А
тел.: 8 701 301 2393; 8 701 452 2822

Директор - Джетмекова Бибикуль Купыгуловна

г. Атырау (г. Кульсары)

ТОО «Медикер Жайык»

г. Атырау, ул. Севастополь,

Директор - Кидирмаганбетов Ибрагим Лативович

ВА «Медикер Кульсары»

г. Кульсары, ул. Завершинского, 74, Атырауской обл.
тел.: 8 701 301 2383, 8 701 717 2943

Филиал ТОО «Медикер Жайык»

«QAMQORQP2»

г. Атырау, ул. Аззатык, 32

Директор филиала - Кульниязова Айгуль Бекешовна

ВА Филиала ТОО «Медикер Жайык»

«QAMQORQP2»

г. Атырау, ул. Ондасынова, 13 тел.: 8 701 327 9851

г. Актау

МЦ «Медикер Каспий»

26 мкр., здание № 17/1

тел.: 8 701 301 2392, 8 701 539 6240

Директор - Айтуарова Сауле Жаншаевна

г. Уральск (г. Аксай)

МЦ «Медикер Аксай»

ул. Жангирхана, 43/2

И.о. директора - Хайрушев Дархан Манарбекович

ВА «Медикер Аксай»

г. Аксай, ул. 2 мкр. д. 1/3 тел.: 8 701 657 3977

г. Актобе

МЦ «Медикер Илек»

мкр. 11, Аз-Наурыз, 5 тел.: 8 701 999 37 67

Директор - Ильясова Куляш Аманжоловна

@smartpharma

инновационный формат аптек

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

Адреса и телефоны наших аптек:

- **Аксай** 8 (701) 995 4715
мкр 2, д.1/3, при МЦ "MEDIKER"
- **Актау** 8 (775) 325 9260
26-й мкр., зд.17/1, при МЦ "MEDIKER"
- **Актобе** 8 (7132) 92 80 26
ул. А.Наурыза, 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 4K"
- **Нур-Султан** 8 (7172) 57 31 76
ул. Ш. Калдаякова, 2, ВП-13
- **Нур-Султан** 8 (7172) 79 70 04
ул. Кургальджинское 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



Мобильный тест на COVID-19

АО «Халык банк», Группа компаний MEDIKER и сеть лабораторий INVIVO приступили в Алматы к реализации проекта по ранней диагностике и профилактике распространения коронавирусной инфекции.

Восемь мобильных центров укомплектованы оборудованием для работы по забору проб биоматериала для экспресс-тестирования и ПЦР-диагностики на наличие COVID – 19, а также медикаментами, антисептиками и растворами для дезинфекции.

Лабораторной диагностике подлежат:

- больные с заболеваниями органов дыхания, находящиеся на диспансерном учете;
- больные с пневмониями в возрасте от 30 лет, однократно при установлении диагноза;
- лица перед выходом из домашнего карантина (близкие и потенциальные контакты);
- больные с респираторными симптомами;
- пациенты, самостоятельно изъявившие желание пройти исследование.

Исследования проводятся с помощью тестов на респираторную инфекцию, которые определяют 26 элементов: 19 вирусов и 7 бактерий, включая COVID-19. Этот тест не только определит, заражены ли пациенты коронавирусом, но и диагностирует заражение другими типами вирусов или бактерий. Лабораторная диагностика на КВИ основана на ПЦР с выявлением РНК SARS-CoV-2 (COVID-19). Этот



способ стал всемирно признанным методом диагностики как наиболее чувствительный, он определяет вирус с точностью до 99%. Уникальность метода в том, что выявить инфекцию можно прямо в день заражения.

— На сегодняшний день нет научных доказательств — есть ли у переболевшего человека иммунитет к болезни или нет, есть ли риск повторного заражения. Поэтому тестирование на COVID-19 необходимо проходить всем, в том числе и ранее переболевшим, — рассказывает Айгуль Кимовна Сегизбаева, Председатель Правления Группы компаний MEDIKER. — Тестирование можно пройти на основе индивидуальных, коллективных, семейных и групповых обращений по договору. Преимущество мобильного скрининга в том, что для сдачи теста не нужно покидать транспортное средство, достаточно подъехать к мобильному пункту, опустить стекло автомобиля, через которое медработник осуществляет бесконтактное измерение температуры клиента и забор биоматериала из носоглотки. Такой подход ограничит контакты между людьми и снизит риск распространения инфекции. Процедура занимает около 10 минут. Доступна процедура выездного тестирования, которая занимает около 40 минут на вызов. Весь процесс подготовки можно провести по мобильному телефону, за исключением сбора образцов.

Примерно в трети случаев заражения COVID-19 болезнь протекает бессимптомно, симптомы появляются с задержкой. Проект мобильного тестирования направлен на раннюю диагностику и выявление бессимптомного течения COVID-19. Это поможет предотвращению среднего и тяжелого течения заболевания, успешному выздоровлению пациентов и спасению жизней. Метод предупреждает распространение пандемии коронавирусной инфекции в нашей стране.

Подробности по телефону 8 700 836 06 68 и на сайте <https://jedeltest.kz/>



Приглашаем Вас в команду специалистов!

Медицинский центр	Вакансии
<p>ТОО «MEDIKER Астана» г. Нур-Султан, ул. Кабанбай батыра, 17 блок А</p>	<p>Врач-терапевт Врач общей практики Врач-кардиолог Врач-офтальмолог Врач-профпатолог</p>
<p>«Медикер Ассистанс» г. Алматы, ул. Тайманова, 208</p>	<p>Врач общей практики Медсестра общей практики</p>
<p>МЦ «MEDIKER Аксай» г. Уральск, Сарайшик, дом 28Б</p>	<p>Врач-офтальмолог Врач-эндокринолог Врач-физиотерапевт</p>
<p>МЦ «MEDIKER Алатау» г. Алматы, мкр. "Орбита-2", ул. Навои, 310</p>	<p>Врач общей практики Врач-педиатр Врач-кардиолог</p>
<p>МЦ «MEDIKER Каспий» г. Актау, 26 мкр., здание 17/1</p>	<p>Врач общей практики Врач-терапевт</p>
<p>МЦ «MEDIKER Илек» Актобе, ул. Аз - Наурыз, д. 5</p>	<p>Врач-педиатр Врач УЗИ</p>
<p>МЦ «MEDIKER Педиатрия» г. Нур-Султан, ул.Ташенова, 20</p>	<p>Врач-отоларинголог Врач-педиатр Врач-офтальмолог Врач-невропатолог Врач-гастроэнтеролог Врач-гинеколог</p>
<p>МЦ «MEDIKER Плюс» г. Жанаозен, мкр. "Самал", здание 39 А</p>	<p>Врач-терапевт Врач-хирург Врач-эндокринолог Врач общей практики</p>
<p>МЦ «MEDIKER Жайык» г. Атырау, ул.Севастопольская, 10 А</p>	<p>Врач общей практики Врач-педиатр Врач ЗОЖ Врач ЛФК Врач-эпидемиолог Врач-кардиолог Врач-реабилитолог Врач-офтальмолог Врач-инфекционист Врач функциональной диагностики Врач УЗИ Врач-гинеколог</p>

Если вас заинтересовало наше предложение, просим высылать резюме по адресу: hr@mediker.kz
Контактные телефоны: +77172 558078 (вн.151), 87017057931

Онлайн-консультации в центрах MEDIKER

Онлайн-консультация – это полноценный визит к врачу, но не в кабинете, а в интернете. Вы можете связаться с врачом из любой точки мира в удобное время. Медицинские центры сети MEDIKER активно работают в режиме онлайн-консультаций. Дежурные терапевты и педиатры доступны круглосуточно. Узкопрофильные специалисты консультируют онлайн по назначению и по расписанию. Рассказывает Асель Асаинова, директор МЦ MEDIKER EXPO и педиатрической клиники Senim Clinic.

Асель Елеусизовна, онлайн-консультация — это мера в связи с пандемией или клиника и ранее работала в этом направлении?

Согласитесь, у нас принято откладывать вопросы здоровья на потом, даже если можно «дотянуться» до врача. А если действительно нет времени и физической возможности посетить врача? Мы готовили запуск онлайн-консультирования, а пандемия лишь ускорила процесс.

Насколько корректно ставить диагноз дистанционно?

Законодательство запрещает врачу ставить диагнозы удаленно. Но можно получить второе независимое врачебное мнение, если сомневаетесь в назначениях, полученных в поликлинике. Если что-то из рекомендаций непонятно, можно уточнить. Врач может поддерживать связь с пациентом длительное время. Например, давать рекомендации по



Асель Асаинова,
директор МЦ MEDIKER EXPO и
педиатрической клиники Senim Clinic

физической и спортивной нагрузке, расшифровать анализы и так далее.

Возможность получить грамотный совет от опытного педиатра оценят молодые мамы. Врач подскажет, как купать ребенка, когда вводить прикорм, даст рекомендации режима питания и сна. Это своего рода защита от непрофессионального обсуждения лечения на форумах, когда люди просят совета у таких же пользователей, так как не могут связаться с врачом.

Со специалистами MEDIKER могут связаться пациенты из других регионов страны?

Да, записаться на прием к специалистам могут казахстанцы из всех регионов страны. Даже если вы или ваши родители живут в небольшом поселке в Мангыстауской области, у вас есть возможность персональной консультации любого специалиста. Транспортировать пожилого человека непросто, они тяжело переносят очереди и духоту в больницах. С помощью интернета жителям регионов становятся доступны консультации с опытными столичными специалистами (кандидаты и доктора медицинских наук, доценты). Наши пожилые родители заслуживают, чтобы прекрасный врач уделил им максимум внимания.

Сколько стоит такой прием?

Стоимость любых онлайн-консультаций (срочных или плановых по графику) — 3500 тг. Для срав-

нения – нижняя планка разового приема врача в медцентрах больших городов – 5000 тг. Стоимость зафиксирована, а выбор врачей – большой. Даже если вам нужно посоветоваться с узким специалистом, «дотянуться» до него в интернете проще, чем ждать очного приема. И еще важен вопрос времени, которого у большинства из нас категорически не хватает. С учетом этого фактора стоимость онлайн-консультации экономически привлекательна.

Много пациентов уже воспользовались услугой «Онлайн-доктор»?

Да конечно, на сегодня это 336 пациентов, которые стоят на учете по добровольной медицинской страховке, и около 50 платных пациентов, это число с каждым днем растет.

Сможет ли онлайн-консультация полностью заменить привычные приемы врача?

Традиционный, очный прием нельзя заменить. Мы лишь адаптировались под запросы рынка. Главное в нашей деятельности — прививать культуру здравоохранения, делать все, чтобы пациенты могли всегда получить квалифицированную помощь. Так, в эпоху IT-технологий и гаджетов подросткам давно привычнее совершать покупки и получать услуги через интернет. Покажите им пример, научите главному — следить за своим здоровьем. И технологии в этом — огромная помощь!



ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ И УСЛОВИЙ
ТРУДА РАБОТНИКОВ
ПРОИЗВОДСТВА

Служба продаж:

тел.: +7 (7172) 55 45 95, e-mail: sales@medikerindustrial.kz
РК, 010000, г. Нур-Султан, пр. Кабанбай батыра 17, блок А.

www.medikerindustrial.kz

1 июня — День защиты детей

«SENIM CLINIC» — всё для детского здоровья



ГРУППА
КОМПАНИЙ
MEDIKER
-20 ЛЕТ

В столице Казахстана городе Нур-Султан открылась еще одна детская клиника группы компаний MEDIKER.

SENIM CLINIC - это многопрофильная детская клиника с инновационным оборудованием и высококлассными специалистами, отвечающая самым высоким стандартам в медицине.



Основное направление многопрофильного медицинского и диагностического центра «SENIM CLINIC» — оказание консультативно-диагностической помощи детскому населению. Центр отвечает всем требованиям, предъявляемым к медицинским учреждениям. Врачи клиники — опытные специалисты, кандидаты и доктора медицинских наук, врачи высшей категории по всем направлениям детской медицины. Ежегодно специалисты проходят семинары, каждые пять лет — государственную аттестацию, успешно подтверждая свои статусы.

Услуги клиники «SENIM CLINIC»

Квалифицированные врачи: педиатр, детский невропатолог (невролог), детский эндокринолог, детский офтальмолог, детский хирург-ортопед, детский уролог, детский кардиолог.

- ЛОР-кабинет с современным медицинским оборудованием.
- Профессиональная лаборатория
- Кабинет УЗИ

- Вызов врача на дом
- Патронаж на дому до 1 месяца жизни
- Различные виды Check Up для детей

В год волонтера клиника «SENIM CLINIC» предоставляет услуги семьям, воспитывающим особенных детей. Для детей с особыми потребностями предоставляются скидки до 50% на приемы и осмотры. Помимо детей, такая возможность предоставляется одному из родителей (ухаживающему за ребенком).

Наш адрес: г. Нур-Султан, ул. Туркестан, 34
(рядом Академия хореографии, EXPO, Nomad city hall)



ОНЛАЙН ДОКТОР

НЕ РИСКУЙТЕ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ,
ПРОЙДИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ
У ВРАЧА **ОНЛАЙН!**

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ
8 800 080 76 76

mediker.kz 



Как сохранить зрение детей



Уроки у репетиторов, домашние задания и чтение литературы — даже летом у школьников найдется, чем заняться. Это большая нагрузка на зрение, которая может привести к серьезным проблемам. Медики говорят, что самая коварная близорукость — та, которая развивается вследствие неконтролируемых зрительных нагрузок. Такая близорукость очень быстро прогрессирует. Глазное яблоко ребенка растет, это чревато растяжениями и разрывами сетчатки — самыми распространенными осложнениями близорукости. Профилактика и своевременное лечение позволяет успешно избежать всех этих неприятностей.

Прислушайтесь к советам офтальмолога **МЕДИКЕР** Адели Бахытовны Асыкбаевой, вы избежите многих родительских ошибок и сохраните своим детям зрение.

Правильный распорядок дня и полноценный сон

Период сна ребенка должен быть не менее 8 часов. Перед сном обязательное проветривание комнаты.

Соблюдение зрительного режима

Между чтением книг, гаджетами, обучением за компьютером необходимо делать перерывы. Например, рекомендованная продолжительность непрерывного чтения для школьников младших классов — 25-30 минут, для школьников средних классов — 45-50 мин. Расстояние для работы на близком расстоянии должно быть не менее 35-40 см.

Для школьников – правильно организованная рабочая зона

Стол и стул должны быть специально адаптированы под ребенка. Желательно, чтобы стол располагался у окна. Обязательным атрибутом на столе является настольная лампа. Если ребенок правша, то лампа стоит слева, если левша – справа, чтобы тени не падали на книгу или тетрадь. В комнате должно быть хорошее освещение. Также не следует забывать про правильную осанку ребенка.

Детям до 3 лет меньше смотреть в гаджет

У маленьких детишек зрительный аппарат еще не совершенен, поэтому даже длительный просмотр мультфильмов, рисование и т.д. (тем более рисование лежа) может навредить зрению.

Минимум гаджетов

В учебные дни, когда нагрузка на глаза выше, нужно сократить до минимума свободное время, когда ребенок играет с планшетом или смартфоном.

Гаджеты и книги — в стационарном положении

Книги, телефон, клавиатура, планшет должны стоять на подставке или на столе, а не быть в движущихся руках. Если расстояние от глаз до движущегося предмета постоянно меняется – глаза ребенка находятся в постоянном напряжении, мышцы участвующие в акте зрения, устают и спазмируются, а, следовательно, есть риск развития ложной близорукости, которая в дальнейшем может перейти в истинную.

Гимнастика для глаз минимум 2 раза в день

Найти подходящую гимнастику легко можно в интернете, в видеоформате или в виде картинок, понятных ребенку. Займитесь гимнастикой вместе с ним, взрослым глазам она тоже не помешает.

Носить очки

Если ребенку выписаны очки, тем более с рекомендацией носить постоянно (то есть только спать без очков), то обязательно необходимо выполнять назначение. Это способствует профилактике прогресса аномалий рефракции.

Правильное питание

Детям важно сбалансировано питаться и принимать витаминные комплексы при необходимости. Помните, что в любом возрасте, а особенно в детском, вреден перебор таких продуктов как соль, сахар, кондитерские изделия, пищевые добавки, которые в избытке содержатся в газировках, чипсах, жевательных резинках, соусах, многих сортах мороженого.



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.

Как питаться сидя дома



Как питаться, если семья вынуждена сидеть дома? Особенно этот вопрос волнует родителей, чьи дети имеют избыточный вес. Проблема ожирения чрезвычайно распространена и в последние годы нарастает во всем мире. Некоторые исследования утверждают, что к 2030 году в мире более 250 млн детей и подростков в возрасте от 5 до 19 лет будут страдать ожирением. Сейчас таких детей и подростков — около 158 миллионов!

Главная причина усугубления проблемы ожирения — растущая популярность и агрессивный маркетинг «мусорной еды». Люди тратят меньше энергии, все больше времени проводят в сидячем положении и перенимают распространенную на Западе диету, которая характеризуется высоким содержанием сахара, растительного масла, крахмала и жиров. Это может грозить диабетом второго типа, ортопедическими проблемами, патологиями позвоночника, суставов, проблемами с ногами.

Как питаться в условиях ограничения движения? Об этом рассказывает Асем Умирзаковна Омарова, детский эндокринолог МЦ «MEDIKER — Педиатрия».

Когда объявили карантин, все думали, что недельки две-три посидим дома, а потом все забудется, как страшный сон. Но карантин затянулся. И тут у многих маленьких пациентов с избыточным весом и их родителей началась «битва титанов». Многим родителям и до карантина нелегко было контролировать детские питание — мешала работа, быт, детские учреждения, магазины. А тут вроде чадо круглые сутки перед глазами, но на родителей свалились другие непривычные нагрузки, в том числе и эмоциональные — дистанционная работа, онлайн-учеба, запрет выходить на улицу. И как следствие — гиподинамия уже «официально узаконенная». Что остается маленьким детям и их родителям? Правильно, смотреть гаджеты, с перерывами и набегами на кухню. Да, в изоляции контролировать себя тяжело и взрослым, а детям тяжелее вдвойне. Как можно скрасить свои будни в четырех стенах?

Составляем меню

Мама и папа могут составить меню на ближайшие три-пять дней, можно и детей подключить к этому увлекательному процессу. Например — поискать в интернете интересные рецепты с учетом калорий и вкусовых предпочтений, в процессе готовки снимать интересные видео, вплоть до мастер-классов и выкладывать в соцсети. Это очень увлекает детей. Можно празднично накрыть стол. Все это формирует культуру питания.

Считаем калории

Можно научить всех домочадцев считать калории и сделать это в игровой форме. Например, как рассказать детям, что такое белки, жиры и углеводы? Вот примеры вопросов.

- Я съела кусок хлеба! Хлеб — это белок или углевод? Сколько в нем калорий? Что лучше для тебя будет — мясо или булочка? Если не хочешь мяса, чем можно его заменить? Эти знания дети быстро усвоят и запомнят на всю жизнь.

Можно научиться считать калории на смартфоне, есть много программ, в которых разберется даже младший школьник. Обязательно нужно поощрять и награждать детей, хвалить и гордиться даже малыми успехами.

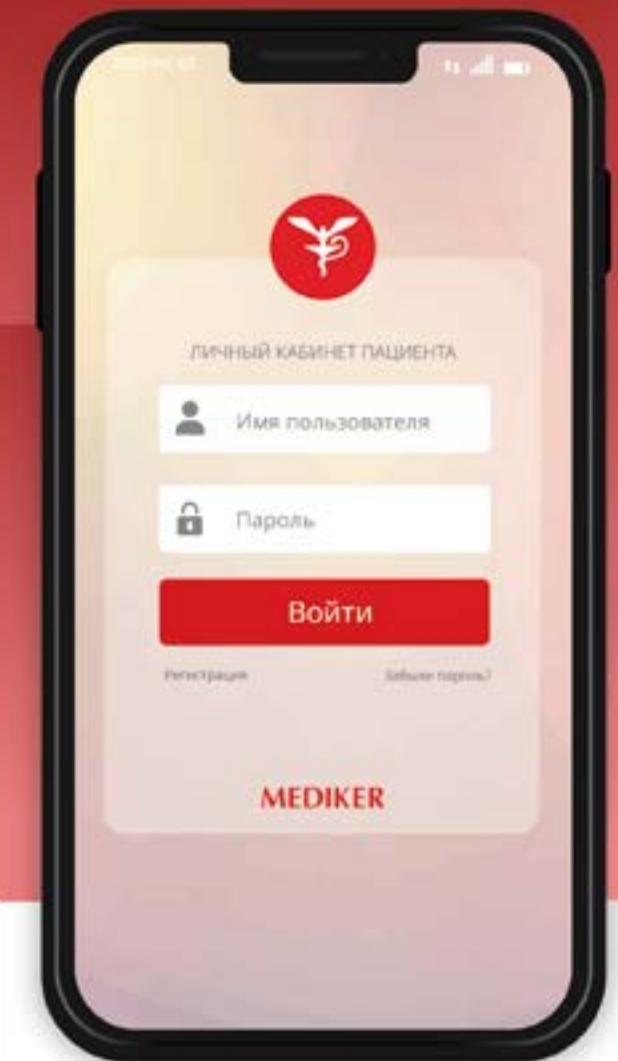
Физкультурная пауза

И как же без физических нагрузок? Лучше всего опять-таки в форме игры. Например, вся семья села играть, проигравший или выбывший приседает, отжимается, качает пресс или делает другие упражнения. Веселье обеспечено. И родителям физкультура не помешает.

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

НА САЙТЕ

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



ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ ПАЦИЕНТА

-  ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ ОНЛАЙН
-  ПРОСМОТР ГРАФИКА РАБОТЫ ВРАЧЕЙ
-  ОНЛАЙН ПРОСМОТР РЕЗУЛЬТАТОВ ЛАБОРАТОРНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ
-  ПРОСМОТР НАЗНАЧЕНИЙ ВРАЧА
-  ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА НАБЛЮДЕНИЙ ЗА ЗДОРОВЬЕМ

Зарегистрируйтесь прямо сейчас!



WWW.MEDIKER.KZ





COVID-19 – актуальные вопросы

За время от начала эпидемии коронавируса проблема погрязла в информационном шуме и потоке самых невероятных слухов и фейков. Как влияет на коронавирус алкоголь? Почему опасно заразиться больному сахарным диабетом? На эти и другие важные вопросы ответы подготовлены с помощью специалистов НИИ кардиологии и внутренних болезней и пресс-службы Национального центра общественного здравоохранения Министерства здравоохранения РК.

КВИ и алкоголь

Рассказывает врач-терапевт Гаухар Кожакеева, и.о. заведующего дневным стационаром НИИ кардиологии и внутренних болезней.

— Есть мнения отдельных людей, что от опасного коронавируса может защитить спирт и алкоголь. Эти мнения основываются на том, что внешняя обработка поверхностей и рук проводится спиртовыми растворами и спиртосодержащими салфетками, а значит, можно и принимать алкогольные напитки. Да, в санитайзеры входит спиртосодержащие жидкости, но это вовсе не означает, что прием алкоголя внутрь спасет вас от болезни. Скорее – наоборот, эта точка зрения об эффективности алкоголя в профилактике и лечении инфекции неправильна и глубоко ошибочна. Спиртовые растворы и спиртосодержащие салфетки используются для лучшего очищения различных поверхностей из-за хорошей растворимости спирта в различных жидкостях и жирах. Поэтому его использование эффективнее, чем применение других мер защиты. С помощью спирта очень хорошо очищаются поверхности, загрязненные руками, т.е. кожными выделениями, содержащими жиры. Жиры же являются благоприятной средой для размножения микроорганизмов. Потому при различных медицинских манипуляциях и производится обеззараживание кожи спиртовыми салфетками, так как кожные выделения в спирте растворяются эффективнее. Но алкогольные напитки не способны защитить человека от распространения и заражения коронави

русской инфекцией. Не исключено, что высокие концентрации или дозы способны губительно влиять на вирусы, но в то же время это может быть опасным для человека, вызывая различные последствиями, вплоть до летального исхода. Симптомы коронавируса вызывают сильную интоксикацию организма, и употребление алкоголя может усугубить этот процесс и отрицательно сказаться на выздоровлении. Часть алкоголя выводится через легкие и при любой инфекции, в том числе коронавирусной, они становятся, наоборот, более уязвимыми, особенно в сочетании с курением.

Употребление алкоголя вызывает дополнительную нагрузку на сердце, что может быть угрожающим фактором для здоровья человека, может вызвать остановку сердца. Кроме того, алкоголь снижает иммунитет, тем самым создавая благоприятную среду для размножения бактерий и вирусов и снижая сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Еще раз подчеркиваем — употребление алкогольных напитков при коронавирусной инфекции не несет никакой защиты и не способствует выздоровлению. При появлении таких симптомов, как чихание, боль и першение в горле, сухой кашель, заложенность носа, боли в мышцах, высокая температура, затрудненное дыхание не следует заниматься самолечением, а нужно вызвать врача, который определит дальнейшую тактику ведения каждого конкретного пациента.

КВИ и аллергия

О том, почему в период распространения коронавируса надо быть начеку людям, страдающим аллергией, разъясняет Динара Талгатбекова, врач аллерголог-иммунолог, заведующая Республиканским аллергологическим центром при НИИ кардиологии и внутренних болезней, к.м.н., врач высшей категории

— Люди, страдающие сезонной аллергией, хроническими аллергическими заболеваниями верхних и нижних дыхательных путей, входят в зону повышенного риска в связи с распространением коронавируса. Носоглотка – это главные входные ворота вирусов и аллергенов. Слизистой носоглотки, являющейся первым барьером на пути опасных агентов, надо уделить первостепенное внимание. Хроническое аллергическое воспаление дыхательных путей делает слизистые пациента более уязвимым перед вирусами.

Полость носа с ее слизистой оболочкой постоянно борется с вирусами и очищает воздух, вдыхаемый через носовые ходы. На ней и оседают различные бактерии, вирусы, пыль. Вирусная инфекция попадает в организм с дыханием и конденсируется в клетках респираторного тракта — гортани, трахее, бронхах. Значит, аллергику легче внедриться в слизистую. Через поврежденные слизистые оболочки при ослабленном иммунитете вирусы и аллергены вызывают поражение организма. А если к вирусу добавится еще и аллергия, то состояние пациента может усугубиться.

Поэтому профилактика здесь просто необходима. Самое элементарное — промывать нос, рот и полоскать горло соленой водой. Это как чистить зубы по утрам. Мы же чистим зубы и по вечерам, по несколько раз в день моем руки, то же самое нужно делать и со слизистой носоглотки. Вовремя не вылеченные заболевания носоглотки (синуситы, фарингит) при вирусной инфекции чреваты серьезными осложнениями.

Пациент с аллергией должен получать назначенную ему врачом терапию, для контроля над симптомами и тяжестью состояния. Вирусы всегда выступают провокаторами обострения аллергических заболеваний, в частности бронхиальной астмы.

В случае существующей бронхиальной астмы, пациент должен получать базисную противовоспалительную терапию, подобранную врачом, а также, исходя из специфики присоединяющейся вирусной, бактериальной или грибковой инфекции. В лечении могут использоваться противовирусные, антибактериальные, антигрибковые, иммуномодулирующие средства.



Коронавирус и болезни сердца

По предварительным данным, от 25% до 50% пациентов с COVID-19 имеют фоновые заболевания. Риск неблагоприятных исходов для коморбидных пациентов существенно выше, чем в среднем у населения при наличии такой патологии, как сердечно-сосудистые заболевания, рак, хронические респираторные заболевания, сахарный диабет.

Правилах поведения для «сердечников» разъясняет **Кульзида Кошумбаева, доцент кафедры кардиологии НИИ кардиологии и внутренних болезней, кандидат медицинских наук.**

— Чтобы не оказаться в числе заболевших коронавирусом, люди, страдающие заболеваниями сердечно-сосудистой системы должны соблюдать профилактические меры и выполнять рекомендации лечащего кардиолога. Во-первых, это соблюдение карантинных мер, то есть существенное ограничение своих контактов, нахождение дома, избегание людных мест, поездок на разных видах транспорта, временное ограничение общения внуков с бабушками и дедушками, так как дети могут быть бессимптомными носителями вируса. При вынужденном посещении общественных мест необходимо соблюдать безопасную дистанцию (более 1,5 метра) в отношении других людей, носить медицинскую маску, отказаться от рукопожатий, не трогать руками лицо, глаза, нос и рот, как можно чаще мыть руки с мылом и использовать спиртосодержащие дезинфицирующие жидкости. Нужно строго соблюдать все рекомендации врачей, обязательно продолжать прием всех назначенных лекарственных препаратов.

Не стоит впадать в панику, сохраняйте здравый смысл, так как пандемия носит временный характер. Следует отметить, что около 90% пациентов с сердечно-сосуди-

стыми заболеваниями, подхвативших коронавирусную инфекцию, благополучно выздоровели.

От COVID-19 не защищают горячие ванны и сауны, напротив, они могут быть опасны, особенно для пациентов с сердечно-сосудистыми заболеваниями. То же самое касается попыток «лечения» коронавирусной инфекции с помощью алкоголя.

Руководитель кафедры кардиологии НИИ кардиологии и внутренних болезней, к.м.н. Айсулу Мусагалиева говорит о том, что на сегодняшний момент нет данных о том, что наличие сердечно-сосудистых заболеваний повышает вероятность заражения коронавирусом. Но любой инфекционный процесс может спровоцировать обострение сердечно-сосудистых заболеваний с более высоким риском развития осложнений.

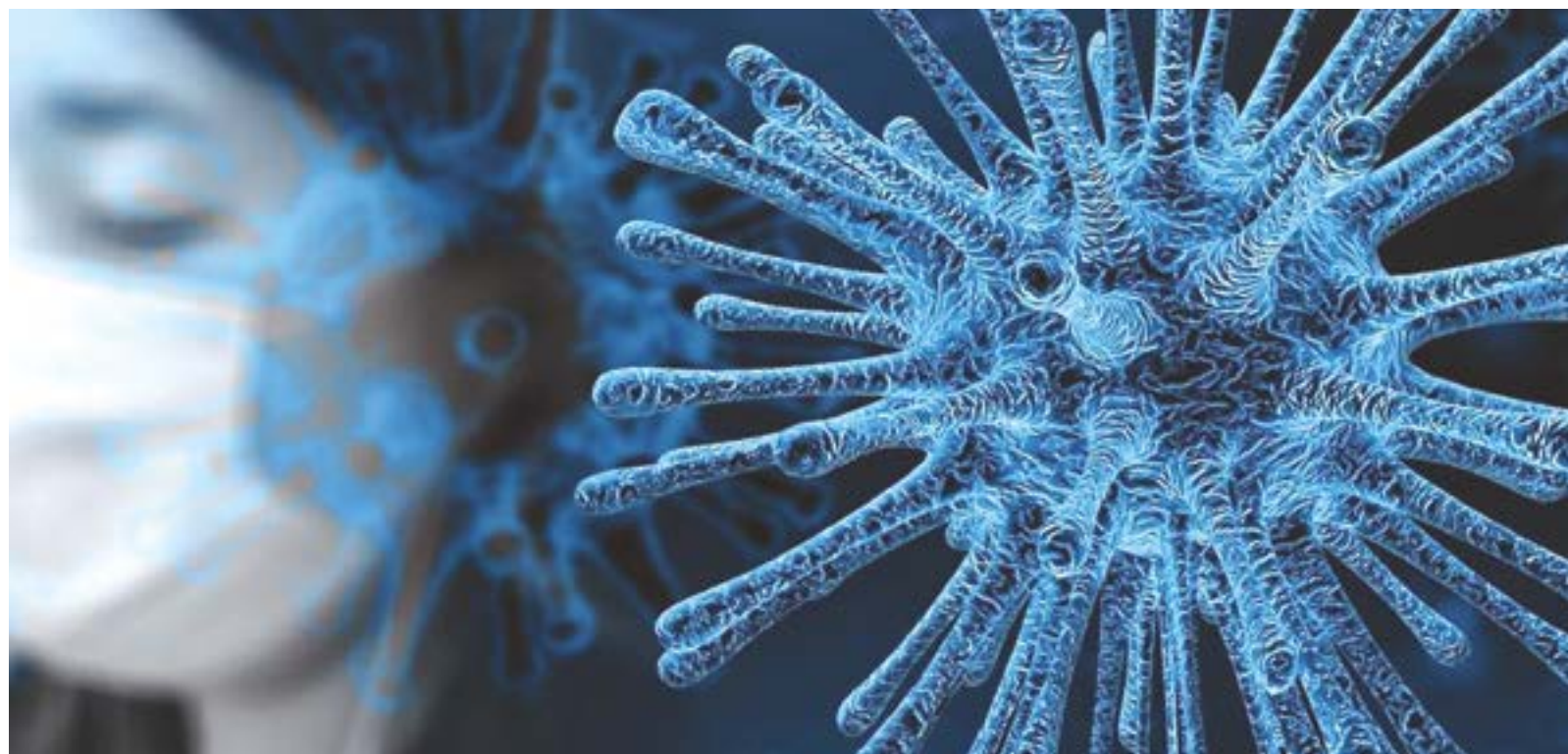
- Данные из Китая доказывают, что у значительной части пациентов у которых развилась тяжелая форма заболевания, или даже наступила смерть, были сопутствующие патологии, такие как диабет и артериальная гипертензия. Точная причина пока не ясна. Вероятно, это обусловлено тем, что как диабет, так и гипертония, являются распространенными заболеваниями, особенно у пожилых людей, среди которых смертность от COVID-19 наиболее высока.

В условиях пандемии больным с артериальной гипертензией рекомендуется воздержаться от плановых визитов к терапевту и кардиологу. Первичные медицинские учреждения, по возможности, проводят консультации дистанционно и обеспечивают доставку препаратов на дом. В средствах массовой информации появились данные о том, что некоторые препараты, широко применяемые при лечении высокого артериального давления, не рекомендуются при COVID-19. Однако, данные утверждения не имеют никакой научно-обоснованной базы. Крупные медицинские ассоциации, такие как Европейское общество кардиологов, Британское кардиологическое общество и Американская ассоциация сердца, рекомендуют продолжать прием антигипертензивных препаратов, т.к. их положительные эффекты доказаны.

Коронавирус и сахарный диабет

Уже понятно, что больные сахарным диабетом входят в группу риска при эпидемии коронавирусной инфекции. Как люди, живущие с диабетом, должны вести себя, чтобы минимизировать риск заражения коронавирусом. **Прислушайтесь к советам Лауры Даньяровой, руководителя курса эндокринологии НИИ кардиологии и внутренних болезней, к.м.н.**

— Согласно данным ВОЗ, риск инфицирования COVID-19 особенно повышается у лиц пожилого возраста, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, хронические заболевания легких, гипертонию и онкологические заболева-



ния. У этой категории пациентов на фоне декомпенсации заболевания может иметь место сниженная иммунологическая реактивность организма. Сама по себе хроническая гипергликемия является «благоприятной» питательной средой для роста и развития любых инфекционных агентов, включая вирусы. Хорошо известно, когда у людей с диабетом развивается вирусная инфекция, ее течение может быть осложнено из-за колебаний уровня глюкозы в крови и, возможно, наличия осложнений диабета. Для людей, живущих с диабетом, важно принять меры предосторожности для минимизирования риска заражения коронавирусной инфекцией.

Международной федерацией диабета опубликованы рекомендации по профилактике КВИ у лиц с сахарным диабетом. Прежде всего – это самоконтроль:

- Особое внимание надо обращать на контроль уровня глюкозы. Регулярный мониторинг может помочь избежать осложнений, вызванных высоким или низким уровнем глюкозы в крови.
- При проявлении симптомов гриппа (повышенная температура, кашель, затрудненное дыхание) важно проконсультироваться с врачом.
- Любая инфекция поднимает уровень глюкозы и увеличивает потребность в жидкости, поэтому убедитесь, что вы достаточно употребляете воды.
- Убедитесь, что у вас есть достаточное количество необходимых вам лекарств от диабета. Подумайте, что вам нужно, если вы должны будете изолировать себя на несколько недель.

• Если вы живете один, убедитесь, что кто-то, на кого вы можете положиться, знает, что у вас диабет, так как вам может потребоваться помощь, если вы заболели.

Необходимо уделять внимание сбалансированному питанию и физическим нагрузкам, поэтому:

- отдавайте предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом и избегайте чрезмерного потребления жареной пищи;
- ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием сахара, углеводов и жиров и выбирайте нежирные белки (например, рыбу, мясо, яйца, молоко, бобы);
- ешьте зеленые листовые овощи, фрукты в две или три порции.
- Регулярная физическая активность очень полезна для населения в целом и даже больше для людей, живущих с диабетом (выполняйте упражнения дома). Рекомендации, широко распространяемые для всех слоев населения, вдвойне важны для людей, живущих с диабетом, и тех, кто находится в тесном контакте с людьми, живущими с диабетом, поэтому нужно:
- тщательно и регулярно мыть руки;
- очищать и дезинфицировать любые предметы и поверхности, которые часто соприкасаются;
- использовать индивидуальную посуду, очки, полотенца и т.д.;
- при кашле или чихании закрывать рот и нос салфеткой или использовать изгиб руки;

• стараться избегать контакта с кем-либо, у кого наблюдаются такие симптомы респираторного заболевания, как кашель, и при гриппоподобных симптомах оставаться дома.

От каких привычек стоит отказаться

Нынешняя эпидемиологическая ситуация приучила нас тщательнее мыть руки, проветривать помещение и не прикасаться без нужды к лицу. А как влияют на иммунитет к коронавирусу вредные привычки?

Рассказывает Аслан Гучияев, специалист отдела по профилактике неинфекционных заболеваний Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК.

Сигареты, вейп, электронные сигареты

Любой вид курения оказывает негативное воздействие на функцию легких и на иммунную систему. Курение увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, рака, инсульта, заболевания периферических сосудов и других заболеваний. Курение — дополнительный фактор риска с точки зрения тяжести течения любой вирусной инфекции. Курильщики автоматически попадают в группу риска, потому что чаще остальных страдают хроническими заболеваниями легких (в частности, хроническим бронхитом) и пневмонией.

Всемирная организация здравоохранения настоятельно призывает людей отказаться от употребления любых табачных изделий, включая сигареты, кальян, вейп, а также систем нагревания табака. Отказ от курения минимизирует риски, связанные с эпидемией коронавируса, как среди курящих людей, так и среди тех, кто подвергается воздействию пассивного курения.

Недостаток сна и вредная пища

Чем меньше вы спите и чем хуже питаетесь, тем меньше сил у организма в борьбе с инфекциями. Здоровый сон помогает поддерживать иммунитет. Потеря сна может повлечь за собой нарушения в деятельности иммунной системы и привести к воспалительным, инфекционным заболеваниям, повышению риска развития новообразований. В свою очередь, неправильное питание приводит к ожирению, болезням сердца, онкологическим заболеваниям и диабету второго типа.

Придерживайтесь здорового распорядка дня, не забывайте вовремя завтракать, обедать и ужинать. Сократите потребление чипсов, шоколадок или бутербродов. Больше двигайтесь по дому и не ленитесь делать зарядку.

Данные рекомендации следует соблюдать не только на время самоизоляции, но и на постоянной основе, что, в конечном итоге повысит сопротивляемость любой инфекции и улучшит качество жизни.



Как уберечься от коронавируса?

Коронавирус — высококонтагиозное заболевание. Контагиозность (от лат. *contagiosus* — заразный) — свойство инфекционных болезней передаваться от больных организмов — здоровым организмам. Контагиозность зависит от вирулентности возбудителя и степени восприимчивости организма к данному возбудителю, которая зависит от иммунитета.

Знаменитый украинский врач и телеведущий Евгений Комаровский рассказывает о механизме заражения. По его словам, для заражения необходимо, чтобы определенное количество вирусов попало на слизистые оболочки дыхательных путей или конъюнктиву глаза человека. Иначе говоря, имеется некое минимальное количество вирусов, способное вызвать заболевание, и это количество называется «инфицирующая доза».

Комаровский пояснил, что такая доза зависит от множества факторов: свойств вируса, способа заражения, наличия у организма предшествующего опыта встреч с этим вирусом. В условиях, когда такого опыта с COVID-19 нет, для заболевания достаточно небольшой «инфицирующей дозы».

Повстречаться с одной такой «дозой» — это неплохой вариант, есть огромные шансы на легкую или даже бессимптомную форму болезни. Встретить сразу 10 «инфицирующих доз» — это уже реальный риск. Вероятность заражения и тяжесть заболевания зависят от количества вирусов, которые успели попасть в организм. Соответственно, больше всех рискуют люди, которые находятся рядом с зараженными и сидят в небольших плохо проветриваемых помещениях. Кроме того, «летучесть»

увеличивается, если выдыхаемый больным человеком воздух смешивается с газами или аэрозолями, например, люди дышат аэрозолями, курят, делают ингаляцию. Поэтому так важно соблюдать условия изоляции и выполнять все необходимые санитарно-гигиенические процедуры профилактики.

Как защититься от коронавируса?

Об этом рассказывает профессор Сауле Лаиковна Касенова, руководитель Департамента послевузовского и дополнительного образования НИИ кардиологии и внутренних болезней, доктор медицинских наук:

— Мировая статистика летальности от COVID-19 свидетельствует о том, что среди умерших от этого заболевания часто бывают люди пожилого возраста, имеющие сопутствующие заболевания, такие, как артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет. Люди старшего возраста более тяжело переносят вирусные инфекции и имеют неблагоприятный прогноз. Пациенты с хроническими заболеваниями органов дыхания, такими, как хроническая обструктивная болезнь легких, бронхиальная астма, интерстициальные заболевания легких, находятся в группе риска, поскольку у них намного снижена

сопротивляемость дыхательной системы к вирусной нагрузке.

Поэтому нужно серьезно относиться к защите своего здоровья, а значит, соблюдать меры социального дистанцирования, показавшие свою эффективность в мире:

- ходить в магазин только за необходимыми продуктами не более 2 раз в неделю;
- выносить мусор в ранние утренние или вечерние часы, когда меньше вероятность контакта с другими людьми;
- соблюдать меры гигиены.
- принимать витамины А, Е и С, защищающие эпителиальные клетки дыхательных путей.

Ну и конечно, весьма опасно для здоровья нагнетать панику, ведь именно стресс очень неблагоприятно влияет на иммунитет и сопротивляемость организма. Необходимо поддержать детей, подростков и одиноких пожилых людей, которые не могут самостоятельно справиться со стрессом, бороться с паническим настроением. Нужно отвлекаться от панических настроений, поскольку негативный стресс оказывает свое губительное действие на иммунитет человека. Настало время отказаться от вредных привычек, особенно курения, включая модные среди молодых людей электронные сигареты и кальян.

Берегите себя и будьте здоровы!

Зона ОТДЫХА

«АКБУЛАК АЛТАЙ»

Пантолечение



Контакты:

■ тел.: +7 (7172) 79 76 03

+7 (7172) 79 76 04

■ e-mail: info@ibc.kz

Вакцинация – подробности и детали

Пандемия коронавируса и поиск вакцины от опасной инфекции всколыхнул тему, которая время от времени бурно обсуждается в обществе. Мы не будем сейчас говорить о совсем мифических вещах типа чипов, поговорим о вакцинации против опасных инфекций. На вопросы MEDIKER отвечает Канат Текебаев, руководитель отдела мониторинга и анализа инфекционных и паразитарных заболеваний Департамента профилактики инфекционных заболеваний Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК.



Канат Омербаевич, в прошлом году ВОЗ назвала отказ от вакцинации одной из главных угроз человечеству. Побежденные болезни вернулись?

Да, в 2019 году ВОЗ опубликовала ежегодный список из десяти



Канат Текебаев, руководитель отдела мониторинга и анализа инфекционных и паразитарных заболеваний Департамента профилактики инфекционных заболеваний НЦОЗ МЗ РК.

глобальных угроз человечеству. В список впервые попал тренд о сознательном отказе от вакцинации. Это ставит под угрозу многолетние успехи в борьбе с эпидемиями болезней, от которых есть вакцина. В отчете ВОЗ отмечается, например, рост случаев заболеваний корью, который во многом вызван отказом от прививок.

Да, заболевания, предупреждаемые с помощью вакцин, стали редки, их возбудители продолжают циркулировать только в некоторых регионах мира. Но в нашем взаимозависимом мире они могут пересекать границы и инфицировать всех, у кого от них нет защиты. Так, были отмечены вспышки кори среди не привитого населения в Западной Европе в Австрии, Бельгии, Болгарии, Дании, Франции, Германии, Греции, Италии, России, Сербии, Испании, Швейцарии, Таджикистане и Великобритании, а также в США. По данным Комитета контроля качества и безопасности товаров и услуг МЗ РК в РК в 2019 году зарегистрирован 21 летальный слу-

чай от заболевания корью, из них 19 детей, все они были не привиты. Благодаря дополнительной вакцинации уровень заболеваемости корью удалось снизить. Распространению инфекции способствуют и не привитые взрослые, в том числе беременные женщины, которые не получили вакцинацию в 80-90 гг. из-за отсутствия вакцины.

Дифтерия до конца XIX века уносила миллионы жизней, смертность достигала 60%. Сегодня дифтерия встречается в единичных случаях. Но не следует недооценивать риски при отказе от вакцинации, это приведет к возврату смертельной инфекции. Такой факт имел место в Казахстане в середине 90-х годов, когда низкий уровень охвата прививками привел к вспышке дифтерии, которая унесла сотни жизни. Осложнение эпидемиологической ситуации по заболеваемости дифтерией с октября 2019 года отмечается в Украине, там уже 20 случаев дифтерии, а жители РК регулярно туда летают и могут заразиться.

Есть две главные причины пройти вакцинацию – защитить себя и защитить окружающих. Не стоит ждать от окружающих людей, что они остановят распространение болезней, каждый из нас должен делать все, что в его силах.

Как относиться к такому убеждению – «Подумаешь, корь, все болели!»

Корь далеко не безобидна и может приводить к серьезным осложнениям, например, ветряночному энцефалиту, она приводит к глухоте в старости. Коклюш и ротавирус смертельно опасны для грудничков, которые погибают от асфиксии или обезвоживания соответственно. Стоит ли так рисковать здоровьем своих детей, когда можно сделать прививку?

Откуда антипрививочники берут свои аргументы – про опасность вакцин, чипирование и прочие недоказанные вещи?

Антивакцинаторство, антипрививочное движение — общественное движение, оспаривающее эффективность, безопасность и правомерность вакцинации. Скептическое отношение к вакцинации включает в себя полный отказ от прививок, отказ от отдельных вакцин, изменение сроков и схем иммунизации. Большинство доводов антивакцинаторов не подтверждаются научными данными и характеризуются как «тревожное и опасное заблуждение». Вопреки распространённому мнению, антивакцинаторские идеи наиболее широко распространены в странах Европы, а не в бедных странах.

В бедных странах против вакцин зачастую выступают религиозные деятели. Так, в Кении в 2014 году католические священники и Ас-

социация католических врачей Кении призывали бойкотировать вакцинацию женщин от столбняка, начатую из-за того, что в предшествующем году 550 новорожденных умерли от этой болезни. Власти Уганды вынуждены были ввести уголовную ответственность родителей за отказ от вакцинации своих детей.

Особенностью современного движения антивакцинаторов является активное использование интернета, особенно активны они в соцсетях. Общими чертами антипрививочных сайтов являются копирование информации без должной проверки, большое количество перекрёстных ссылок, практически отсутствуют ссылки на научную литературу, эмоциональная окрашенность информации. Также специалистами отмечается недостоверность информации, использование элементов «теории заговора», а также «постмодернистских аргументов, отвергающих биомедицинские и другие научные факты в пользу собственных интерпретаций». Подобная пропаганда может привести к отказу от вакцинации доверчивых или недостаточно образованных людей.

Противники вакцинации встречаются и среди медицинского персонала тоже. В США антивакцинаторской позицией широко известен педиатр Роберт Сирс, медицинская дисциплинарная комиссия Калифорнии в 2018 году после двухлетнего разбирательства лишила его лицензии врача за выдачу родителям пациентов безосновательных отводов от вакцинации их детей, причём, без осмотра.

В инфополе циркулирует история, согласно которой Билл Гейтс и его жена Мелинда через свой фонд

Bill & Melinda Gates Foundation (BMGF) финансирует создание вакцины против COVID-19, которая «приведет к летальным исходам, к бесплодию, посредством вакцин будут вживлять чипы с целью тотальной слежки за людьми». Объясняют эту версию тем, что Билл Гейтс ратует за снижение численности населения Земли и уже успел сделать много плохого в области вакцинирования.

18 марта Билл Гейтс на Reddit, отвечая на вопросы пользователей этой социальной сети, дословно сказал (вернее, написал): «Страны все еще выясняют, что делать дальше. В конечном итоге у нас будут какие-то цифровые сертификаты с информацией, кто выздоровел, прошел тестирование или когда прошёл вакцинацию». И уже 19 марта на сайте biohackinfo.com появляется статья под заголовком «Билл Гейтс будет использовать имплантируемые микрочипы для борьбы с коронавирусом». В материале утверждается: «Сооснователь Microsoft Билл Гейтс выпустит имплантируемые человеку капсулы с «цифровыми сертификатами», которые могут показать, кто был проверен на коронавирус, а кто вакцинирован». Кроме того, в статье ложно утверждалось, что Гейтс имеет в виду невидимые татуировки (Quantum tattoos), которые можно «прочитать» с помощью смартфона. На эту тему фонд Гейтса делал исследование в 2019 году. Оно было посвящено тату-маркировке, содержащей информацию о прививках, НО(!) никоим образом не способным отслеживать людей. Заметьте, на Reddit Гейтс вообще не упоминал микрочипы. Но тут к биохакерам присоединились сторонники тео-

Есть две главные причины пройти вакцинацию – защитить себя и защитить окружающих.

Цена формирования иммунитета путем заражения естественной инфекцией может оказаться слишком высока: заражение гемофильной инфекцией может обернуться когнитивными нарушениями, краснуха - врожденными дефектами, инфекция гепатита В - раком печени, а осложнения кори - летальным исходом.

рии заговора — 13 апреля бывший советник Дональда Трампа Роджер Стоун в радиоинтервью заявил, что Гейтс создал и коронавирус и вакцину с микрочипом, чтобы отслеживать население планеты. Собственно, с лёгкой руки Стоуна байка о чипизации через вакцинацию зашагала по планете посредством медиа и социальных сетей.

Иногда родителей убеждены, что риск инфекции у ребенка гораздо ниже, чем риск осложнения от прививки в виде аутизма. На чем основано такое убеждение?

Это абсолютная и многократно опровергнутая чушь.

Мнение связано с публикацией исследования Эндрю Уэйкфилда о связи между вакцинацией и аутизмом, опубликованного в 1998 году в медицинском журнале The Lancet. Автор утверждал, что такая связь существует. Но

оказалось, что Уэйкфилд был аферистом, лоббировал фармпроизводителей. Афера вскрылась, публикация была отозвана, ее автор был лишен врачебной лицензии. Были проведены многочисленные исследования по всему миру, которые однозначно доказали, что прививки не вызывают аутизм.

Но многие не утруждают себя изучением вопроса и отказываются от прививок, не проверив эту информацию. Иногда специалисты (часто психологи и психиатры) говорят родителям, что состояние их ребенка спровоцировала прививка. В некоторых странах за такие утверждения или за необоснованный медицинский отвод от вакцинации врача вполне могут лишиться лицензии. У нас такой процедуры, к сожалению, нет.

Еще один миф антипрививочников — прививки не нужны,

потому есть естественный иммунитет. Если человек правильно питается, занимается спортом, не имеет вредных привычек — он застрахован от инфекций?

Вакцины взаимодействуют с иммунной системой, в результате чего формируется иммунный ответ, аналогичный иммунной реакции на естественную инфекцию, но без развития заболевания или риска осложнений. Цена формирования иммунитета путем заражения естественной инфекцией может оказаться слишком высока: заражение гемофильной инфекцией может обернуться когнитивными нарушениями, краснуха - врожденными дефектами, инфекция гепатита В - раком печени, а осложнения кори - летальным исходом.

Правильное питание, занятия спортом и отсутствие вредных привычек укрепляют общий иммунитет организма, но не предохранит человека от опасных инфекционных заболеваний (полиомиелит, дифтерия, столбняк и др.). Специфический иммунитет к инфекционным заболеваниям развивается только при встрече организма с возбудителем заболевания или его ослабленной формой в виде вакцин. На самом деле именно концепция здорового образа жизни включает в себя вакцинацию как меру профилактики опасных заболеваний и их последствий.

Расскажите о коллективном иммунитете

При высоком охвате вакцинацией населения инфекционным

заболеваниям трудно распространяться, потому что не так много людей могут заразиться. Коллективный иммунитет очень важен для людей, которые в силу состояния здоровья не могут прививаться, а также детей, еще не привитых по возрасту.

Скопление не вакцинированных детей в сообществе способствует развитию заболевания. Конечно, если речь идет об одном ребенке среди 20 вакцинированных детей, то риск заболеть низкий. А если из 20 детей не вакцинированы 6-10 детей, то риск распространения, например, кори — 95%.

Коллективный иммунитет дает шанс не заразиться детям, имеющим тяжелые аллергические реакции, детям с онкологическими болезнями и другим детям, которые по разным причинам не могут быть вакцинированы.

Своевременное понимание иммунизации предполагает прививки в течение всей жизни. Как обстоят дела в Казахстане?

Да, повторные прививки необходимы. Ряд вакцин теряют свои свойства с течением времени, какие-то нужны, если вы попадаете в группу риска (например, выезжаете в экзотические страны), очень важна вакцинация пожилых людей с ослабленным иммунитетом.

В Казахстане проведение прививок в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи регламентировано Постановлением правительства РК от 30 декабря 2009 года, в котором говорится, что за счет средств республиканского бюджета проводятся профилактические прививки против следующих инфекционных и паразитарных заболеваний: бешенство, брюшной тиф, весенне-летний клещевой энцефалит, вирусный гепатит В, гемофильная инфекция типа b, дифтерия, коклюш, корь, краснуха, полиомиелит, столбняк, тубер-



кулез, чума, эпидемический паротит, дизентерия, сальмонеллез, пневмококковая инфекция.

За счет средств местных бюджетов проводятся профилактические прививки против вирусного гепатита А, гриппа, сибирской язвы, туляремии.

Профилактические прививки проводятся в установленные сроки согласно Национального календаря прививок.

Вакцинация входит в перечень гарантированного объема бесплатной медицинской помощи.

Плановым прививкам против инфекционных и паразитарных заболеваний подлежат следующие группы населения:

1) лица по возрастам в соответствии с установленными сроками проведения профилактических прививок;

2) население, проживающее и работающее в природных очагах инфекционных заболеваний (весенне-летний клещевой энцефалит, сибирская язва, туляремия, чума);

3) лица, относящиеся к группам риска по роду своей профессиональной деятельности:

- медицинские работники (вирусный гепатит «В», грипп);

- работники канализационных и очистных сооружений (брюшной тиф);

4) лица, относящиеся к группам риска по состоянию своего здоровья:

- получившие переливание крови (вирусный гепатит «В»);

- дети, состоящие на диспансерном учете в медицинской организации (грипп);

5) дети детских домов, домов ребенка, контингент домов престарелых (грипп);

6) лица, подвергшиеся укусу, осложнению любым животным (бешенство);

7) лица, получившие травмы, ранения с нарушением целостности кожных покровов и слизистых (столбняк).

8) лица, проживающие в регионах с высоким уровнем инфекционной заболеваемости, которым вакцинация проводится по эпидемиологическим показаниям (вирусный гепатит «А», грипп, корь, краснуха, эпидемический паротит).

Спасибо за обстоятельный рассказ, эта информация поможет людям сориентироваться в теме прививок.



Здоровый позвоночник – здоровый организм

Позвоночник называют фундаментом организма. Любой болезнетворный процесс позвоночника – это не просто боль в спине. Это может привести к сжатию сосудов, которые снабжают головной мозг кровью, к раздражению нервов, ответственных за работу внутренних органов, стать причиной многих заболеваний.

Как сохранить и вовремя вылечить болезни позвоночника? Как сегодня лечатся распространенные патологии – сколиозы, кифозы и другие деформации? На эти и другие вопросы нам отвечает Талгат Сатыбалдинович Анашев, заведующий отделением ортопедии №1 Научно-исследовательского института травматологии и ортопедии МЗ РК, доктор медицинских наук.



Талгат Сатыбалдинович Анашев

СПРАВКА

НИИТО МЗ РК — один из ведущих научных центров в Республике Казахстан, единственный в стране научно-клинический и образовательный центр, занимающийся разработкой и внедрением инновационных технологий в сфере травматологии и ортопедии. Ежегодно здесь выполняется более 8 тысяч хирургических операций, многие из которых уникальны. На базе отделений НИИТО открыты три республиканских центра - Центр эндопротезирования суставов, Центр артроскопии и спортивной травмы, Центр патологии позвоночника. Казахские травматологи-ортопеды не уступают в профессионализме зарубежным коллегам, и пациентам сегодня не нужно отправляться за помощью за границу. Здесь делают операции по эндопротезированию суставов, сложнейшие операции на позвоночнике. Хирурги в буквальном смысле ставят на ноги людей, которые годами были обездвижены и терпели изматывающие боли.

Талгат Сатыбалдинович, расскажите о таких заболеваниях как сколиозы и другие деформации позвоночника. Насколько эти заболевания распространены в Казахстане, какие причины к ним приводят? Деформации позвоночника бывают во фронтальной и сагиттальной плоскостях. Боковое искривление позвоночника называется сколиоз, искривление в сагиттальной проекции – кифоз. Существуют функциональные формы – нарушения осанки, сутулость.

Причин возникновения деформаций позвоночника много, поэтому их разделяют на две основные группы: врожденные — связанные с врожденными пороками развития, и идиопатические — возникающие самостоятельно, по неустановленной причине. В период с 2004 по 2010 годы специалистами нашего Института проведены исследования по выявлению сколиоза и деформаций позвоночника у людей по всей стране. Результаты выявили наличие этих заболеваний у 1,5 - 2%



подростков. В процентах, казалось бы, показатель невысокий. Но в цифрах количество больных с диагностированной деформацией позвоночника регистрируется от 36 000 до 47 000 человек ежегодно. И эти цифры ужасают! В разрезе регионов больше всего случаев было зарегистрировано в городах Астана и Алматы, в Восточно-Казахстанской, Павлодарской областях.

Чем грозят искривления позвоночника, если их не лечить?

С увеличением роста ребенка увеличивается и деформация позвоночника, например, в грудном отделе. Все больше сжимается и деформируется грудная клетка и сам позвоночник. В грудном отделе находятся жизненно важные органы: легкие и сердце, поэтому с увеличением степени сколиоза появляется нарушение сердечной и дыхательной деятельности.

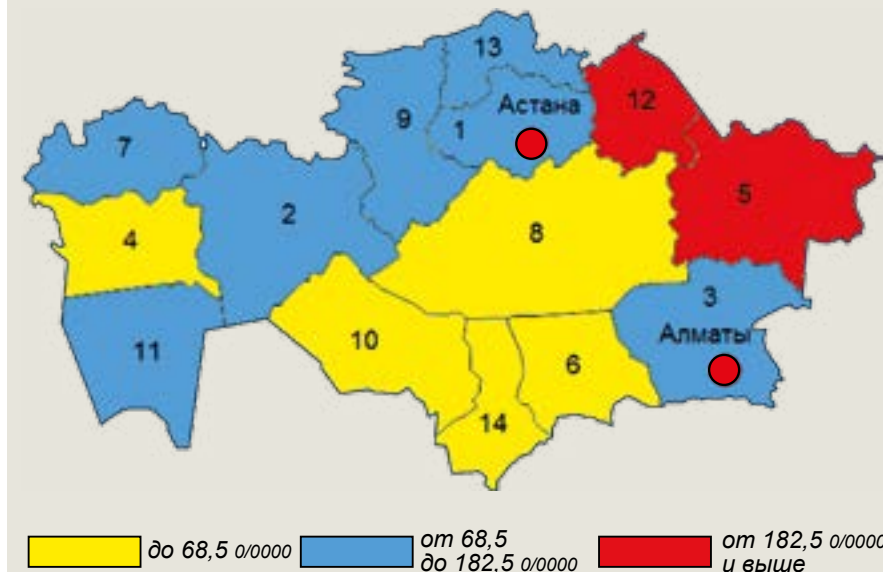
Есть ли возможность консервативного лечения таких заболеваний?

Ребенок — как растущее дерево, если вовремя забить тревогу, то множество нарушений можно исправить. В зависимости от сложности случая можно применять консервативные методы: корсетотерапию, гимнастику, лечебную физкультуру. Но когда деформация позвоночника более 40 градусов, консервативное лечение неэффективно, показана операция. Немаловажна и форма сколиоза: существует быстро прогрессирующая и медленно прогрессирующая формы. При быстро прогрессирующей форме искривление дуги происходит более 10-30 градусов в год, что требует обязательного диспансерного наблюдения и оперативного лечения.

В НИИТО уже много лет делают уникальные высокотехнологичные операции, в которых используют имплантируемые

Картограмма первичной заболеваемости сколиозом всего населения Казахстана за 2004-2009 гг

Картографирование первичной заболеваемости сколиозом производилось на основе полученных среднегодовых показателей в отдельных областях. Определили уровень первичной заболеваемости сколиозом всего населения, который соответствует следующим критериям: низкий показатель – до 68,5/0000, средний – от 68,5 до 182,5/0000 и высокий – от 182,5/0000 и выше..



Области: 1. Акмолинская, 2. Актюбинская, 3. Алматинская, 4. Атырауская, 5. Восточно-Казахстанская, 6. Жамбылская, 7. Западно-Казахстанская, 8. Карагандинская, 9. Костанайская, 10. Кызылординская, 11. Мангыстауская, 12. Павлодарская, 13. Северо-Казахстанская, 14. Южно-Казахстанская (Туркестанская)

металлоконструкции, эндокорректоры. Расскажите об этом методе, какие патологии можно вылечить с их помощью?

В практическую работу отделений НИИТО внедрено более 20 самых современных методов диагностики и лечения приобретенных деформаций позвоночника, заимствованных у европейских, американских и российских коллег. Оперативные вмешательства выполняются с использованием интраоперационного компьютерного томографа O-arm с навигационной системой, который представляет собой роботизированную мобильную систему. Воз-

можность визуализации объемного отображения операционной области значительно повышает точность установки имплантов. Коррекция деформаций позвоночника проводится современными транспедикулярными системами, используются гибридные методы фиксации. Мы регулярно обмениваемся опытом с зарубежными коллегами, принимаем участие в международных научно-практических конференциях, форумах, внедряем передовые технологии у нас, проводим обучение для коллег из регионов в НИИТО.

Случай из практики

Девочка 1989 года рождения поступила с диагнозом: идиопатический сколиоз грудного отдела (124°) с противоискривлением в поясничном отделе (48°) грубой степени деформации, быстро прогрессирующая форма.

Угол дуги искривления рос быстро, в 12 лет он был 45 градусов, в 14 лет – уже 74 градуса, в 15 лет составил 96 градусов, в 16 – уже 124 градуса. Все это время девочка проходила курсы консервативного лечения.

В 2005 больная была направлена в НИИТО, где была произведена операция — коррекция сколиоза эндокорректором.

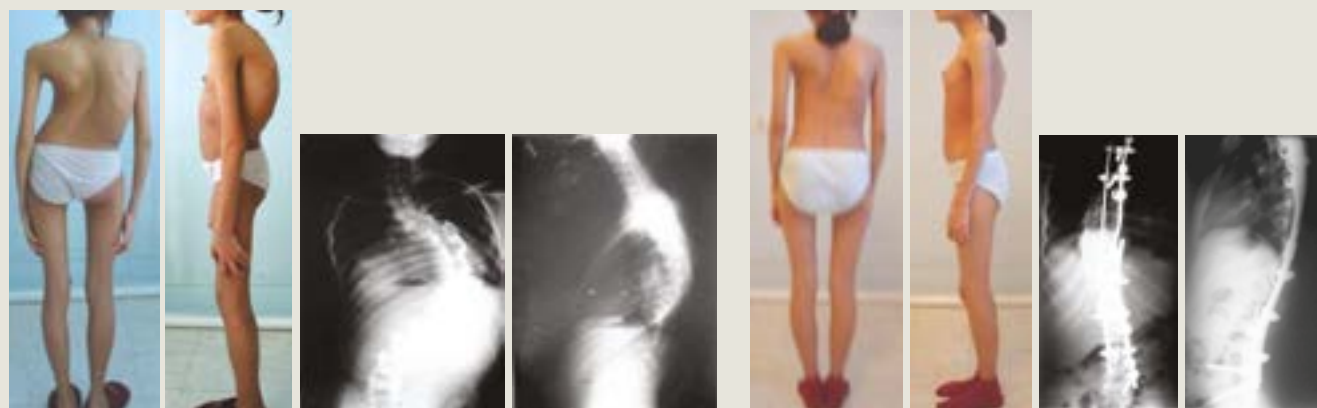


Фото и рентген пациентки до операции

Фото и рентген пациентки после операции

Насколько имплант позволяет сохранить качество жизни. Сколько он может прослужить? Есть ли ограничения?

Практика показала — если металлоконструкция не мешает пациенту, он живет с ней всю жизнь. Если мешает, тогда через 3-5 лет ее можно удалить. Большинство наших пациентов — девочки, я могу привести примеры, когда они с возрастом выходят замуж, образуют семьи, рожают естественным путем детей. Это говорит о том, что металлоконструкция не мешает им вести качественную полноценную жизнь без боли и ограничений в движении.

Как происходит реабилитационный период?

Через 10 дней после операции ребенок выписывается на амбулаторное лечение, через 3-6 месяцев он приезжает на реабилитационное лечение, в последующем каждые полгода — на осмотры. Как правило, мы рекомендуем год после операции проводить обучение на дому. В компании подростков кто-то играючи мо-

жет толкнуть ребенка, что может привести к повреждению части металлоконструкции. Мы предотвращаем детей от падений, например, в период гололеда, от осевых нагрузок на позвоночник — прыжки, наклоны. А в остальном они ведут полноценную жизнь, ничем не отличаются от здоровых детей — учатся в школах, занимаются в общих классах, посещают лечебную физкультуру. Спустя год после операции мы разрешаем ребенку физические нагрузки, в основном, плавание.

Сложно ли попасть на лечение в НИИТО и как это сделать? Сколько времени занимает сбор документов и анализов? Существуют ли противопоказания?

Родителям необходимо привести своего ребенка к нам на консультацию. После осмотра вертебролога при наличии показаний к операции больному выдается направление на получение квоты и прохождения оперативного лечения. Лечение проводится в рам-

ках обязательного социального медицинского страхования, т.е. бесплатно. Обеспеченность металлоконструкциями, специальным оборудованием — практически 100%. Сроки вызова пациента зависят от оперативности направления документов пациента в наш НИИ и оформления пациента в портале госпитализации. В среднем, это занимает около 2 недель. Пациент сдает анализы, 2-3 дня ждет результаты, затем выписка из амбулаторной карты направляется на портал НИИТО, при отсутствии противопоказаний к операции происходит процесс согласования и выдачи даты госпитализации. Пациенту остается только приехать.

Как вы относитесь к всевозможным корректорам осанки, которые может купить каждый и носить?

Современные пациенты хорошо информированы, ищут альтернативные способы лечения. Это не может не радовать. Но повторюсь, есть показания для

консервативного лечения, а есть показания для оперативного лечения. Инновационные корсеты — полезны, но к месту. Если речь идет о деформации до 40 градусов — пожалуйста. Но не нужно доверять рекламе и маркетинговым ходам компаний, реализующих ортопедические товары. Не нужно заниматься самолечением, рекомендации по лечению корсетом должны определяться врачом-вертебрологом.

По данным ВОЗ в мире каждый восьмой школьник страдает нарушением осанки. Есть ли способы профилактики деформаций позвоночника?

Деформация позвоночника коварна тем, что в детском возрасте она не причиняет боли. Проявляется болезнь уже в период активного роста ребенка — в 10-15 лет. Дети уже сами одеваются, моют-

ся, и родители не всегда замечают отклонения. Поэтому большая часть пациентов обращается к нам поздно.

В советское время была диспансеризация подростков. При передаче детей подростковому врачу был обеспечен 100% осмотр минимум хирургом, если, к примеру, в поликлинике нет узкого специалиста: ортопеда, вертебролога. Каноны медицины никто не отменял. Поэтому ежегодный профилактический осмотр у специалиста помог бы своевременно выявить деформацию позвоночника. Первые признаки деформации: выступает лопаточка, плечи на разном уровне, талия иначе выражена. На такие признаки я рекомендую родителям обратить внимание и в случае обнаружения незамедлительно обратиться к врачу-ортопеду.

Спасибо вам большое за полезный рассказ! Коллектив МЕДИКЕР поздравляет всех сотрудников института с профессиональным праздником! От имени пациентов благодарим коллектив НИИТО за ваш самоотверженный труд!

Я тоже поздравляю всех сотрудников лечебных учреждений страны с профессиональным праздником — Днем медицинского работника! Мы пережили трудный период — пандемию коронавируса. Этот период сплотил нас всех. Думаю, что в эти дни мы хорошо осознали истину — важнейшей ценностью человека является здоровье. Все сейчас понимают, насколько непрост, но важен и необходим труд врача. Желаю всем своим коллегам всем крепкого здоровья, неиссякаемой бодрости и дальнейших творческих успехов!



Фото из архива НИИТО

Будь здоров, не кашляй!

Кашель – это не самостоятельная болезнь, а симптом, поэтому выражение «лечить кашель» неправильное. Лечить надо саму болезнь, которая вызвала кашель. Таких причин может быть множество.

Очень опасно самому покупать и использовать для своего лечения или лечения ребенка противокашлевые препараты — ни подавляющие кашель, ни разжижающие мокроту. Самолечение грозит множеством проблем. Таблетки от кашля «отключают» его. Мокрота накапливается в дыхательных путях и часто провоцирует осложнения. Подавляющие кашель средства применяются в редких случаях и выписываются исключительно врачом.

Отхаркивающие средства увеличивают объем мокроты, делают ее более жидкой и заставляют человека чаще кашлять. Но если это касается детей, следует помнить, что дыхательная мускулатура малыша слабее, избавиться от слизи ему сложнее. Во-вторых, муколитики не помогут при заболеваниях верхних дыхательных путей. Если кашель «опускается» в нижние дыхательные пути, схему лечения назначает врач. Отхаркивающие средства иногда нужны при бронхитах, воспалениях легких, но эти болезни лечат врачи, а не родители.

Абсолютное большинство случаев, когда у человека насморк, кашель и повышение температуры, — это болезнь верхних дыхательных путей: ринит, фарингит, ларингит. Отхаркивающие средства не уменьшают, а усиливают кашель, активизируя отхождение мокроты. Но при дефиците жидкости в организме и при сухости воздуха отхаркивающие средства не могут проявить свое действие: кашель усиливают, но облегчения не приносят.

Известный педиатр Евгений Комаровский говорит, что эффективность отхаркивающих средств в сравнении с обильным питьем не доказана, а кастрюля с компотом не хуже муколитиков.

Ингаляции

При установленном диагнозе ОРЗ с поражением верхних дыхательных путей применяют паровые ингаляции. В домашних условиях используются два вида ингаляций. Это паровые ингаляции (дышат паром «над кастрюлькой» или используют специальный паровой ингалятор) и ингаляции с помощью

небулайзеров, которые создают аэрозоли без пара. Небулайзеры применяют при кашле вследствие поражения нижних дыхательных путей, это, как правило, достаточно серьезные болезни, для ингаляции используются непростые лекарства, не предназначенные для родительского самолечения. При ОРЗ с поражением верхних дыхательных путей применяют паровые ингаляции. При паровой ингаляции мокрота, контактирующая с теплым и влажным воздухом, активно увлажняется, это позволяет продуктивно откашляться. Но процесс увлажнения засохшей слизи сопровождается увеличением ее объема, поэтому паровые ингаляции у детей могут провоцировать обструкцию дыхательных путей, и риск тем выше, чем ребенок младше. Если в дыхательных путях нет засохшей слизи, потребности в паровых ингаляциях нет. Поэтому основная задача — сделать все для того, чтобы сухая слизь не накапливалась и чтобы ингаляции были не нужны. А значит, надо поддерживать режим прохладного влажного воздуха и активно поить больного. Еще одно предостережение — детям до 12 месяцев использовать паровые ингаляции нельзя. А еще лучше купить не ингалятор, а увлажнитель воздуха, это исключит возможность высыхания мокроты.

Способы облегчения кашля:

- оденьтесь потеплее;
- сделайте все, чтобы в помещении был чистый, прохладный (16–20 °С) и не сухой воздух (относительная влажность 40–70 %);
- следите за носовым дыханием (оно должно быть!), делайте частое промывание солевыми растворами и, если совсем невмоготу, пользуйтесь сосудосуживающими средствами;
- уменьшите количество пылесборников — спрячьте книги за стекло, сложите игрушки, уберите ковры.
- пейте много теплой жидкости;
- проводите частую влажную уборку;
- обратитесь к врачу за постановкой диагноза.

Кашель в вопросах и ответах

Полезны ли горчичники при кашле?

Горчичники не имеют отношения к лечению кашля, их эффективность не доказана. То же самое касается банок и горячих ванн для ног.

Нужен ли массаж при кашле?

Массаж, постукивания и двигательная активность меняют ритм



дыхания и помогают избавляться от мокроты. Но одним массажем вылечить причину кашля нельзя.

Что делать, если кашель длительный, тяжелый, сопровождается покраснением и иногда рвотой? Иногда так проявляет себя коклюш, так что в этом случае необходим визит к специалисту.

Как узнать, что ребенку не хватает жидкости?

- Поить малыша нужно активнее, если воздух в помещении сухой и теплый, а температура тела ребенка высокая.
- Если мочеиспускания редкие, а моча темнее обычного.
- Если есть выраженная одышка и сухой кашель.
- Кожа и слизистые сухие.

Что пить во время кашля?

Чтобы выпитая жидкость всасывалась быстрее, любое питье нужно нагревать примерно до температуры тела. В этом случае жидкость будет сразу же всасываться в желудке и попадать в кровь.

Ребенку можно давать:

- Растворы для регидратации.
- Некрепкий чай, можно с сахаром и безопасными фруктами.
- Компот из сухофруктов.
- Настой изюма (настоять столовую ложку изюма, залитую 200 мл воды в течение 30–40 минут).
- Компот из ягод и фруктов, которые ребенок пробовал до болезни.
- Морс или сок.
- Негазированную минеральную воду с нейтральным вкусом.
- Арбуз.

Грудничкам с кашлем можно давать воду дополнительно к грудному вскармливанию, так как патологические траты жидкости женское молоко не покрывает. В раннем возрасте малышам можно давать раствор для регидратации, детский чай, минеральную воду без газа.

Следует присмотреться к грудной клетке малыша, во время приступа кашля. Если она во время кашля сильно изгибается, нужно обратиться за помощью к врачу для исключения диагноза пневмония.

Почему возникает кашель

Аллергия. Такой кашель начинается после контакта с аллергеном и не сопровождается насморком, температурой и другими симптомами.

Инфекция. Вирусы и бактерии провоцируют острое начало болезней дыхательных путей, вызывая повышение температуры, насморк и кашель.

Загрязненный воздух — кашель вызывают раздражающий запах, сухость, пыль.

Кашель — эффективный способ очистки дыхательных путей, защитная реакция организма, который стремится избавиться от ненужного. Кашель избавляет дыхательные пути от слизи. Если слизь густая или сухая, кашель тяжелый и неэффективный. Если мокрота жидкая, человеку легче кашлять, а организму очищаться.

Причину возникновения кашля должен определить врач, он же назначает лечение. При аллергии необходимо устранить аллерген, при насморке — промывать нос или использовать сосудосуживающие капли. В случае гриппа организму понадобится семь дней, чтобы побороть вирус — на это время с кашлем придется смириться. Но можно и нужно сделать его продуктивным.

Как облегчить кашель?

Воздух должен быть свежим, прохладным и увлажненным (60–70%). Если в комнате сухо и жарко, слизь высыхает, и избавиться от нее сложно.

Нужно поддерживать водный баланс организма, регулярно поить больного человека теплой жидкостью. Густота слизи в дыхательных путях напрямую связана с густотой крови. Обильное питье разжижает и кровь, и мокроту.



7 вопросов об аппендиците

Для чего нужен аппендикс?

В переводе с латыни аппендикс — это «придаток», короткий, около 6 сантиметров, отросток, который прикреплен к слепой кишке и никуда не ведет. В свое время медики выдвигали разные версии, зачем он нужен. Одни полагали, что для сбора остатков еды, которые организм не может переварить. Другие считали, что аппендикс нейтрализует негативную энергию в пище. Леонардо да Винчи, который был еще и известным анатомом, считал, что аппендикс — своеобразное депо, куда уйдут лишние газы, спасая кишечник от разрыва. Чарльз Дарвин думал, что это отмирающий орган, рудимент, утративший свою функцию. Но сегодня считается, что аппендикс небесполезен. Человек, который сохранил этот отросток, лучше переносит болезни и физические нагрузки. В аппендиксе находится большое количество лимфоидной ткани, а это источник иммунитета. Некоторые исследователи считают аппендикс органом иммунной системы, таким же, как миндалины в гортани.



Почему воспаляется аппендикс?

Специалисты приводят разные мнения о точных причинах развития аппендицита. Но совершенно точно в группе риска находятся люди с хроническими воспалительными заболеваниями. Так, если человек страдает такими болезнями, как хроническая ангина, воспаление легких, частые и затяжные простуды, заболевания желудочно-кишечного тракта, кариес, то инфекция по кровяному руслу может попасть в аппендикс и спровоцировать там воспалительный процесс. Есть мнение, что лимфоидная ткань червеобразного отростка включается в борьбу с инфекцией и принимает удар на себя. Есть и теория, согласно которой аппендицит возникает от стресса. В результате тревоги сосуды резко суживаются, это приводит к тому, что отросток плохо снабжается кровью, что ведет к развитию его воспаления. Возникновение аппендицита объясняют засорением соединения толстой кишки и червеобразного отростка, что часто случается при запорах и хронических колитах.

Почему его надо удалять?

Червевидный отросток воспаляется всего один раз, лечить его можно только хирургически, по-другому лечить его нельзя. Причина этому — кровообращение аппендикса, которое обеспечивает так называемая артерия концевое типа. Воспаление в этой артерии приводит к образованию тромбов, которые закупоривают ее, в результате чего кровоснабжение аппендикса прекращается. Стенки отростка истончаются, в них образуются отверстия, откуда гной может попасть в брюшную полость и вызвать опасное осложнение — перитонит.

Как его распознать?

Аппендикс находится примерно на середине расстояния между пупком и правой подвздошной костью. Если возникает воспаление отростка — аппендицит, именно в этом месте ощущается максимальная боль. Отросток приподнят к правому подреберью, ближе к печени, поэтому боль будет проявляться в этой области. Бывает, когда локализация боли связана с индивидуальными особенностями. Если аппендикс опущен в нижнюю часть таза, то у женщин аппендицит легко спутать с воспалением придатков, у мужчин — мочевого пузыря.

Если аппендикс завернут к почке и мочеточнику, боль возникает в пояснице, отдает в пах, в ногу, в область таза. Когда направлен внутрь живота, болит к пупку и даже «под ложечкой».

Боли при аппендиците возникают внезапно, поначалу они не слишком сильные, потом становятся интенсивными и протекают по типу колики. Человек мучается, пока живы нервные окончания, когда же происходит омертвление, нервные клетки гибнут и боли слабеют. Но это не значит, что болезнь отступила, аппендицит не рассосется. Наоборот, снижение боли — повод для немедленной

госпитализации. Острый аппендицит сопровождается и другими симптомами: недомогание, слабость, тошнота, иногда рвота, температура 37,2-37,7 градуса. На языке появляется белый или желтоватый налет. Установить точный диагноз врач может после осмотра пациента, анализа крови и УЗИ брюшной полости.

Можно ли самому заподозрить аппендицит?



Распознать аппендицит помогут простые приемы. Легко постучите подушечкой согнутого указательного пальца в области правой подвздошной кости, при аппендиците там всегда бывает больно. Для сравнения постучите по левой подвздошной области. Проводить пальпацию (ощупывание живота руками) нельзя, есть опасность разорвать аппендикс. Попробуйте кашлянуть, усиление боли в правой подвздошной области подскажет, что у вас начинается аппендицит.

Примите позу эмбриона, то есть лягте на правый бок и подтяните ноги к туловищу. При аппендиците боль в животе ослабнет. Если вы повернетесь на левый бок и выпрямите ноги, она усилится.

Но в любом случае не медлите с обращением к врачу! И аппендицит, и болезни, под которые он может замаскироваться, — почечная колика, обострение панкреатита или холецистита, язвенные болезни желудка и 12-перстной кишки, острые воспаления мочевого пузыря, почек, женских органов — требуют консультации специалиста! Коварство аппендицита в том, что порой боли можно терпеть, поэтому многие больные своевременно не обращаются к врачу.

Что делать после операции?

Главная задача послеоперационного периода - избежать осложнений, например, нагноений раны. Осложнения возникают чаще всего, когда удаленный аппендикс был сильно воспален, чем выше степень воспаления, тем выше опасность нагноения. Если операция прошла удачно, пациентам уже на 5-7-е сутки снимают швы, людям пожилого возраста, с хроническими заболеваниями (сахарным диабетом, гипертонией, ишемией сердца и др.) швы снимают на 2-3 дня позже.

Около месяца не стоит принимать горячую ванну и ходить в баню: водные и температурные нагрузки на неокрепшую рубцовую ткань делают шов более грубым. От трех месяцев до полугода нельзя поднимать тяжести. Избегайте спортивных занятий, вызывающих напряжение мышц живота. Старайтесь не простужаться, так как кашлять опасно.

Вызывают ли аппендицит семечки?

Употребление семечек не может спровоцировать развитие аппендицита, семечки и аппендицит никакого отношения друг к другу не имеют! Более того, нет доказательств, что образ жизни, физические нагрузки или диета как-то отражаются на этом заболевании.

Берегите печень



В организме человека есть солдат, боец невидимого фронта. Если все в порядке, то о его существовании мы даже не вспоминаем. Печень – жизненно важный орган, который в здоровом состоянии не дает о себе знать. Но этот орган выполняет множество жизненно важных задач.

Печень можно сравнить с огромной фабрикой, производством. Ее работники — клетки-гепатоциты, организованные в команды. Таких команд в печени очень много, они могут принимать на себя работу погибших коллег. Поэтому при повреждении печени симптомы могут проявиться не сразу. Печень играет основную роль в системе пищеварения, все, что мы потребляем, проходит через печень. Она регулирует уровень сахара в крови, борется с инфекциями, удаляет токсины, производит белки, контролирует холестерин, выбрасывает желчь, которая помогает пищеварению. Но ее легко можно повредить, если не принимать необходимых мер предосторожности. Будучи многофункциональным органом, печень подвергается воздействию вирусов, ядовитых веществ, а также загрязняющих

веществ, которые присутствуют в воде и пище. Но это стойкая и выносливая часть организма. Зачастую люди с проблемами печени понятия не имеют о своем заболевании. Медицина сегодня добилась крупных успехов в лечении печеночных болезней, но полностью вылечить печень пока невозможно. Поэтому очень важно вести здоровый образ жизни во избежание повреждений печени и делать необходимые прививки против вирусов, могущих вызвать ее болезнь.

Болезни печени

Заболевания печени можно условно разделить на несколько групп. Это гепатиты и гепатозы: вирусные гепатиты, неалкогольная жировая болезнь печени, алкогольный гепатит, аутоиммунный гепатит, токсические поражения печени (при приеме большого количества лекарств, употребле-

нии ядовитых грибов, химикатов и пр.). Еще две группы – это опухоли печени и дистрофические повреждения печени (фиброз, цирроз). Есть большая группа инфекционных заболеваний печени (туберкулез печени, сифилитические поражения, паразитарные инвазии), есть наследственные болезни, врожденные аномалии развития печени.

Причины болезней печени

Чаще всего болезни печени возникают из-за неправильного образа жизни, пристрастия к алкоголю и наркотикам, из-за длительного неправильного питания, отсутствия физических нагрузок, из-за ожирения, инфекций вируса гепатита. О некоторых причинах — более подробно.

Нарушение липидного обмена — в клетках печени происходит накопление жиров. В итоге

развивается сначала стеатоз (накопление жировых клеток в клетках печени), а затем стеатогепатит.

Алкоголь — вещества алкогольных напитков и продукты переработки алкоголя повреждают клетки печени. Чувствительность к действию алкоголя зависит от генетики и сочетания других факторов. Риск повреждения печени увеличивается при употреблении более 30 граммов этанола в сутки. Доза в 120–160 граммов этанола в сутки считается ядовитой для печени.

Отравления — способность химических веществ нарушать работу клеток печени называется гепатотоксичностью. К таким веществам относятся лекарства, промышленные химикаты, яды грибов и бактерий.

Вирусы — они вызывают вирусный гепатит А, В, С, D, E. Самыми распространенными являются гепатит В и С. Заражение происходит при половых контактах, при инъекциях и медицинских процедурах, от матери к ребенку. Болезнь может никак себя не проявлять, при этом человек остается источником инфекции.

Симптомы заболеваний печени

Печень может очень долго не подавать никаких сигналов, но если они и появились, то проявления могут быть очень разнообразны. Это может быть потеря аппетита или чувство переполнения после небольшого приема пищи, внезапная потеря веса, тошнота и рвота, боль в верхней части брюшной полости, увеличение печени, вздутие живота. Может проявиться желтуха, так как при разрушении клеток пече-

ни в кровь попадает большое количество пигмента билирубина. Сначала желтый цвет становится виден на белках глаз, затем на коже. Стоит обратить внимание, если у вас светлый, глинистый кал, а моча цвета темного пива. Могут появиться нарушения, связанные с сосудами и свертыванием крови — мелкие сосудистые звездочки (телеангиэктазии) на верхней части тела и на руках, покраснения ладоней и ступней, «белые ногти».



Косвенными симптомами печеночных заболеваний считаются видимые, варикозно расширенные вены в области солнечного сплетения — «голова медузы», ксантомы и ксантелазмы — маленькие жировые скопления на веках, запястьях, локтевых сгибах и в других местах. При острых вирусных гепатитах появляется тошнота и рвота, боль в животе, больше в правом подреберье, но может отдаваться по всему животу. Эта боль не связана с приемом пищи. Возможна высокая температура, головная боль, боль в суставах. ВАЖНО! Многие симптомы встречаются при нескольких болезнях, поэтому необходимо обратиться к врачу!

Рекомендации по профилактике

Главная и основная рекомендация специалистов — ведите здоровый и активный образ жизни. Придерживайтесь сбалансированной диеты. Для этого следует употреблять в пищу все группы продуктов: белки, жиры, крупы, молочную продукцию, овощи и фрукты. Обязательно включите в свой ежедневный рацион все виды капусты, листовые овощи, морковь, яблоки и орехи. Ешьте побольше продуктов с высоким содержанием клетчатки: хлеб из цельного зерна, рис и крупы (пшено, гречка), свежие овощи и фрукты. Соблюдайте стандартные правила личной гигиены и обязательно мойте руки, особенно после посещения туалета. Ради здоровья откажитесь от вредных привычек. Пристрастие к табаку, алкоголю или наркотикам — прямой путь к циррозу и раку печени. Регулярно делайте физические упражнения, контролируйте вес.

Будьте осторожны во время проведения процедур переливания крови или посещений маникюрного салона во избежание заражения гепатитом А, В, или С. Медики предупреждают, что в целях профилактики следует регулярно проходить обследование, которое позволяет выявить болезни печени на ранней стадии и максимально эффективно провести лечение. Не следует забывать, что рак в основном поражает большую печень. Именно поэтому необходимо сдавать анализы на вирусные гепатиты В и С, использовать барьерные методы контрацепции. И никогда не принимать лекарства без назначения врача.

ВАЖНО! Многие симптомы встречаются при нескольких болезнях, поэтому необходимо обратиться к врачу!

Витилиго

5 июня - Всемирный день витилиго. Он отмечается для того, чтобы поддержать больных по всему миру и повысить осведомленность общества об этом заболевании. Число больных витилиго в мире — до двух процентов от численности всего населения. Заболевание не зависит от пола, расы, возраста. Кроме белых пятен на коже недуг чаще всего никак не проявляется. Но тем не менее, пятна порой доставляют человеку психологический дискомфорт. В прошлые эпохи витилиго путали с проказой, что приводило к изоляции больного. В наше время все больше людей с витилиго реализуют себя в сферах красоты и шоу-бизнеса, чтобы доказать, что внешность не влияет на успех. Майкл Джексон, телеведущий Ли Томас, топ-модель Винни Харлоу — все они сумели сделать из своего косметического дефекта бьюти-тренд.



Лечится или нет?

Витилиго — это нарушение пигментации, выражающееся в исчезновении пигмента меланина на отдельных участках кожи. Разные оттенки темного цвета дает пигмент меланин, вырабатываемый клетками кожи — меланоцитами. Ультрафиолет усиливает секрецию пигмента, вот почему наша кожа загорает на солнце.

Если меланоциты погибают на каком-то участке кожи, пигмент не поступает, появляется белое пятно. Как ни парадоксально, но эти клетки убивает свой же иммунитет. Организм воспринимает их как опасность, синтезирует особые молекулы-убийцы и атакует ими меланоциты. Такие заболевания называются аутоиммунными. Почему иммунная система набрасывается на здоровые с виду клетки кожи, пока не ясно. Ученые считают, что у части людей есть генетическая предрасположенность к витилиго. К пусковым механизмам развития витилиго медики относят экологические катастрофы, патологии щитовидной и поджелудочной желез, болезни надпочечников, стрессы, химические ожоги и интоксикацию.

Витилиго проявляется в виде безболезненных пятен, которые не зудят и не шелушатся. Чаще пятна локализуются на руках, ногах, лице и в паховой зоне. Для того чтобы исключить другие заболевания, необходимо сдать соскоб и проконсультироваться у дерматолога.

У каждого двадцатого пациента витилиго может пройти самостоятельно. А у 25 процентов больных ни одно лечение не дает результата. Для борьбы с недугом используют следующие методы: прием кальциневрина, фракционное лазерное и светолечение, кортикостероидные мази и мелагенин.

Для устранения витилиго применяют аппаратные косметологические методики — лазерное воздействие, дермабразия, осветляющие шлифовки и пилинги. Существует немало способов маскировки белых пятен на коже. Основные способы: использование тональных кремов и автозагаров, использование специальных средств маскировки пятен, автозагар. Некоторые фирмы производят целые маскировочные комплексы, которые достаточно эффективно скрывают недостатки кожи, включая неровный пигмент. Наиболее популярны маскировочный гель «Витиколор», лосьон «Витилиго Кавер» (Vitiligo Cover) краситель «Дай-О-Дерм» (DY-O-Derm, буквально «покрась кожу»), лосьон «Дермаск» (Dermask). Использование солнцезащитных средств при витилиго желательно. К тому же, чем меньше будет загорать здоровая кожа, тем меньше будет контраст с пятнами.

Важно помнить, что витилиго — не заразное заболевание, оно не повышает вероятность возникновения рака кожи и в целом безопасно для здоровья.



*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



Основной комплекс упражнений дыхательной гимнастики Стрельниковой

1. Упражнение «Ладочки» (разминочное)

И.п. (исходное положение) - встать прямо, показать ладочки «зрителям», при этом локти опустить - поза экстрасенса.

Сделать короткий шумный активный вдох носом и одновременно сжать ладочки в кулачки. Сразу же сделать выдох свободно и легко через нос и рот. Кулачки разжать.

Опять «шмыгнуть» носом (звучно) и одновременно сжать ладони в кулачки. Затем выдох с разжиманием кулаков.

Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживать воздух в груди и не выталкивать его. После 4 активных вдохов (соответственно 4 пассивных выдохов) - отдых 3-5 секунд.



2. Упражнение «Погончики»

И.п. - встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижаты к поясу.

В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него. При этом кулаки разжимаются. Плечи в момент вдоха напрягаются, руки тянутся к полу, пальцы широко растопыриваются. На выдохе вернуться в и.п. Выдох можно делать через нос или через рот (широко не открывать).

Подряд выполняется 8 вдохов-движений, затем пауза 3-5 секунд.



3. Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)

Не рекомендуется выполнять при травмах головы, повышенном давлении, образованиях и/или камнях (в почках или желчном пузыре).

И.п. - встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз к полу: спина круглая, голова опущена.

Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («поноухайте» пол). Слегка приподнимитесь - в этот момент выдох пассивный через нос или рот.

Кисти рук в момент поклона не должны опускаться ниже колен, не напрягаться.

Выполняется 8 поклонов-вдохов и отдых 3-5 секунд



4. Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом)

И.п. - встать прямо, руки опущены.

Делаем легкие пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево, одновременно с коротким шумным вдохом, делаем руками легкое «сбрасывающее» движение. Кисти рук далеко от пояса не уводить. Голова поворачивается вместе с туловищем, то вправо, то влево. Колени слегка гнуться и выпрямляются. Спина все время прямая.

Повернулись вправо, слегка присели - вдох. Колени выпрямились - выдох пассивно уходит при выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Пауза через 8 вдохов-движений.



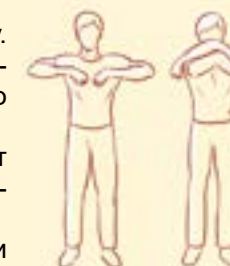
5. Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

Не рекомендуется после инфаркта, при пороках сердца.

И.п. - встать прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровне плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки на встречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Руки двигаются параллельно, а не крест-накрест. В течение всего упражнения положение рук не меняется.

Сразу после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до и.п.). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди - образовался как бы треугольник, затем руки расходятся - получился квадрат. В этот момент на выдохе пассивно выходит воздух.

Через 8 вдохов-движений пауза-отдых. Упражнение изучается только через 2-3 недели после освоения комплекса.



6. Упражнение «Большой маятник»

Не рекомендуется при проблемах с позвоночником, особенно травмах.

И.п. — встать прямо.

Слегка наклонитесь к полу - вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, - тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.

Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное. Через 8 повторений - отдых.



7. Упражнение «Повороты головы»

И.п. - встать прямо.

Поверните голову вправо, сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева. Справа - вдох, слева - вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине. Шея не напрягается, туловище неподвижно.

Пауза через 8 вдохов-движений.



8. Упражнение «Ушки»

И.п. - встать прямо. Смотрим прямо перед собой.

Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий, шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу — вдох. Плечи при этом не дергаются, удерживаются в абсолютно неподвижном состоянии. Выдох пассивный между вдохами, но голова посередине не останавливается.

Пауза через 8 вдохов-движений.



9. Упражнение «Маятник головой», или «Малый маятник»

И.п. - встать прямо, ноги чуть уже ширины плеч.

Опустить голову вниз, посмотреть на пол - вдох. Откинуть голову вверх, посмотреть на потолок - вдох. Вдох снизу - вдох сверху. Выдох пассивный между вдохами. Голову не останавливать, шею не напрягать. Пауза через 8 вдохов-движений.



10. Упражнение «Шаги»

И.п. - встать прямо, руки опущены. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем - делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом выдох пассивный через нос или рот. То же с другой ногой.

Не маршировать, а слегка приседать, танцуя рок-н-ролл. Руки висят вдоль туловища, спина прямая.

Пауза через 8 вдохов-движений.



История парадоксальной гимнастики

Эксперты департамента профилактики неинфекционных заболеваний Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК рекомендуют специальные дыхательные упражнения по методике А.Н. Стрельниковой.

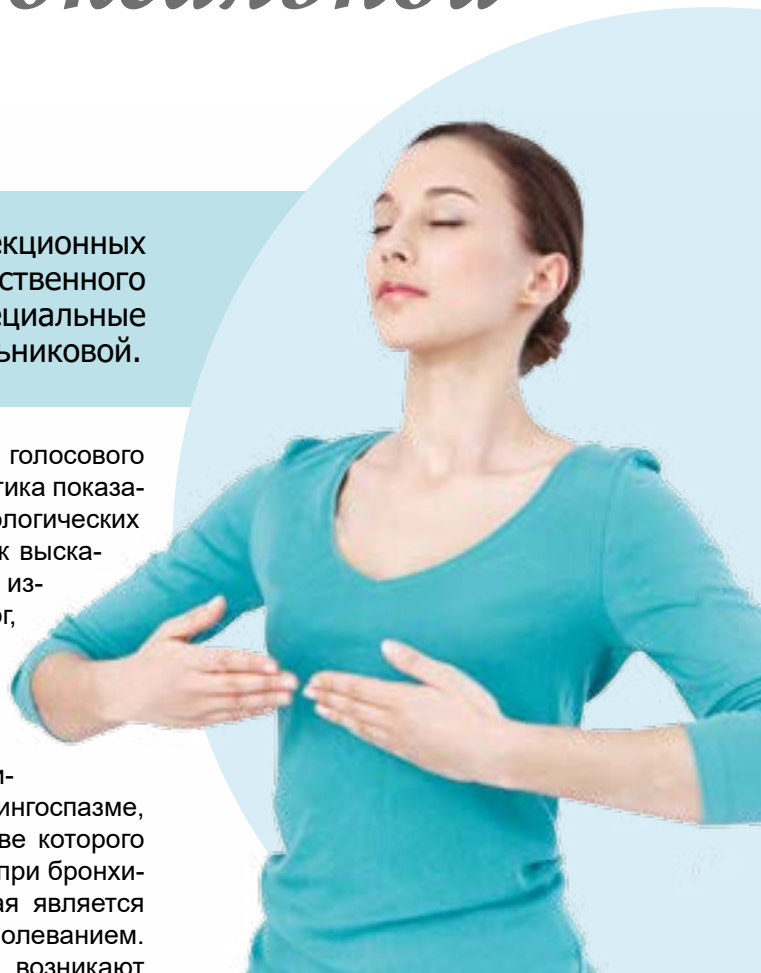
Дыхательную гимнастику А.Н. Стрельниковой иногда называют парадоксальной. Почему? Потому, что она выполняется вопреки общепринятым правилам, однако имеет сильный оздоровительный эффект. По методике Стрельниковой мы совмещаем наш вдох с интенсивным движением, а выдох — с расслаблением. При обычном дыхании мы делаем всё наоборот. Парадоксальную дыхательную гимнастику практикуют при гипертонии, бронхитах, бронхиальной астме, хронических бронхитах и пневмонии, хронических ринитах и гайморите, гриппе, сердечной недостаточности, аритмии, осте-



А.Н. Стрельникова,

оперная певица, театральный педагог

охондрозе, болезни голосового аппарата. Эта гимнастика показана и при многих неврологических заболеваниях. Вот как высказывался о методике известный невропатолог, доктор медицинских наук С.Л. Кипнис: «Меня не удивляет, что парадоксальная дыхательная гимнастика помогает при ларингоспазме, при заикании, в основе которого также лежит спазм, и при бронхиальной астме, которая является аллергическим заболеванием. Все эти заболевания возникают в диэнцефальной области головного мозга, которая управляет вегетативной нервной системой, а также иммунной системой. Кроме того, хорошо известно, что невротические тики, заикание, ларингоспазм, невроз навязчивых состояний, истерия также возникают при дисфункции этой области. Стрельниковские упражнения, регулирующие правильное дыхание, прерывают патологические связи и через импульсы с периферии улучшают функции диэнцефальной области. К сожалению, человек сам не в состоянии руководить своей вегетативной нервной системой. Стрельниковская дыхательная гимнастика через импульсы с периферии дает возможность воздействовать на диэнцефальную область»



Вернуть голос

Дыхательная гимнастика Стрельниковой изначально предназначалась для восстановления певческого голоса. Александра Николаевна Стрельникова (1912-1989 гг) — оперная певица, театральный педагог, с 1934 по 1940 годы была солисткой Московского академического Музыкального театра им. Станиславского и Немировича-Данченко. Потеряв певческий голос, вместе с матерью, в прошлом тоже певицей, стала искать способ восстановить утраченные данные. Работала совместно с начинающими вокалистами, проводились наблюдения за работой выдающихся оперных певцов. Поиски шли в направлении дыхания. Помня рассуждения старых итальянских педагогов по

постановке голоса о том, что «Дыхание - это постамент, на котором зиждется голос», Стрельниковы искали вдох, на котором «удобно» петь. Они обратили внимание как плохие певцы дышат часто, поют короткими фразами, и зрители, сидящие на галёрке, видят, как певец или певица пользуются дыханием. Певцы же международного класса дышат редко, поют длинными фразами, и зрители, сидящие в первом ряду партера, не замечают: как и когда они дышат. Не замечают потому, что наслаждаются пением!

На поиски этого самого вдоха ушло 12 лет. Александре Николаевне было уже за сорок, и у неё не хватило мужества вернуться на сцену. Мать и дочь Стрельниковы стали возвращать голоса вначале певцам и актёрам, а стали работать с людьми самых разных профессий, так как гимнастика, созданная для восстановления певческого голоса, оказалась полезна всем!

В 1972 году Александра Стрельникова получила авторское свидетельство на свою разработку, авторские свидетельства «Способ лечения болезней, связанных с потерей голоса» прошло процедуру регистрации Государственным Институтом патентной экспертизы. К этому времени она уже на протяжении целого ряда лет тесно сотрудничала с врачами самых разных специальностей и, прежде всего, с фониатрами и отоларингологами поликлиники Большого театра, Российской Академии музыки им. Гнесиных, специалистами поликлиники слуха и речи и другими лечебными учреждениями Москвы. Врачи этих клиник направляли пациентов не только с проблемами голосового аппарата, но и с различными заболеваниями носоглотки и бронхолегочной системы. Исследования эффективности гимнастики Стрельниковой проводились в Центральной поликлинике № 1 МВД России, в 9-й

гарнизонной поликлинике Министерства обороны РФ, в Клинико-диагностическом центре детской городской поликлиники № 69 и Центральном НИИ туберкулёза РАМН.

Последние годы своей жизни А.Н.Стрельникова работала педагогом-вокалистом Театра Сатиры и Театра имени Моссовета.



та. Кроме этого, она принимала больных людей (астматиков, сердечников, гипертоников и т.д.) у себя дома, ей, как автору изобретения в области медицины, был официально разрешён приём пациентов на дому. На протяжении многих лет дыхательной гимнастикой успешно пользовались прославленные актёры и певцы: Андрей Миронов, Алла Пугачёва и многие другие артисты. 17 сентября 1989 года Александра Николаевна Стрельникова трагически погибла в дорожной катастрофе в возрасте 77 лет, будучи абсолютно здоровым человеком.

Что дает дыхательная гимнастика

Методика дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой позволяет:

- восстановить нарушенное носовое дыхание;
- устранить некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе;
- рассасываются воспалительные образования, расправляются сморщенные участки легочной ткани, устраняются застойные явления;
- положительно воздействовать на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;
- наладить нарушенные функции сердечно-сосудистой системы, укрепить весь аппарат кровообращения;
- исправить развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;
- повысить общую сопротивляемость организма, его тонус, улучшает нервно-психическое состояние.

Основы техники

Акцент делается на вдох — резкий, шумный, короткий, похожий на хлопок в ладоши.

Выдох — абсолютно естественный и максимально незаметный. Упражнения выполняются в ритме строевого шага, все движения — на вдохе.

Количество вдохов при выполнении должно быть кратно 8. Выпячивание живота, расширение грудной клетки недопустимы. Не пытайтесь выполнить весь комплекс сразу — начните с первых двух заданий и постепенно переходите к следующим. Не забудьте открыть окно и проветрить помещение. Хорошая вентиляция — еще одно непременное условие.

Противопоказания

Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой противопоказана при высоком артериальном давлении, перенесенном инфаркте, высокой степени близорукости, при глаукоме.

Символ лета и источник здоровья



Чем полезен

Арбуз является одним из лучших источников ликопина – вещества, которое обеспечивает розовато-красноватый оттенок мякоти. Исследования показывают, что потребление ликопина снижает риск развития рака простаты и рака молочной железы. Ликопин также уменьшает риск заболеваний сердца, атеросклероза и повышенного кровяного давления. Аминокислота цитруллин, содержащаяся в арбузах, служит для образования аргинина, предотвращающего накопление жира в клетках. В состав арбуза также входят флавоноиды, каротиноиды и тритерпеноиды, которые обладают мощными антиоксидантными свойствами, предотвращают болезни и замедляют процесс старения.

Гигантская ягода имеет высокое содержание бета-каротина, который необходим для здоровой кожи, и витамина С, повышающего иммунитет. Арбуз является щелочным продуктом и не раздражает стенки желудка и кишечника, поэтому его рекомендуют при гастритах и язвах.

На 90 процентов арбуз состоит из воды, так что его употребление увлажняет клетки, предотвращает обезвоживание, выводит токсические вещества.

Сладкий вкус арбуза обусловлен наличием фруктозы, которая в арбузах преобладает над остальными углеводами, и сахарозы. Небольшое количество фруктозы — 30-40 г в день — усваивается организмом без затрат инсулина, в таком количестве арбуз даже порой разрешают людям с диабетом. Правда, на время употребления арбузов больным диабетом имеет смысл ограничить другие углеводистые продукты.

Слово «арбуз» произошло из персидского - «каруз», что в переводе означает «дыня» или «огромный огурец». Это объясняется тем, что в древней Персии выращивали вытянутые арбузы. Жители ели их в свежем или засоленном виде, варили из них мед. Сезон арбузов в разгаре, и мы имеем возможность не только полакомиться гигантской ягодой, но и позаботиться о своем здоровье.

Еще одна польза от арбузов — это магний, в 100 граммах содержится около 60% суточной нормы. Этот микроэлемент обеспечивает нормальное всасывание всех витаминов и минералов — натрия, кальция, калия и других полезных веществ. Кроме того, магний полезен для мышц и нервов, считается прекрасным антидепрессантом.

Добавление арбуза в свой рацион помогает бороться с лишним весом. Это связано с мощными мочегонными свойствами. В 100 граммах арбуза всего 38 ккал, но за счет большого количества жидкости желудок быстро наполняется. Но сидеть больше одного дня исключительно на арбузе не рекомендуется.

Когда опасен

С осторожностью нужно есть арбузы людям, имеющим послеоперационные спаечные процессы, страдающим аденомой предстательной железы, нарушением оттока мочи и мочекаменной болезнью.

Ранние арбузы, выращенные с помощью большого количества нитратов, могут вызвать отравление. Поэтому при выборе арбуза стоит следовать некоторым правилам. Не покупайте арбузы, которыми торгуют вдоль автотрасс, у бензоколонок. Арбуз имеет свойство быстро впитывать в себя свинец, содержащийся в выхлопных газах. От трассы до места торговли с арбузами должно быть не менее 10-20 метров.

Ни в коем случае не делайте надрез, помыть арбуз вы уже не сможете. Помните, что на его поверхности не меньше опасностей, чем внутри. Перед употреблением тщательно промойте арбуз под проточной водой с мылом. Хранить разрезанный арбуз следует не больше суток в холодильнике, прикрыв пищевой пленкой. Если после хранения у мякоти появился кисловатый запах или она изменила цвет – выбрасывайте, есть такой плод уже нельзя.

Зерен

Санаторно-оздоровительный комплекс.



Венурия

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

Авиатурагентство

Apple Tour

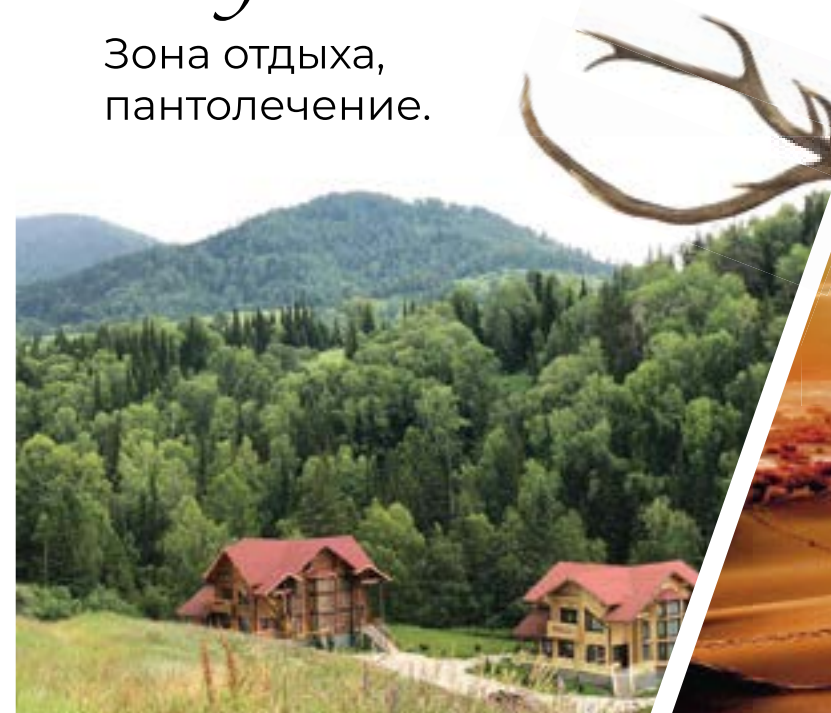
г. Нур-Султан, пр. Кабанбай батыра, 17, блок Е. Тел.: (7172) 91 91 91, 91 99 99, 91 97 97, 8 701 522 51 70
info_appletour@mail.ru
www/appletour.kz

Отель Фараб

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

Акбулак Алтай

Зона отдыха, пантолечение.



Продукты здоровья

Здоровый образ жизни стал популярным, мы стали разборчивее в питании и стараемся выбирать полезные продукты. Вот некоторые из них.

Авокадо

Плод обладает низким гликемическим индексом, способен снижать уровень холестерина и препятствовать развитию воспалительных процессов. Плоды авокадо характеризуются также высоким уровнем глутатиона, необходимого для нормального процесса детоксикации.

Мясо красных сортов

Это основной поставщик жирорастворимых витаминов и незаменимых аминокислот, без которых невозможен синтез коллагена и гормонов. Минимальный объём употребления мяса и мясных продуктов — 100-150 граммов за раз, не менее двух раз в неделю. Лучше употреблять мясо с зеленью и свежими овощами. Если у ваших ближайших родственников было обнаружено злокачественное образование, лучше уменьшить количество красных сортов мяса, а добавить мясо курицы, индейки или кролика.

Рыба жирных сортов

У сёмги и форели максимальный уровень содержания омега-3 и жирных кислот. Стоит добавить в рацион скумбрию, диких креветок. В них содержатся витамины группы В, высокий уровень кобальта и хрома, оказывающих благоприятное влияние на обмен углеводов в организме. Необходимо тщательно выбирать рыбу, отдавая предпочтение той, которая была выращена в естественном водоёме.

Льняное масло

Благодаря идеальной сбалансированности жирных кислот льняное масло способно обеспечить должный уровень текучести всем жидким средам нашего организма и полноценное функционирование мембран клеток. Доказано его благоприятное воздействие на процесс синтеза гормонов щитовидной железой и улучшение усвоения кальция.

Орехи

Одними из самых полезных орехов считаются макадамия, орех пекан, фисташки, бразильские, миндаль, грецкие и кедровые орехи. В каждом из этих видов высокое содержание насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, участвующих в синтезе гормонов, а также витамина Е, селена, магния и кальция, необходимых организму.



Овощи семейства крестоцветных

Капуста цветная, брокколи и брюссельская, кресс-салат и руккола — все они являются непревзойдёнными природными антиоксидантами. В них достаточно высокое содержание важнейших микроэлементов - индол-3-карбинола и сульфорафана, благодаря которым происходит связывание и выведение «плохих» эстрогенов и ксенобиотиков, поддержание процессов детоксикации, проводимых печенью, а также они оказывают защитное действие от онкологических заболеваний.

Продукты-пробиотики

К таким продуктам относят квашеную капусту, напиток чайного гриба, натуральные йогурты и кефиры, хлебный квас, тан и айран. Они способны естественным образом нормализовать микрофлору в нашем кишечнике, а также наладить работу всего пищеварительного тракта.

Жиры животного происхождения

Именно жиры являются незаменимыми поставщиками энергии, способствуют нормализации теплообмена, участвуют в синтезе гормонов половой сферы, стресса и необходимы для качественной работы нашего головного мозга и умственной деятельности.

Фрукты и ягоды

В ягодах клубники, малины и ежевики, клюквы и чёрного винограда, содержится большое количество антиоксидантов. Самыми полезными фруктами являются зелёные яблоки, способные снижать вероятность возникновения бронхиальной астмы и сахарного диабета. Апельсины и гранаты содержат большое количество витамина С и фолиевой кислоты. Самым полезным экзотическим фруктом считается манго, способствующий стабилизации уровня сахара в крови, оказывающий благоприятное воздействие на работу щитовидной железы и нервной системы.



international
business
center

Бизнес с видом на будущее

> ИНВЕСТИЦИИ

> УПРАВЛЕНИЕ

> ПАРТНЕРСТВО

> АНАЛИЗ РЫНКА

Все будет в шоколаде

1 июля — Всемирный день шоколада. С 1995 года любители лакомства отмечают этот праздник. Он был придуман и впервые проведён во Франции, а потом распространился по миру. За что шоколаду такая честь? Чем он лучше других сладких продуктов? Оказывается, весь секрет — в какао.

Пища богов

История шоколада насчитывает более трех тысячелетий. Плоды какао были известны еще цивилизации ольмеков — американских индейцев, живших за 1000 лет до нашей эры. Племена майя верили в бога какао, пили шоколад во время ритуалов и называли напиток пищей богов. Ацтеки считали, что плоды какао дают духовное прозрение.

Изначально шоколад употреблялся как напиток. С языка мексиканских индейцев слово «шоколад» («чокоатль») переводится как «горькая вода» или «вода и пена». Напиток был вязкий, горький, готовился со специями и травами. Сахар им был неизвестен, он впервые появился на другом континенте. Таким шоколадный напиток узнал и первый европеец Христофор Колумб, доставивший плоды какао испанскому монарху. Шоколад никому не понравился. По-настоящему какао распробовал Фернандо Кортес, наместник короля в Новой Испании. Покоряя часть Мексики, он понял, что напиток дает бодрость. Плоды какао использовались местным населением в качестве денег. И Кортес стал богатейшим владельцем какао-плантаций. Шоколад стали пить в знатных домах Испании.

Лишь в XIX веке, в 1828 году, был запатентован гидравлический пресс, при помощи которого из какао-бобов извлекалось масло. В 1879 году, после восьми лет экспериментов, швейцарец Даниэль Петер впервые выпустил на рынок твердый шоколад. С развитием цивилизации процесс производства шоколада стал дешевле, а сам шоколад доступнее.

Как это делают

Для производства шоколада используются семена вечнозеленого дерева какао, распространенного в тропиках. Научное название *Theobroma cacao*, относится к семейству стеркулевых. В диком виде его можно встретить на побережье Мексики, в Центральной и Южной Америке. Высота дерева зависит от места произрастания и колеблется от 10 до 20 метров. При культурном возделывании высоту регулируют, она редко достигает 7 метров. Плод созревает 4 месяца, его длина 20–38 сантиметров. По внешнему виду он напоминает большой огурец или маленькую дыню, с кожистой оболочкой красного, красноватобурого, зеленого или желтого цвета. В одном плоде какао от 20 до 50 бобов, погруженных в вязкую, липкую жидкость, твердеющую на открытом воздухе.

Со стволов дерева плоды срезают ножами и собирают в корзины. Затем плоды разрезают, отделяя какао-бобы от мякоти, раскладывают на поддонах и оставляют на несколько дней. Под действием природных дрожжей и ферментов они темнеют и приобретают шоколадный запах и вкус. Затем плоды сушат на солнце и жарят, удаляя шелуху.

На следующем этапе какао-бобы перемалывают до получения пастообразной массы, называемой какао тертое. Жиры, входящие в состав какао-бобов, при нагревании плавятся, после измельчения какао жидкое, оно затвердевает в процессе охлаждения. Теперь продукт пригоден для производства шоколада, использования в косметических и фармакологических изделиях. Самый ценный продукт — это какао-масло. Именно какао-масло придает шоколаду его неповторимый вкус. Сухой остаток, полученный при приготовлении какао-масла, перемалывают, и получается известный всем какао-порошок, используемый в кондитерском производстве и для приготовления напитка какао.

Для здоровья

В какао-бобах содержится до 300 различных полезных веществ. Примерный химический состав какао-боба следующий: жиры составляют 54 %, белки — 11,5 %, целлюлоза — 9 %, крахмал и полисахариды — 7,5 %, танин — 6 %, вода — 5 %, минеральные вещества и соли — 2,6 %, органические кислоты — 2 %, сахараиды — 1 % и кофеин — 0,2 %. В числе веществ, содержащихся в какао-бобах, — анандамид, аргинин, дофамин, эпикатехин, гистамин, кокохил, серотонин, триптофан, тирамин, фенилэтиламин, полифенол, салсолинол, магний. Исследования доказывают, что жиры, содержащиеся в какао-бобах, относятся к так называемым насыщенным жирам, но при этом не оказывают на организм человека вредного влияния. В шоколаде есть элементы, способствующие отдыху и психологическому восстановлению. Темные сорта шоколада стимулируют выброс эндорфинов — гормонов счастья,

которые воздействуют на центр удовольствия, улучшают настроение и поддерживают тонус организма. Но при этом надо помнить — шоколад богат питательными веществами, в том числе жирами, а значит и калориями. Темный шоколад полезнее молочного и белого, он является антидепрессантом, способен повлиять не только на наше самочувствие, но и на состояние организма. Темный шоколад обеспечивает профилактику атеросклероза, лечит желудок, тормозит воспалительные процессы, помогает в профилактике гриппа, простуды, вирусных инфекций. Многие специалисты по питанию называют черный горький шоколад диетическим лакомством. В нём минимальное содержание сахара, а какао содержит вещества, которые стимулируют память и дают больше энергии. 10–15 г шоколада в день (одна десятая плитки) разрешается съесть даже тем, кто сидит на строгой диете. Горький шоколад содержит большую дозу антиоксидантов, а они, как известно, обеспечивают сердечную активность и спасают клетки от преждевременной старости.

Для красоты

Шоколад довольно успешно может заменить косметику, ведь он содержит олеиновую, пальмитиновую, линолеиновую жирные кислоты, способствующие глубокому увлажнению кожи. В шоколаде есть

бета-каротин, витамин Е, который называют витамином молодости, фолиевая кислота (витамин В9), витамины В1, В2 и РР и такие микроэлементы, как магний, фосфор, железо. Все эти составляющие хорошо питают кожу и способствуют её клеточному обновлению. А такие ингредиенты какао, как кофеин, теобромин обуславливают тонизирующее действие шоколада на кожу.

Маска для лица:

На водяной бане или в микроволновке растопите 50 г чёрного шоколада, добавьте 1 ч. л. оливкового масла, смешайте и дайте смеси остыть до комнатной температуры. Нанесите на очищенную кожу лица, область декольте и шеи, избегая области вокруг рта и глаз. Смойте маску через 5–10 минут.

Ночной крем для сухой и чувствительной кожи

Столовую ложку твердого масла какао растопите на водяной бане. Когда какао-масло растает, не снимая его с бани, добавьте 1 чайную ложку масла жожоба и 3 столовых ложки масла на выбор — оливкового, облепихового или кунжутного. Перемешайте до получения однородной массы и охладите ее. Остывший крем переложите в заранее подготовленную емкость. Его можно использовать даже для кожи вокруг глаз и для губ.



Витамин D

Важный витамин был открыт в процессе изучения рахита. Американец Элмер Макколум в 1914 году обнаружил в рыбьем жире витамин А, а английский ветеринар Эдвард Мелленби заметил, что от рахита не страдают собаки, которых кормят рыбьим жиром. Макколум поставил эксперимент с порцией рыбьего жира, где витамин А был нейтрализован. И собаки благополучно излечились от рахита, что доказало — с рахитом борется не витамин А, а какой-то другой витамин. Это был четвёртый по счёту витамин, открытый наукой, его назвали четвёртой буквой алфавита — D. В 1928г. немецкий ученый Виндаус получил Нобелевскую премию по химии за изучение свойств и строения витамина D.

Функции витамина D

Недостаток витамина D в организме может привести не только к рахиту, но и к развитию болезней сердечно-сосудистой системы, аллергии, бронхиальной астме, ревматоидному артриту, пародонтозу, различным опухолям.

Важное значение витамин D имеет во время беременности. Его дефицит связан с риском развития гестационного сахарного диабета, преждевременных родов, преэклампсии, различных пороков внутриутробного развития. Чаще всего не хватает витамина D спортсменам, беременным и кормящим женщинам, детям, женщинам в период менопаузы, людям с нарушениями работы почек и тем, кто употребляет бедную витамином D пищу.

Витамин D увеличивает чувствительность инсулинового рецептора, что означает профилактику ожирения и сахарного диабета. Он укрепляет костную систему, способствует синтезу половых гормонов — тестостерона, эстрогенов, прогестерона, улучшает репродуктивную функцию, влияет на врожденный и приобретенный иммунитет, профилактирует развитие опухолей, депрессии, болезни Паркинсона. Одни из признаков недостатка витамина D — хроническая усталость, депрессия, бессонница, снижение мышечной силы, что особенно опасно в пожилом возрасте, так как грозит падениями.

Когда бывает дефицит

Витамин D вырабатывается в организме, когда кожа подвергается воздействию ультрафиолетового излучения на солнце. Дефицит витамина D обусловлен многими причинами:

- в местности проживания мало солнечных дней;
- ограниченное пребывание на солнце — мы работаем в офисе, а передвигаемся в транспорте;



- употребление в пищу мяса животных, которые не находились на солнце;
- использование солнцезащитных кремов;
- хронические болезни (ожирение, патология кишечника, прием большого количества лекарств).

Нужно ли принимать дополнительно?

Чтобы определить уровень витамина D в организме, необходимо сделать соответствующий анализ, а потом обратиться к врачу. Если дефицит витамина D есть, то врач назначит дозировку, исходя из многих факторов — возраст, состояние, сопутствующие болезни. Профилактической дозой витамина D считается 4000 МЕ в сутки. У пациентов с ожирением, с синдромом сниженного всасывания в кишечнике, принимающих препараты, нарушающие всасывание витамина D, целесообразен прием более высоких доз.

Продукты, содержащие витамин D:

- Сардины (30 г) – 250 МЕ
- Сёмга (90 г) – 360 МЕ
- Кукурузное масло (100 г) — 9 МЕ
- Сливочное масло (100г) - до 35 МЕ.
- Сыр швейцарский (30 г) – 12 МЕ
- Говяжья печень (100 г) – до 50 МЕ
- Говядина (100 г) – до 20 МЕ
- Свинина (100 г) – до 35 МЕ

Чтобы витамин D вырабатывался вашей кожей под действием солнечных лучей, нужно ежедневно гулять на улице на протяжении 2-3 часов, помнить, что солнечный свет не проникает сквозь одежду и стекло, закаляться и бывать на свежем воздухе зимой, когда организм испытывает острую нехватку витамина D.



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

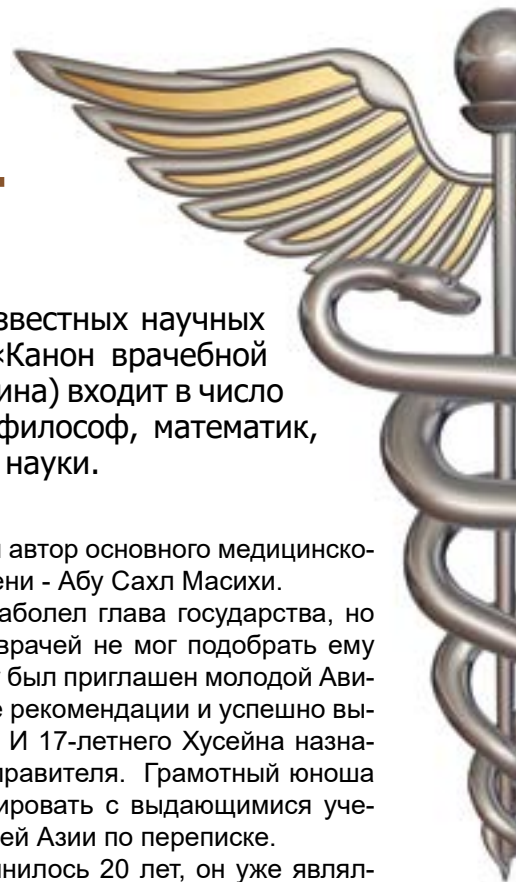
г. Нур-Султан, ул. Достык 1, ВП-11,
тел.: +7 (7172) 524 292, 524 472,
моб.: + 7 777 2275598,
e-mail: astana@mytailor.ru

г. Атырау,
тел.: +7 777 2218374

www.mytailor.kz

Мужская одежда
ручной работы из лучших
итальянских
и английских тканей.

«Канон врачебной науки» — 1000 ЛЕТ



В 2020 году отмечается 1000-летний юбилей одного из самых известных научных трудов в истории медицины. Десять веков назад был создан «Канон врачебной науки». Его автор – Авиценна (Абу Али Хусейн Ибн Абдаллах Ибн Сина) входит в число людей, оставивших яркий след в истории человечества. Врач, философ, математик, музыкант и поэт, великий ученый оставил отпечаток в 29 сферах науки.

Биография

Родился персидский гений в 980 году в небольшом селении Афшана вблизи от Бухары, столицы государства Саманидов, в семье богатого чиновника. В то время Бухара являлась образовательным центром, куда для посещения дворцовой библиотеки активно съезжались философы, врачи, поэты. Авиценна учился в обычной мусульманской школе, одновременно обучался арабскому языку, стилистике, домой к ребёнку приходил ученый старец, преподававший богословие, физику, астрономию философию, географию. В 10 лет мальчик знал наизусть весь Коран! Люди поражались успехам талантливого подростка, который уже скоро обогнал по знаниям наставника и стал познавать науки самостоятельно. В четырнадцать лет парень увлекся медициной, изучил все имеющиеся в городе трактаты и начал посещать самых трудных больных, чтобы глубже понять истины науки. К занятиям медициной привлек Ибн



Авиценна (Абу Али Хусейн Ибн Абдаллах Ибн Сина)

Сину известный врач и автор основного медицинского учебника того времени - Абу Сахл Масихи. Однажды во дворце заболел глава государства, но никто из придворных врачей не мог подобрать ему лечение. Тогда к эмиру был приглашен молодой Авиценна, давший нужные рекомендации и успешно выявивший вид болезни. И 17-летнего Хусейна назначили личным врачом правителя. Грамотный юноша позволил себе дискутировать с выдающимися учеными Востока и Средней Азии по переписке. Когда Ибн Сине исполнилось 20 лет, он уже являлся автором обширной энциклопедии, медицинского словаря и пособий по этике. Началась война, Бухара была захвачена тюркскими племенами. Отец философа умер, и Авиценна со своим наставником Масихи отправился с торговым караваном в Хорезм. Местный правитель города способствовал развитию различных наук, разрешая собираться во дворце ученым для плодотворного общения. Несколько лет Авиценна и его сторонники имели возможность спокойно заниматься научными исследованиями. В те годы государство запрещало вскрывать человеческие тела для изучения их строения. Нарушители закона подвергались смертной казни, но Авиценна и его последователи делали это тайно. Однажды ученых пригласили в столицу на собрание к султану. Такие приглашения часто грозили ученым и поэтам смертью. Ибн Сина и Масихи, решили бежать. Они попали под страшный ураган в пустыне, заблудились, пожилой Масихи умер от голода и жажды. Авиценна чудом остался жить, скитался долгие годы, менял имена, но продолжал усердно работать, писать книги. В 1016 году Ибн Сина остановился в Хамадане, где правили малообразованные эмиры. Авиценна быстро получил должность главного врача местного правителя и даже был удостоен звания главного министра-визиря.

Главный труд

Годы проживания в Хамадане позволили ученому закончить первый том его основного труда - книги «Канон врачебной науки».

Это работа состоит из пяти томов:

1-я книга посвящена теории медицины и представлена в 4 частях. В них последовательно рассматриваются определение медицины, понятия о болезнях, сохранении здоровья, способах лечения, дается описание острых хронических заболеваний, их диагностика, лечение, хирургия.

Во 2-й книге излагается учение Авиценны о «простых» природных лекарствах, их действии и их испытаниях. По алфавиту расположены средства растительного, животного и минерального происхождения с указанием их действия, способов применения, правил сбора и хранения. Из 2600 лекарственных средств, описанных в «Каноне врачебной науки», 1400 имеют растительное происхождение. Рекомендуемые к применению лекарственные препараты разнообразны, многие из них позднее вошли в научную фармакологию. Авиценна называл три основных орудия врача — слово, травы и нож - и травы считал наиболее предпочтительным средством лечения.

Книга 3-я, самая обширная, посвящена патологии и терапии — описанию отдельных болезней и их лечению. Каждый раздел снабжен анатомо-топографическим введением, даны рекомендации лечения болезней человеческих органов.

Книга 4-я посвящена хирургии, лечению вывихов и переломов, общему учению о лихорадке (кризисах при болезнях). В ней говорится об опухолях, гнойных воспалениях, заразных болезнях.

Книга 5-я содержит описание «сложных» лекарств, а также ядов и противоядий. В этой части содержатся описание свойств сложных лекарств самостоятельно приготовления Авиценны, рецепты древних врачей Европы и Азии.

Ибн Сина выявил, что вирусы являются невидимыми возбудителями инфекционных болезней. Эта гипотеза была подтверждена только через 800 лет французским ученым Пастером.

Авиценна стал первым врачом, давшим определение таким сложным заболеваниям, как чума, желтуха, холера и др. До того, как ученый подробно объяснил строение человеческого глаза, считалось, что глаз подобен фонарику с лучами особого происхождения. Он дал определения типам темперамента людей, разделив их на горячий, холодный, влажный и сухой характеры.

Авиценна создал учение о пульсе «Трактат о пульсе». «Пульс может быть волнообразный и веретенообразный, двуударный, долгий, дрожащий, короткий, малый, медленный, муравьиный, мягкий, напряженный нервный, низкий, пилообразный, полный, пустой».



Психиатрия без демонов

Ибн Сина много занимался проблемами психологии, психические расстройства интересовали его не только с врачебных позиций, но и как объект психологического исследования. При описании психических расстройств он подробно излагает свои взгляды на природу психических процессов и причины их нарушения. Ни у кого ранее не встречается такого четкого представления о связи отдельных психических процессов с функцией определенных участков головного мозга. Так, например, Авиценна утверждает, что ушибы, разрушающие отдельные части мозга, расстраивают чувствительность и вызывают выпадение некоторых функций. Он отвергал возможность «вселения демонов» в людей и полагал, что непосредственной причиной психических расстройств становятся либо влияние условий окружающей среды, либо болезни организма. В «Каноне» содержатся указания на возможность возникновения психоза при острых лихорадочных заболеваниях, на связь расстройств желудочно-кишечного тракта с психическими переживаниями — сильным горем, гневом, огорчением и т. п.



ЗОЖ по «Канону врачебной науки»

В искусстве сохранения здоровья Авиценна рекомендовал уделять основное внимание семи факторам:

1. уравновешенность природы;
2. выбор пищи;
3. очистка организма от излишков;
4. сохранение правильного телосложения;
5. улучшению того, что вдыхается через нос;
6. удобность и приспособленность одежды;
7. уравновешенность физического и душевного движения.

Разве все это не соответствует современным представлениям о здоровом образе жизни?

Важным фактором сохранения здоровья, по мнению Авиценны, является рациональное питание. Питание должно быть разнообразным, существенную роль играет режим и возраст людей. «Пища должна быть лекарством, лекарство — пищей».

Арсенал рекомендуемых Авиценной средств велик. В своих исследованиях он подробно останавливался на правилах назначения лекарства. Требовал от врача отчетливого понимания, почему он прописывает именно это, а не другое лекарство. Ученый рекомендовал врачу определиться со временем употребления лекарственного препарата, предписывал соблюдение строгого режима приема веществ. «Одни принять вовнутрь лекарства нужно, другие применяются наружно. Среди них пилюли, порошки, облатки, припарки, травы против лихорадки. Сиропы, мази, зубочистки, пудры и палочка мисвака зубы чистить утром. Татуировки, крашенья, бандаж, а также обмыванья и массаж. Окуривания, пластыри».

Ибн Сина указывал, что «самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятия физическими упражнениями, а затем режим пищи и режим сна». Он подробно описал восстановительный и лечебный массаж, дал рекомендации по закаливанию, проведению водных процедур, которые и сегодня являются составной частью оздоровительной физической культуры.

Начало педиатрии

Многие главы «Канона врачебной науки» Авиценна посвятил воспитанию здорового ребенка — «О режиме ребенка с момента его рождения и до того, как он встанет на ноги», «О режиме кормления грудью и отнятии от груди», «О заболеваниях грудных детей и их лечении», «О режиме детей при переходе в отрочество». Многие суждения поражают своей глубиной, а разумные советы не утратили актуальности. Среди них, например, — о вскармливании новорожденных. Описывая вскармливание новорожденных, Авиценна подчеркивал преимущество грудного молока: оно «походит на ту пищу, которую ребенок получил внутриутробно». Писал он и о том, что «практикой установлено предотвращение различных страданий у ребенка при сосании соска матери». При малом количестве либо отсутствии грудного молока рекомендовал улучшить питание матери или же нанять кормилицу. Авиценна подробно описывал требования к кормилице, качеству молока, необходимый режим питания. Он считал, что с ростом и развитием грудного ребенка одного молока будет недостаточно, и с 5—6 месяцев следует давать легко усваиваемую пищу. С появлением первых зубов рекомендовал более плотную пищу — «хлеб с водой и молоком». Естественным периодом кормления в «Каноне врачебной науки» назван срок 2 года. Эти воззрения древнего врача до сих пор поддержаны в педиатрии.

Легенда о бессмертии

Существует легенда, что при жизни Ибн Сина создал снадобье, позволяющее жить вечно. Этот секрет он рассказал своему лучшему ученику. Когда же учитель умер, молодой юноша пытался воскресить тело старца. Ему почти это удалось, но в последний момент, шокированный изменениями в теле учителя во время проведения ритуала, он выронил сосуд из рук и не смог завершить начатое. Помолодевшее вмиг тело снова перешло в состояние дряхлости.

Но главный труд Авиценны надолго пережил ученого. Через 100 лет после смерти автора «Канон» становится известен в Европе. В XII веке «Канон» переведен с арабского на латинский, в XIII веке — на древнееврейский и разошелся во множестве рукописей. После изобретения книгопечатания в XV веке в числе первых изданий был и «Канон врачебной науки». Примечательно, что его первое издание появилось в 1473 году в Страсбурге — одном из центров гуманизма эпохи Возрождения. Потом по частоте изданий он соперничал с Библией. В течение пяти столетий «Канон» служил настольной книгой для врачей многих стран Азии и Европы. Во всех старейших университетах Европы до середины XII изучения и преподавание медицины основывалось на труде Ибн Сины.

ФАРАБ
отель

*Прикоснись
к истории...*

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



тел.: +7 725 44 26 720
моб.: +7 776 31 11 333

РК, Туркестанская область,
Отрарский район, село Когам,
Исторический комплекс
«Арыстанбаб»



● МНОГОПРОФИЛЬНЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ MEDIKER

🌿 ВРАЧЕБНЫЕ АМБУЛАТОРИИ MEDIKER

🏠 БОЛЕЕ 320 МЕДИЦИНСКИХ ПУНКТОВ MEDIKER НА ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЯХ

• ОКОЛО 990 ПУНКТОВ ПМО
• 110 МЕДИЦИНСКИХ ПУНКТОВ
• ОКОЛО 50 ОБОРУДОВАННЫХ МАШИН СКОРОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Единый контакт-центр в Казахстане:

8 800 080 76 76

www.mediker.kz



MEDIKER

2020

YEARS OF
EXCELLENCE

2016

M. SPORT

SPORTTYQ MEDITSINA

HIGH PERFORMANCE

JOĖARY ŐNIMDILIK

ISO QUALITY

MANAGEMENT

