

медицинское рекламно-информационное издание

# Здравствуйте, ТОМИЧИ

№ 6  
июнь 2008

Детский отдых



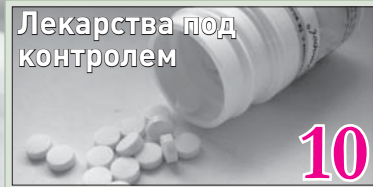
6-7

Лечение на курортах



8-9

Лекарства под контролем



10



## Курить — вредно!

Ежегодно 31 мая проводится Всемирный день без табака. Он провозглашен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1988 году на 42 сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения (резолюция № WHA42.19) и является частью глобальной антитабачной инициативы ВОЗ. Перед мировым сообществом поставлена стратегическая задача — добиться того, чтобы в XXI веке проблема табакокурения исчезла.

продолжение  
на развороте **4-5**

размещение заказа в аптеке  
на соответствующий препарат



информация о наличии  
лекарств в аптеках

### лекарства во всех аптеках Томска

бесплатная городская справочная о наличии лекарств — **516-616**

интернет-справочная — [www.cfi.tomsk.ru](http://www.cfi.tomsk.ru)

информация об аптеках

консультации по применению

## в Томске

Реабилитация  
центра

5 июня, в Томск прибыли лидер общероссийской общественной организации инвалидов войны в Афганистане (ООО «ИВА») Андрей Чепурной и генеральный директор Центра восстановительной терапии для воинов-интернационалистов им. Лиходея Станислав Брежневский. Цель визита — заключение соглашения об открытии в Томске филиала Центра восстановительной терапии.

Предполагается, что Томский реабилитационный центр уже до конца года начнет работу в той части здания на ул. Интернационалистов 2а, которая еще в 2006 году была передана Центру восстановительной терапии. В нынешнем году на ремонт помещений для центра выделено 10,6 млн. рублей. Сейчас завершаются проектно-сметные работы, а в июне планируется провести конкурс на право выполнения ремонтных работ. Параллельно с этим будет формироваться кадровый состав центра.

В настоящее время на территории Томской области проживает 6,5 тысяч ветеранов боевых действий и 400 — инвалидов войны. Хотя планируется, что реабилитационный центр будет работать не только с этими категориями, но и с членами семей погибших, ветеранами воинской службы, участниками террористических актов.



## СПИДУ — нет!

28 июня 2008 года Томский областной благотворительный общественный фонд «Сибирь-СПИД-Помощь» совместно с Управлением Федеральной службы России по контролю за оборотом наркотиков по Томской области и Городским Центром медицинской профилактики проводят ежегодную профилактическую акцию для подростков и молодежи г. Томска провели для томской молодежи акцию «Забей на наркотики, алкоголь и табак ради будущего!».

Каждый участник акции получил возможность, в буквальном смысле, «забить гвоздь» на наркотики, алкоголь и табак. Именно эти проблемы были символически представлены в виде бревен, в которые участники акции вбивали гвозди с лентами разных цветов, отражающими отношение к этим проблемам. Самые

маленькие участники акции и их родители приняли участие в спортивных состязаниях и продемонстрировали крепость своего здоровья, а также оставили рисунки на асфальте. Игротеки проводились в рамках проекта «Корпорация здоровья» при поддержке программы малых грантов посольства США.



## Плавучая поликлиника

13 мая от томского причала в экспедицию отправилась плавучая поликлиника. Это уже восьмая по счету экспедиция, организованная ОАО «Газпром» и ОАО «Востокгазпром» при участии медицинского объединения «Здоровье».

Врачи поликлиники побывали более чем в 30-ти поселках и провели прием около 5-ти тысяч жителей Парабельского и Каргасокского районов. Работа плавучей поликлиники продлилась ровно месяц. 15 мая врачи про-

вели первый прием в поселке Вертикос Каргасокского района, а завершилась она в Нельмаче Парабельского района.



В работе «плавучки» примут участие врачи самых востребованных специальностей: хирург, кардиолог, педиатр, окулист, стоматолог и др. Ежегодное проведение акции позволяет врачам проследить картину заболеваемости своих пациентов в динамике. Это повышает эффективность в исследовании состояния здоровья северян, обеспечивает надлежащий уровень диспансеризации и позволяет оказывать своевременную медицинскую помощь.

**в России****Памятник клизме**

В городе-курорте Железноводске, являющемся частью Кавказских Минеральных Вод, торжественно открыт памятник в честь одной из самых распространенных медицинских процедур — клизмы.

Как сообщил агентству «Интерфакс» директор санатория «Машук Аква-Терм» Александр Харченко, торжественная церемония открытия памятника клизме прошла в Железноводске днем в среду, 18 июня. Памятник был установлен на территории санатория «Машук Аква-Терм».

«Это первый памятник клизме в мире», — отметил Харченко, пояснив, что инициатива установки памятника принадлежит администрации санатория. По его словам,

бронзовый памятник весом 350 кг и высотой 1,5 метра изготовлен в виде композиции, состоящей «из троих ангелоподобных детей, которые несут, подняв над головами, большую грушевидную клизму».

«Во многих медицинских учреждениях, в том числе на курортах Кавказских Минеральных Вод клизма — одна из наиболее часто назначаемых процедур при лечении и профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта. Только в нашем санатории пациентам ежедневно делается более сотни очистительных клизм, микро-клизм и сифонных промываний кишечника. Клизме давно пора поставить памятник», — сказал собеседник агентства.

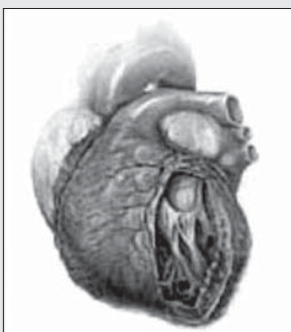
**Вопрос-ответ**

**Когда мне было 16 лет, то мне удалили желчный пузырь. Позже развилась стенокардия. Врачи связывают это с перенесенной операцией. Слышал, что люди, имеющие приобретенную стенокардию, живут до 45 лет, а те, у кого она врожденная, гораздо дольше. Правда ли это?**

— Стенокардия — это проявление ишемической болезни сердца, в основе которой лежит атеросклероз (образование на стенках сосудов холестериновых бляшек). В результате происходит сужение просвета сосудов и затруднение кровотока. Это может привести к нарушению снабжения сердца кислородом и развитию инфаркта миокарда. Стенокардия опасна риском внезапной смерти. Врожденной стенокардии не бывает, так как измене-

ния сосудов появляются с возрастом.

В последнее время стенокардия помолодела. Если двадцать лет назад этим не-



судом страдали те, кому за 50—60 лет, то сейчас ею болеют сорокалетние. Болеют и молодые при наследственном повышении холестерина в крови. Продолжительность жизни при стенокардии зависит от того, как больной выполняет рекомендации врачей. Таким людям обычно назначается пожизненная терапия. В сложных случаях рекомендуется операция, после которой приступы прекращаются и значительно повышается жизненная активность.

**в мире**

Великобритания

**Морщины — это хорошо!**

«Морщины — это хорошо», утверждают британские медики. Они выяснили, что причина постоянных огорчений женщин защищает их самих от рака кожи.

Открытие учеными данного факта произошло случайно. Во время многочисленных операций женщин на предмет рака кожи — карциомы — медики обратили внимание на то, что практически все оперированные имели гладкую кожу лица.

Исследователям пришлось изучить огромное количество историй болезней пациенток, возраст которых в основном составлял 70 лет, чтобы понять — если степень покрытия кожи лица и всего тела морщинами велика, то женщины в два раза реже заболевают раком кожи, нежели те, кто имеет кожу гладкую и красивую. Чем это вызвано, к сожалению, медики пока понять не могут.

США

**Мобильная бессонница**

Подростки, злоупотребляющие мобильной связью, более уязвимы для разных расстройств, к примеру, стрессов, нарушений сна, повышенной утомляемости. Об этом сообщается в исследовании, представленном в США на конференции организации Associated Professional Sleep Societies (APSS).



Автор исследования, доктор Габи Бадр из шведской Академии Салгрена обследовал здоровых молодых людей в возрасте 14—20 лет, учащихся или работающих. Они были разделены на 2 группы. Испытуемые, входящие в контрольную группу, совершали менее 5 звонков или отправляли менее 5 текстовых сообщений по сотовому телефону в день. Члены 2-й группы — экспериментальной — более 15 раз в день звонили и/или отправляли более 15 СМС.

Итоги обследования участников эксперимента показали, что молодые люди из 2-й группы, по сравнению с контрольной группой, отличались более высоким качеством беспокойства, вели более легкомысленный образ жизни, больше употребляли стимулирующих напитков, чаще испытывали проблемы со сном и были больше подвержены стрессам и утомляемости.



# Курить — вредно!

## Вредный дым

Табак убивает людей в самый продуктивный период их жизни, лишая семьи кормильцев, а государства — трудовых ресурсов. Ежегодно в мире от болезней, связанных с курением, умирают 4,9 миллиона человек, из них 300-500 тысяч человек в России. При сохранении текущих тенденций к 2020 году это число удвоится, если не будут приняты эффективные безотлагательные анти-табачные меры.

Более 25 серьезных заболеваний напрямую связаны с потреблением табака, большая часть которых несет с собой угрозу жизни человека. Среди них: инфаркт миокарда, мозговой инсульт, облитерирующие заболевания сосудов нижних конечностей, хронические заболевания легких и желудочно-кишечного тракта, рак различных локализаций, снижение иммунитета, нарушения работы желез внутренней секреции, патология беременности, снижение способности к деторождению у женщин, развитие импотенции и бесплодия у мужчин и др.

## Хронический бронхит

При этом заболевании дыхательные пути, ведущие к легким, сужены и повреждены, а большая часть легочной ткани разрушена. К моменту, когда появляется одышка, почти вся поверхность слизистой бронхов разрушена. Только в прошлом году от хронического бронхита в нашей стране умерло более 30000 человек. Ты можешь быть следующим.

## Влияние курения на половую функцию

В 3 раза чаще встречаются случаи импотенции у мужчин по сравнению с не курящими. Фригидные женщины среди курящих в 2,5 раза чаще встречаются по сравнению с не курящими. Это связано с тем, что никотин способствует сужению сосудов половых органов.

## Влияние курения на здоровье женщины

Курящие женщины чаще бывают бесплодными, беременность у них наступает реже, чем у не-

курящих. Кроме этого, у первых быстрее наступает менопауза. Это свидетельствует о том, что курение неблагоприятно влияет на функции яичников. У курящих женщин несколько повышен риск спонтанного аборта, кровотечения во время беременности. Курящие женщины в несколько раз быстрее стареют, чем некурящие.

## Влияние курения на развитие плода

Масса тела ребенка, рожденного курящей матерью, примерно на 200 грамм меньше, чем у не курящей. У детей, рожденных курящими женщинами, несколько чаще риск смерти в раннем возрасте. Это связано с ослаблением и задержкой развития плода из-за токсинов входящих в состав сигарет.

## Кожа, зубы, дыхание

Дым сигарет имеет отвратительный запах, который прочно въедается в одежду, пропитывает кожу и дыхание. У вас есть все шансы приобрести

желто-серые зубы, дурной запах изо рта, от которого не избавят ни полоскания, ни жвачка — целовать курильщика, все равно, что вылизывать пепельницу. Кожа рук и лица, из-за никотина, приобретет желто-серый цвет. Кожа лица будет напоминать морщинистое печеное яблоко.

## Болезни сердца и сосудов

Причиной умерших внезапной смертью людей, на фоне общего благополучия, является спазм сосудов в результате курения и как следствие ишемической болезни сердца (ИБС). В нашей стране в цветущем возрасте основной причиной смерти является ИБС. Курящие люди в два раза чаще умирают, чем не курящие.

## Пассивное курение

Отравлению никотином подвергается не только человек, страдающий от курения, но все окружающие, находящиеся с ним в непосредственной близости.



## Вместо сигареты — стакан сока

Курить вредно — это выражение каждый курильщик слышал в свой адрес не раз. Он и сам это прекрасно понимает! Но химическая зависимость сильнее всех нравов и осуждающих суждений.

Существует несколько способов, помогающих бросить курить. Самым распространенным из них является замена курения применением никотиносодержащих средств. Это никотиновые пластыри, жевательные резинки, ингаляторы. Механизм их действия одинаков: они обеспечивают доступ никотина в организм, защищая тем самым человека от неприятного абстинентного синдрома. При этом стимулирующий эффект никотина на сердечно-сосудистую систему сохраняется, однако в организм больше не поступают содержащиеся в табачном дыме токсины. Эти средства можно применять достаточно долго, пока тяга к сигаретам не пропадет.



## Никотиновый пластырь

Наклеивается на плечо или бедро один раз в день и обеспечивает поступление в организм определенной дозы никотина через кожу. Курс продолжается 8—10 недель. Каждый три недели пластырь меняется на более слабый. Недостаток — у некоторых людей под пластырем может возникнуть раздражение кожи.



## Никотиновая жевательная резинка

Обеспечивает поступление никотина через слизистую оболочку рта. Ее недостатком является неприятный для некоторых вкус и необходимость долго, около 30 минут, жевать и держать во рту (если быстро жевать и сглатывать слюну, ее эффект снижается). Минус — иногда она вызывает расстройство желудка.



## Никотиновый ингалятор

По форме напоминает сигарету и позволяет вдыхать никотин. Поскольку его применение имитирует курение сигареты, то злостным курильщикам он может показаться более эффективным для снятия синдрома

абстиненции. Вместе с тем приходится делать около 80 «затажек», чтобы получить дозу никотина, содержащуюся в одной пластинке жевательной резинки, что не всегда удобно.



## Антидепрессанты

Другим способом, помогающим бросить курить, является применение специальных лекарственных препаратов (по рекомендации врача). Они не содержат никотина, а являются антидепрессантами, восстанавливающими душевное равновесие в начальный период отказа от курения. Эти препараты позволяют избавиться от учащенного сердцебиения и других негативных симптомов, связанных с потреблением никотина. Их имеет смысл применять только «заядлым» курильщикам. Возможно также полоскание рта специальными растворами, вызывающими отвращение к курению. И даже при наличии этого «ассортимента» в деле отказа от курения важнее всего внутренняя установка.

## Настроимся сами

Мало кто способен бросить курить с первой попытки. Да и наркологи не советуют это делать — отнять у организма «соску» равносильно мощному стрессу, а потому разумнее все делать постепенно. Даже если вы не будете курить в течение некоторого времени, вы все равно не застрахованы от срывов. Если вы снова закурите, не делайте из этого трагедии, а постарайтесь извлечь из этого случая максимальную пользу. Проанализируйте причины, которые заставили вас взять сигарету, внесите соответствующие изменения в ваш план отказа от курения и повторите попытку.



Бытует мнение, что в нашей стране, чтобы получить то, что вам положено по закону, необходимо потратить массу сил, собрать множество бумажек и выслушать массу обвинений, даже если вы ни в чем не виноваты. После такого хождения по мукам, уже никакой отдых не нужен. Приятно, что ситуация с распределением льготных детских путевок на санаторно-курортное лечение постепенно улучшается. Сегодня получить их достаточно просто — главное знать, как и где это делается. Существует несколько вариантов оформления «билета за здоровьем».

# Детский отдых

## 4 способа получить путевку в детский санаторий



### Необходимые документы

Основной документ для получения льготной путевки — санаторно-курортная карта (по форме 070/у-04) с перечнем перенесенных заболеваний и подробным диагнозом. Она выдается в районной поликлинике. Иногда дополнительно к карте требуется выписка из истории болезни ребенка с данными клинико-лабораторного обследования давностью не более 1 месяца (с анализами на энтербиоз и заключением врача-дерматолога об отсутствии кожных заболеваний). Для детей-инвалидов дополнительно необходима выписка из акта освидетельствования бюро медико-социальной экспертизы с указанием о необходимости санаторно-курортного лечения. Также вам будет нужно предоставить свидетельство о рождении ребенка, ксерокопию паспорта одного из родителей (если малыш едет один) и полис ОМС.

### Вариант № 1: Районная поликлиника

Получить льготную путевку через районную поликлинику могут практически все дети, которые прикреплены к данному учреждению. Через них распространяются в основном путевки в санатории-профилактории общего профиля и в санатории специализирующиеся на ряде заболеваний. Как правило, информация о наличии льготных путевок вывешивается около справочного стола или в регистратуре, на двери кабинета педиатра. Если вы ничего похожего не видели — не поленитесь поинтересоваться о наличии путе-

вок у участкового врача или заведующей поликлиникой. Часто персонал в районных поликлиниках элементарно ленится информировать граждан о наличии льготных путевок. Нашли «подходящий» санаторий? Осталось только получить туда направление у педиатра с вашего участка на лечение или профилактику.

### Вариант № 2: Медучреждение, где ребенок проходил лечение

Если малыш перенес серьезное заболевание или операцию ему часто требуется реабилитация в

профильном санатории. В этом случае перед выпиской из стационара родителям, как правило, предлагают отправить туда ребенка. Если вам не поступает соответствующих предложений, обязательно поинтересуйтесь у лечащего врача или заведующего отделением возможностью и необходимостью отправить чадо на восстановление в профильный санаторий. Если медицинский центр не имеет возможности предоставить вам льготную путевку — вам должны выдать заключение о необходимости такого лечения и объяснить, где и как можно получить льготную путевку.

### Вариант № 3: На работе

Льготную путевку в детский санаторий можно приобрести по месту работы одного из родителей. Для этого вовсе не обязательно служить на государственном предприятии или работать в солидной, богатой компании. Право на льготную путевку (за счет средств обязательного социального страхования), имеют сотрудники всех организаций, которые исправно платят отчисления в соцстрах. Чтобы получить путевку, необходимо написать на имя руководителя организации заявление, с просьбой оказать

помощь в ее приобретении. К заявлению необходимо приложить справку из районной поликлиники о наличии у ребенка медицинских показаний к санаторно-курортному лечению (по форме 070у-04). Право на льготную путевку имеют все сотрудники, состоящие в штате данной организации (оформленные по трудовой книжке) и работающие в организации не менее одного года. Далее организация-страхователь передает эти документы в соцстрах, и после рассмотрения документов вы получаете именную путевку. Как правило, срок рассмотрения документов составляет 15-30 дней. Исключение — военнослужащие, они получают льготные путевки на санаторно-курортное лечение детей в районных военных комиссариатах.

#### Вариант № 4: Отделения Фонда Социального Страхования

В первую очередь ФСС выдает льготные путевки детям инвалидам. После получения от лечащего врача направления на санаторно-курортное лечение

или заключения о его необходимости, нужно обратиться в местное отделение Фонда и встать на учет для получения путевки. Лица, сопровождающие детей-инвалидов, также имеют право на одну льготную путевку. Срок рассмотрения заявок составляет около 20 дней. Одновременно с получением в региональном отделении Фонда санаторно-курортной путевки, родители таких малышей обеспечиваются специальными талонами на право бесплатного проезда в поезде дальнего следования к месту лечения и обратно. Кроме того, в отделениях Фонда проводится разъяснительная работа — кто, где и на что имеет право.

При получении льготной путевки, вы не можете самостоятельно выбирать санаторий. Ежегодно Фонд Социального страхования утверждает перечень детских санаториев и санаторных оздоровительных лагерей круглогодичного действия (победителей конкурса по отбору санаторно-курортных учреждений) в которые распространяются льготные путевки. Однако исторически у всех курортов существует своя специализация.



#### О ценах

Существует два вида льготных путевок на санаторно-курортное лечение детей — бесплатная и с частичной оплатой.

Бесплатные путевки выдаются за счет средств социального страхования и положены они льготным категориям граждан. В первую очередь — детям инвалидам. Также получить такую путевку в санаторий могут дети из больших и неполных семей, потерявшие одного из родителей, пострадавшие в катастрофах и террористических актах, а также малыши, перенесшие серьезные заболевания, тре-

бующие санаторно-курортного лечения.

Путевки с частичной оплатой (от 10 до 50% от стоимости) могут получить практически все дети. Преимущественным правом, естественно, обладают льготные категории, особенно, если по каким-то причинам нет возможности предоставить им бесплатную путевку. Но при наличии «свободных мест», как показывает практика, такие путевки практически всегда есть, воспользоваться льготными путевками с частичной оплатой могут все дети, нуждающиеся в подобном лечении.

#### Что и где лечат?

- Хронические болезни органов дыхания (исключая туберкулез), бронхиальную астму, болезни органов кровообращения лечат в Кисловодске и на Южном берегу Крыма.
- На болезнях опорно-двигательного аппарата, нервной системы, периферических сосудов, кожи, гинекологических заболеваниях специализируются санатории Пятигорска, Анапы и Евпатории.
- Органы пищеварения, почки, мочевыводящие пути и нарушения обмена веществ лечат в Эссентуках и Железноводске.
- Деткам с болезнями органов кровообращения (за исключением астмы), двигательной и нервной систем, а также с заболеваниями кожи желательнее отправляться в Сочи.
- Лечение органов дыхания и пищеварения, психоневрологических заболеваний, в том числе церебрального паралича и болезни костно-мышечной системы осуществляется в средней полосе России.

# Лечение на курортах

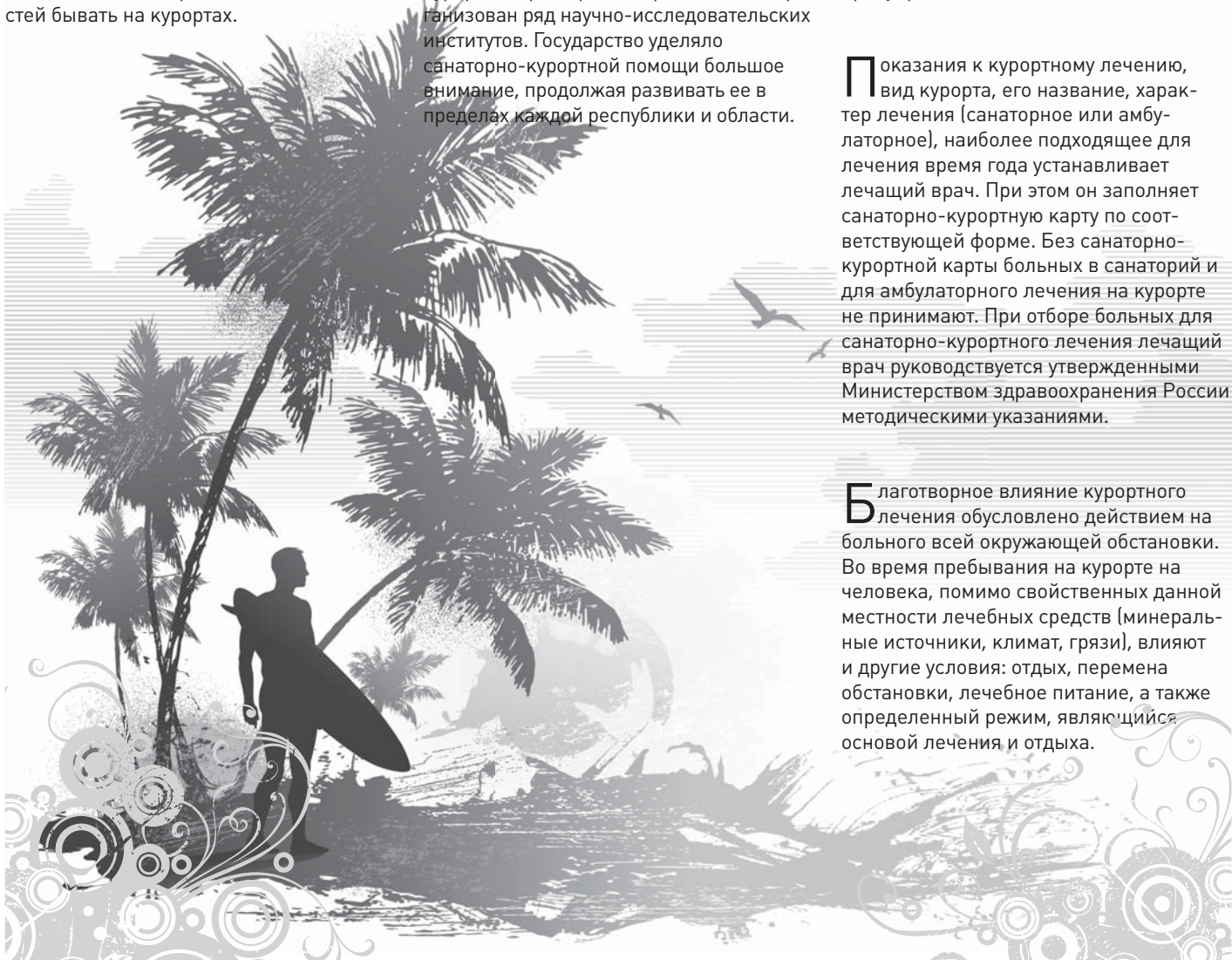
**П**ервый курорт в России был открыт по указанию Петра I в Липецке. Однако развитие курортов в России шло медленно. Царское правительство мало интересовалось отечественными курортами и не содействовало их благоустройству. Отсутствие необходимых удобств на курортах приводило к тому, что русская буржуазия пользовалась исключительно зарубежными курортами и вывозила туда большие средства, трудовое же население не имело материальных возможностей бывать на курортах.

**К**оренные изменения в курортном деле наступили после Великой Октябрьской социалистической революции, когда 20 марта 1919 г. постановлением Советского правительства за подписью В. И. Ленина все курорты были переданы в ведение Наркомздрава. Плановое курортное строительство приняло почти сразу огромный размах. Из года в год развивалась сеть курортов, санаториев и домов отдыха. Для изучения действия курортных факторов на организм был организован ряд научно-исследовательских институтов. Государство уделяло санаторно-курортной помощи большое внимание, продолжая развивать ее в пределах каждой республики и области.

**К**урортные богатства нашей страны велики и многообразны. Число курортов в России превышает 350, разведано и описано источников различных минеральных вод более 4000, месторождений лечебных грязей — свыше 470, климатических районов — свыше 450. В России курорты являются связующим звеном лечебной и профилактической медицины. На курортах используют природные физические факторы для предупреждения и лечения болезней.

**П**оказания к курортному лечению, вид курорта, его название, характер лечения (санаторное или амбулаторное), наиболее подходящее для лечения время года устанавливает лечащий врач. При этом он заполняет санаторно-курортную карту по соответствующей форме. Без санаторно-курортной карты больных в санаторий и для амбулаторного лечения на курорте не принимают. При отборе больных для санаторно-курортного лечения лечащий врач руководствуется утвержденными Министерством здравоохранения России методическими указаниями.

**Б**лаготворное влияние курортного лечения обусловлено действием на больного всей окружающей обстановки. Во время пребывания на курорте на человека, помимо собственных данной местности лечебных средств (минеральные источники, климат, грязи), влияют и другие условия: отдых, перемена обстановки, лечебное питание, а также определенный режим, являющийся основой лечения и отдыха.





# Отдых с пользой для здоровья

В санаторий для вас создают условия достойного проживания и отдыха.

## К вашим услугам:

- библиотека,
- тренажерный зал,
- настольный теннис,
- киноконцертный зал,
- бильярд,
- открытая спортивная площадка,
- парикмахер,
- магазин,
- экскурсии,
- дискотека,
- междугородняя связь,
- автостоянка.

## Питание:

Диетическое четырехразовое, разрабатывается с учетом пожеланий отдыхающих и по рекомендации лечащего врача.

## Размещение:

Кирпичный трехэтажный корпус с благоустроенными двухместными номерами.

## Санаторий для ветеранов «Лебяжье»

расположен на севере Кемеровской области, в 16 км от Юрги, и в 80 км от Томска, в сосновом бору на берегу реки «Лебяжья».



Адрес: Кемеровская область,  
Юргинский район, село Проскоково

Контактный телефон:  
**8 (38451) 73-2-49**

## Показания:

Заболевания опорно-двигательного аппарата и костно-мышечной системы, нервной системы, сердечно-сосудистой системы, органов дыхания.

## Виды лечения:

Водолечение, грязелечение, озокеритолечение, лечебная физкультура, электросветолечение, магнитотерапия, лазеротерапия, лечебный ручной и механический массаж, спелеотерапия, гидромассажные ванны и ингаляции, фитопаросауна и саунаотерапия, стоматология, прием минеральной воды, кислородные травяные коктейли, групповая психотерапия, консультативный прием специалистов.

## Стоимость путевки:

10 дней	<b>8 381 руб.</b>
11 дней	<b>9 219,1 руб.</b>
21 день	<b>17 600,1 руб.</b>

## Основные типы курортов

Курорты талассотерапии	Минеральные курорты	Термальные курорты	Бальнеологические курорты
Расположены, обычно, на берегах морей и океанов. В основе оздоровления лежит лечение морской водой. Очень полезно для восстановления после травм, хронических простудах, стрессах, переутомлениях. Что интересно, самое популярное на таких курортах — прохладное время года!	Минеральные курорты — находятся, как правило, в экологически чистых местах, местах с минеральными природными источниками, положительно влияют на желудочно-кишечный тракт, обмен веществ. То есть, если вы хотите похудеть — отличный вариант!	Расположены вблизи термальных источников, то есть источников, где из-под земли «бьет» теплая, а порой и горячая вода, в которой полезно просто плавать. Для этого и создаются специальные бассейны. Полезно для кровообращения, костей организма, мышц и вообще для поднятия общего иммунитета!	Одни из самых популярных. Для лечения используется самая обычная вода, но с различными «помощниками-добавками» (грязями, маслами и т.д.). Часто применяется в комплексе с массажем, гимнастикой, диетами и т.д. Полезно для всего организма в целом.
	Климатические курорты	Природные ингаляторные курорты	Радоновые шахты (штольни)
	Все ясно из названия. Для оздоровления используются природные климатические условия. Сюда входят хорошо известные воздушные и солнечные ванны, прогулки на свежем воздухе, купания и много чего другого. Очень полезно для всего организма и повышения иммунитета! Зачастую находятся в очень живописных и чистых местах.	Или ингалятории. Рекомендованы для лечения хронических бронхитов и астмы. Загородки из специальной древесины орошаются минеральной водой. Под воздействием солнечных лучей вода испаряется вместе с эфирными маслами дерева. Внутри этой загородки и нужно находиться и дышать 20—30 минут.	Также как и ингалятории полезны для лечения дыхательных органов. Основной эффект получается от того, что находясь внутри радоновой шахты, где высокая температура и очень большая влажность, организм получает эффект биосауны.



# Лекарства под контролем

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГУБЕРНАТОРА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ВОПРОСАМ БЕЗОПАСНОСТИ И УПРАВЛЕНИЮ ДЕЛАМИ ЮРИЙ СУХОПЛУЕВ ПРОВЕЛ РАБОЧЕЕ СОВЕЩАНИЕ, НА КОТОРОМ ОБСУЖДАЛСЯ ВОПРОС О МЕРАХ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ В РЕГИОНЕ НЕЗАКОННОМУ ОБОРОТУ КОНТРАФАКТНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ.**

В совещании также приняли участие заместитель губернатора Томской области по социальной политике Сергей Ильиных, руководители УВД, управления фармации Томской области, территориальных управления Госнаркоконтроля, таможни и Росздравнадзора.

Данный вопрос вызывает не только серьезную озабоченность государства (в частности, в марте этого года его обсуждению было посвящено заседание Межведомственной комиссии Совета безопасности РФ по общественной безопасности), но и широкий общественный резонанс. Нередко в СМИ со ссылкой на данные экспертов появляется информация, что половина всех лекарств является подделкой.

Как пояснил начальник управления фармации Томской области Виктор Козлов, ежегодно в регионе выявляется не более 1 процента фальсифицированных лекарственных средств. В частности, в 2007 году на территории Томской области было обнаружено и запрещено к обращению 519 серий недоброкачественных лекарственных средств и 39 серий



фальсифицированных препаратов. С начала года в Томской области выявлено 192 серии недоброкачественных лекарственных препаратов, а в целом по России, по данным Росздравнадзора, выявлено 1250 серий поддельных лекарств.

По данным пресс-службы томской администрации, в Томской области ведется жесткий контроль качества лекарственных препаратов. Этим занимается созданный в 1999 году ОГУЗ «Центр по сертификации и контролю качества лекарственных средств». В целях проведения экспертизы качества лекарствен-

ных препаратов в его структуре создана испытательная лаборатория. На встрече обсуждался вопрос о приобретении для нее хроматографа — прибора, который позволит проводить экспертизу лекарств на самом современном уровне.

На сегодняшний день Центр по сертификации и контролю качества лекарственных средств располагает мощной базой данных по лекарственным препаратам, поступающим в регион, в том числе и по выявляемым фальсификатам. Только с начала этого года Центром проанализирована информация по 23 тыс. лекарственным препаратам.

В области утверждены порядок проведения мониторинга качества лекарственных средств, порядок изъятия из обращения и уничтожения недоброкачественных (в том числе и с истекшим сроком годности) и фальсифицированных лекарственных средств. Виктор Козлов сообщил, что после выявления серии фальсифицированных или недоброкачественных лекарственных препаратов, вся информация

по ним передается в Росздравнадзор и размещается на сайте этого ведомства, а также поступает в аптечные учреждения с предписанием об изъятии их из обращения. В 90 процентах случаев выявленные фальсифицированные лекарства аптеки возвращают поставщикам. После этого проследить их дальнейшую судьбу весьма сложно. Однако Виктор Козлов подчеркнул, что в Томской области не было выявлено ни одного случая повторного появления в продаже ранее выявленных фальсифицированных препаратов.

В управлении фармации Томской области по тел. 51-20-24 действует постоянная «горячая линия» по вопросам качества, безопасности и эффективности лекарственных средств и предоставления информации по фальсификатам для населения. Виктор Козлов отметил, что из 300 звонков, поступивших от граждан в 2007 году по качеству лекарственных средств, в результате проверки был выявлен лишь один некачественный препарат.

**Томский Обзор**

# «АЛТЭФОРМ» — первый шаг к новой фигуре

**Наступил пляжный сезон, время открытых нарядов, пляжных бикини, смелых декольте и интригующих мини. А посему нужно, нужно, ах, как нужно хоть немного похудеть!**

**С**облазнительно сбросить «балласт» в виде нескольких килограммов лишнего веса быстро. Тем более что как раз это обещают многочисленные низкокалорийные экспресс-диеты. Однако к столь экстремальному способу похудения не советуют прибегать ни специалисты по питанию, ни медики. Резко отказываясь от той или иной группы продуктов, вы рискуете разбалансировать работу отдельных органов и систем организма. Имейте в виду: в мгновение ока избавившись от жировых отложений, можно надолго потерять здоровье...

Разумнее начинать процесс похудения не с жестких диет, а с комплексного очищения организма, занятий спортом и правильного питания. Подобный подход к проблеме пусть не так скоро, зато наверняка и безопасно принесет желаемый результат: прекрасное самочувствие, прилив энергии, сияющий вид кожи и волос и — конечно же! — стройную фигуру.

Если вы настроены на рациональную работу и реальный результат, а не на сладкие мечты о неземной красоте, то примите к сведению следующие простые истины:

- **Больше двигайтесь!** Занимайтесь в спортивном зале, плавайте в бассейне, совершайте прогулки, в конце концов, игнорируйте лифт — поднимайтесь и спускайтесь по лестнице только пешком.
- **Скажите сахару «нет»!** Замените его фруктами (свежими или сушеными) и медом.



- **Ограничьте потребление соли!** Недаром любители острого и соленого чувствуют себя весной некомфортно — им не дают покоя отеки и ощущение тяжести. Нужны вам такие проблемы?

- **Включите в меню:** молочные продукты (в день — 1 стакан молока или кефира, 150 г нежирного творога и 30 г нежирного сыра), жирную (1 раз в неделю) и нежирную (2-3 раза в неделю) рыбу, морепродукты (1 раз в неделю), зеленые овощи (в день по 200 г), цветные, лучше красные, фрукты (в день — 100 г), хлеб с отрубями (в день — 30 г), растительное, лучше оливковое, масло (в день — 1 чайная ложка).

- **Выпивайте в день не менее 1,5 л воды** (лучше негазированной минералки).

- **Не ешьте на ночь!** Последний прием пищи должен быть как минимум за 3 часа до сна. А если имеется сила воли, то «держите рот на замке» после 18.00.

- **Не изводите себя голодом!**

Это скверно сказывается и на физическом самочувствии, и на психоэмоциональном настроении. В идеале питаться следует небольшими порциями пять-шесть раз в день, с интервалом в три часа.

- **Разгружайтесь!** Чтобы кишечник работал как часы, ежедневно ешьте очищающий овощной салат: тертые свеклу и морковь (по 50 г), заправленные растительным маслом.

Кстати, об очищении. Во-обще способов почистить организм существует немало: можно делать очистительные клизмы, или пить специальные травяные чаи, или устраивать раз в неделю разгрузочные дни... К сожалению, сегодня многие люди живут в таком стремительном темпе, что им просто некогда заниматься подобными процедурами. Максимальный эффект при минимальных затратах времени и усилий — таков девиз нашего времени.

Для динамичных современных людей существует оптимальный вариант провести весеннюю генеральную чистку организма. Это таблетки для рассасывания «АлтЭФорм» от компании «Алтайский кедр». Их не надо даже запивать водой, а значит, и принимать можно в удобный для вас момент: дома или на работе, в транспорте или магазине, когда читаете книгу или смотрите телевизор. Просто положите таблетку под язык — и все, процесс пошел!

Достоинство этого нелекарственного растительного препарата и в том, что все биологически активные вещества, которые содержатся в экстрактах трав, моментально попадают через тонкую слизистую рта в кровь. Еще большой плюс и в том, что они не проходят обработку в пищеварительном тракте и ничуть не теряют своей силы и эффективности.

В состав таблеток для рассасывания «АлтЭФорм» входят экстракты кукурузных рыльцев, листья мяты перечной, травы подорожника и володушки многожилчатой, плодов кориандра, листьев сены. Эти растения подобраны в оптимальном соотношении, так что действие одного поддерживает и усиливает действие другого. Они ускоряют процесс переваривания пищи, регулируют обмен веществ, оказывают желчегонное действие, способствуют мягкому и своевременному очищению кишечника.

Сделать первый шаг к осуществлению мечты о стройности вам поможет «АлтЭФорм»!

**ООО «Алтайский кедр»**

Реализация фитопродукции и БАД. Тел. **(3852) 363-877, 632-632**

Интернет-магазин [www.altaikedr.ru](http://www.altaikedr.ru)

Аптечная сеть «Живая аптека», ул. Учебная, 45, тел. **(3822) 55-46-44,**  
пр. Мира, 21, тел. **(3822) 47-33-30.**

«Живая аптека», Томская область, с. Молчаново  
аптечная справка «Живая аптека» **(3822) 55-96-55.**

СГР 77.99.23.3 У.3327.5.07 | На правах рекламы.

# Время лечебных трав

**ЛЕЧЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ТРАВАМИ СТАНОВИТСЯ ВСЕ БОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫМ. ЛЮДИ СТАРАЮТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИРОДНЫЕ БОГАТСТВА И НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ, НАКОПЛЕННЫЕ ПОКОЛЕНИЯМИ. ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ВЫЛЕЧИВАЮТ МНОГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОМОГАЮТ МЕДИКАМЕНТОЗНОМУ ЛЕЧЕНИЮ И УКРЕПЛЯЮТ ОРГАНИЗМ.**



Конечно, сейчас все травы можно купить в аптеках. Но куда приятнее, а иногда, даже полезнее собрать и приготовить лекарственные растения самим. Правда, для того, чтобы лекарственные растения принесли вам настоящую пользу, их надо собрать вовремя и в хорошем месте, правильно высушить и сохранить не испорченными.

Лекарственные растения должны произрастать на чистой, богатой почве вдали (не менее 200 м) от свалок, промышленных предприятий, автомобильных и железных дорог и желательно, километров за 30 от большого города. Соблюсти это правило необходимо потому, что растения интенсивно накапливают в себе ядовитые вещества, имеющиеся в почве, атмосфере или воде.

Лекарственные растения собирают в период роста, сезон дождей, во время цветения. Почку собирают ранней весной в

марте-апреле, когда они набухают, но еще не тронулись в рост. В это время в них накапливается максимальное количество биологически активных веществ.

Листья заготавливают во время бутонизации и в течение всего периода цветения, а листья толокнянки, багульника, брусники собирают ранней весной до появления новых листьев. Весной, в период усиленного сокодвижения, собирают кору с деревьев и кустарников — для этого выби-

рают молодые стволы и ветки не старше 3 лет.

До начала вегетации собирают корни и корневища. А вот траву и цветы обычно заготавливают позже — в самом начале цветения. Собранные в период полного цветения или отцветающие лекарственные растения мало пригодны для лечебных целей.

Самое подходящее время непосредственно для сбора растений — сухая и ясная погода, во время прибывания луны, с 8 до

9 часов утра или ближе к вечеру, с 16 до 17 часов. Иногда полезно собирать растения ночью: в полнолуние наибольшее количество лечебных веществ находится в верхней части растений (в листьях, цветах), а в новолуние — в нижней (в корнях, клубнях, корневищах). Объясняется это тем, что в период полной луны травы поглощают больше влаги, которая, продвигаясь к верхушке растения, несет с собой и полезные вещества. А в новолуние потребление влаги снижается, и все полезные вещества устремляются в корни.

Если вы хотите составить сбор из лекарственного сырья, подождите праздника Ивана Купалы — именно в это время с древности на Руси собирали травы для растительных смесей. Кстати, опытные травники советуют собирать сырье не всем подряд, а тем, кто имеет хорошее здоровье и отправляется в лес с намерением помочь больным.

Часть растения нужно оставлять нетронутой для его восстановления и дальнейшего роста. Особенно это касается корней и клубней.

Выкопанные корни (например, одуванчика) отряхивают от земли, промывают в холодной воде. Затем раскладывают на чистой траве, бумаге или мешковине и слегка подсушивают. Потом снова очищают от остатков грязи, мелких корешков, поврежденных или гнивших частей и сушат уже окончательно.

При сборе листьев нужно удалить стебли, цветки, ветки, при сборе цветков — удалить стебли и листья. Траву собирают, срезая свежие, недревесневшие части стеблей чуть выше поверхности почвы, перед сушкой срезанные травы тоже необходимо перебрать и отсортировать.

