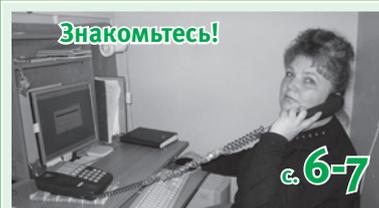


медицинское рекламно-информационное издание

Здравствуйте, ТОМИЧИ

№ 09
сентябрь '09



Кто придумал, что старость – не радость?

Это только пустые слова.

Пусть в глазах притаилась усталость,

Поседела уже голова.

Ну а сердце по-прежнему страстно,

И работает четко мысль.

Посмотри, как осень прекрасна!

Воздух светел, лесок золотист.

Под лучом, что упал с небосвода,

Словно зеркало, лед голубой.

Есть краса в каждом времени года,

Так и возраст прекрасен любой.

Сил душевных немало осталось,

Не скудеют с годами умы,

И красивая мудрая старость

Много значит для нас и страны!

С днем пожилого человека!



Центр
фармацевтической
информации

АПТЕЧНАЯ ИНФОРМАЦИОННО- СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА

- информация об ассортименте и ценах на лекарственные средства, изделия медицинского назначения, биологически активные добавки и другие товары аптечного ассортимента
- информация о синонимах лекарственных средств, в том числе отечественных производителей
- информация о фармакологическом действии и способах применения лекарственных средств
- консультации по вопросам качества и безопасности лекарственных средств, в том числе по побочным действиям лекарственных средств и недоброкачественным и фальсифицированным лекарственным препаратам

**Бесплатная справочная
служба для населения**



**516-616
8-800-350-88-50**



www.cfi.tomsk.ru



Уважаемые ветераны Великой Отечественной войны, труженики тыла, ветераны труда, пенсионеры области!

Президиум областного совета ветеранов сердечно поздравляет Вас с Международным Днем пожилых людей.

На ваши молодые годы пришли война и разруха, но ни им, ни прочим бедам и невзгодам не удалось сломить вас. Не лишили вас бодрости духа и преклонные годы. Вы хранители моральных ценностей, лучших традиций нашего народа. Мы искренне желаем Вам доброго здоровья, активности во всех делах, заботы близких людей и представителей власти.

Благодарим руководителей советов ветеранов и первичных ветеранских организаций, тысячи активистов за ваш бескорыстный общественный труд, так необходимый для многих сотен и тысяч пенсионеров, инвалидов, для совершенствования и укрепления единства ветеранского движения.

Президиум областного Совета ветеранов

Дорогое старшее поколение, уважаемые ветераны!

Все, кто каждым днём своей жизни создавал, преумножал, поднимал на незыблемые высоты славу Отечества. Разрешите сегодня, в этот праздничный день, поблагодарить вас за всё, что вы сделали для детей и внуков, для будущего России. Все замечательные перемены, которые переживает возрождающаяся Россия, подготовлены вашими натруженными руками.

Низкий поклон вам за то, что каждый из вас на своём рубеже работал с полной самоотдачей, забывая о себе. Так самоотверженно могло трудиться только ваше поколение, для которого слово Труд было наполнено таким же высоким смыслом, как и Родина.



Уважаемые ветераны, в этот поистине радостный день от всего сердца желаю вам здоровья на многие годы; крепкой надёжной опоры в детях; радости, которую приносят внуки; благополучия, оптимизма, жизнелюбия, счастья!

И главное – сохранять бодрость духа, никогда не унывать!

Президиум городского совета ветеранов



Уважаемые томичи старшего поколения!

От имени специалистов Управления фармации Томской области и от себя лично от всего сердца поздравляю вас с Днем пожилых людей!

Этот день уже прочно вошел в российский праздничный календарь, стал доброй традицией нашей жизни и является хорошим поводом ещё раз обратить внимание на нужды старшего поколения.

На вашу долю выпала нелегкая жизнь. Но вы всегда верили в лучшие времена, и главное, неустанно трудились, чтобы они наступили. Мы все должны учиться у вас такому отношению к жизни. Спасибо вам за терпение, стойкость, уроки доброты и благородства, бесценный жизненный опыт, который передаете нам. Вы – наша живая история, наша жизненная опора, мудрые советники и наставники.

Желаю всем крепкого здоровья, больше радости, счастья, душевного тепла и внимания со стороны окружающих вас людей!

*С уважением Нина Буткевич,
и.о. начальника Управления фармации*

Дорогое старшее поколение!

1 октября отмечается теплый и сердечный праздник – День пожилого человека. Поздравляем всех представителей старшего поколения Томской области с этим днем! В ваших добрых и сильных сердцах черпаем мы поддержку и понимание, терпение и любовь, энергию и вдохновение.

Спасибо за Ваш добросовестный труд, за долгие годы верности и преданности своему делу! Здоровья Вам, любви и заботы близких людей!

*Директор сети аптек «Фюалка»
Зернова Оксана Николаевна*

Мероприятия к Дню старшего поколения в г. Томске

Главное и самое массовое праздничное мероприятие в Томске пройдет 2 октября в Большом концертном зале. Концерт под название «Нерушимая связь поколений» соберет 1200 томских ветеранов. Все они получат в подарок по коробке конфет. Приглашенные билеты на концерт будут распространяться через районные администрации и советы ветеранов.

Другим крупным мероприятием, стартующим 19 сентября, в ДК поселка Светлый станет традиционный фестиваль хоров ветеранов. Участие в нем примут почти 30 вокальных коллективов, гала-концерт и награждение победителей фестиваля состоится 3 октября в Доме народного творчества «Авангард».

Накануне Дня старшего поколения поздравление с праздником получат и томские долгожители. Сейчас в Томске проживают 8 столетних жителей. Всех их поздравят на дому, вручат конфеты и небольшие подарки. Аналогичные поздравления ждут также одиноких стариков, находящихся на обслуживании социальных служб, а также получателей ренты (их сегодня в Томске 21 человек).

Свои мероприятия для старшего поколения подготовили и районные администрации. Это спортивные праздники, концерты, встречи в клубах общения для пожилых людей.

по данным сайта www.admin.tomsk.ru

Увеличение пенсий в 2009 году

Первая в этом году индексация прошла 1 марта – базовая часть трудовой пенсии и социальная пенсия были увеличены на 8,7%. С 1 апреля 2009 года в России на 17,5% увеличился размер страховой части трудовой пенсии по старости. С 1 августа на 7,5% была проиндексирована страховая часть. Кроме того, в апреле был увеличен размер ЕДВ с 8,5% до 13%. До конца 2009 года пенсии будут повышены еще один раз – с 1 декабря базовая часть пенсии будет увеличена на 31,4%.

Индексация пенсий – это увеличение размера пенсионных выплат в целях повышения уровня жизни пенсионеров.

Технически пенсионерам ничего не надо предпринимать для индексации своих пенсий и для подсчета их нового размера. Пересчет пенсий с учетом утвержденного индекса производится территориальными органами Пенсионного фонда Российской Федерации в автоматическом режиме для всех пенсионеров.

по данным сайта www.pfrf.ru

Из истории праздника

Международный день пожилых людей провозглашен Генеральной Ассамблеей ООН 14 декабря 1990 года, резолюция 45/106.

В России День пожилых людей отмечается на основании Постановления Президиума Верховного Совета Российской Федерации от 1 июня 1992 г. N 2890/1-1 «О проблемах пожилых людей».

Цель проведения Дня пожилых людей – привлечение внимания обще-

ственности к проблемам людей пожилого возраста.

В центре внимания Дня пожилых людей находятся интересы малообеспеченных пожилых граждан, одиноких пенсионеров и инвалидов пожилого возраста, вопросы оказания им материальной, социально-бытовой и других видов помощи.

В рамках Международного дня пожилых людей, проводятся бесплатные концерты, бла-

готворительные спектакли, киносеансы, вечера отдыха, а также конкурсы художественной самодельности и спортивные соревнования среди пожилых людей. Чествование долгожителей, супружеских пар, персональные выставки работ ветеранов и другие мероприятия традиционно приурочены ко Дню пожилых людей.

по данным сайта www.calend.ru



Аптека «Мой доктор» экономит ваши деньги!

Заболели? А цены на медикаменты повергают в шок? Значит, Вы еще не знаете, что в Томске успешно работают три аптеки сети «Мой доктор», приобретать лекарства в которых не только удобно, но и выгодно. В чем же выгода?

Во-первых, для постоянных клиентов здесь предусмотрена скидка 10% (для получения дисконтной карты достаточно сделать покупку на сумму свыше одной тысячи рублей).

Во-вторых, при предъявлении рецепта (коммерческого или муниципального) Вам также сделают скидку 10% (это очень удобно для тех, кто болеет редко, но метко, когда после

посещения врача приходится тратить немало денег на лекарства).

В-третьих, скидка (10%) в аптеках «Мой доктор» действует при покупке лекарств под заказ. Причем сделать заявку можно прямо по телефону, а забрать препарат в удобное для Вас время. И в-четвертых, важный момент: для малообеспеченных категорий населения (пенсионеры, инвалиды, студенты) также предусмотрена скидка 10% на лекарства. Теперь Вы знаете, почему лекарства выгодно приобретать в аптеках «Мой доктор», а если Вы сомневаетесь, что у нас все по-честному, позвоните нам и удостоверьтесь, наши цены Вас приятно удивят.

Сеть аптек «Мой доктор» ждет Вас каждый день с 9-00 до 20-00 по адресам:
ул. Котовского, 28, тел. 55-75-81,
ул. Елизаровых, 19/1, тел. 56-21-20,
пр. Фрунзе, 120, тел. 44-17-34.



Аптеки для старшего поколения

Кировский район

Себа	ул. Савиных, 15, тел. 42-03-03	Постоянная скидка 5 %
Мой доктор	ул. Котовского, 28, тел. 55-75-81	Постоянная скидка пенсионерам и инвалидам 10%
Мой доктор	ул. Елизаровых, 19/1, тел. 56-21-20	Постоянная скидка пенсионерам и инвалидам 10%
Целебная	ул. Нахимова, 15, тел. 42-29-88	Постоянно действующая скидка – 5%
Аптеки «Форо»	пр. Кирова, 38, тел. 28-19-71 ул. Киевская, 93, тел. 43-52-72	Постоянно действующая скидка – 5%
Аптеки «Родник»	ул. Красноармейская, 135, тел. 41-24-79 ул. Б-Хмельницкого, 43, тел. 42-77-40 ул. Советская, 46, тел. 53-48-73 пр. Кирова, 39, тел. 25-46-92	Постоянное предоставление дисконтных карт пенсионерам независимо от суммы покупки с 3 % накопительной скидкой
Сано	пр. Ленина, 30, тел. 42-10-10	1 октября ведет бесплатный прием врач-консультант по уходу за лежачими больными. Действует дисконтная система скидок.
Аптеки «Лека»	пр. Кирова, 63, тел. 54-51-81 пр. Кирова, 37, тел. 56-15-62	С 1 по 15 октября скидка 10%.
Маркет «Живая аптека»	пр. Кирова, 22, тел. 43-28-43 пр. Кирова, 64, тел. 54-37-37 ул. Учебная, 45, тел. 55-37-54 ул. Красноармейская, 103, тел. 55-96-55	Постоянная скидка 5% при предъявлении пенсионного удостоверения. Весь октябрь при покупке свыше 500 руб. – в подарок карта скидок (начальная скидка – 5%)
А\п «Живая аптека» в ОДП	пр. Кирова, 14, тел. 56-42-18	

Советский район

Мой доктор	пр. Фрунзе, 120, тел. 44-17-34	Постоянная скидка пенсионерам и инвалидам 10%
Целебная	ул. Алтайская, 118, тел. 45-26-83	Постоянно действующая скидка – 5%
Аптеки «Форо»	пр. Фрунзе, 94, тел. 44-24-00 пр. Фрунзе, 57, тел. 26-38-53	Постоянно действующая скидка – 5%
Аптеки «Родник»	ул. Гагарина, 28, тел. 53-16-10 пр. Фрунзе, 220, тел. 24-37-76	Постоянное предоставление дисконтных карт пенсионерам независимо от суммы покупки с 3 % накопительной скидкой
Моя аптека	пр. Фрунзе, 118, тел. 26-37-26	Постоянно действующая скидка – 3%
Лекарства для Вас	ул. Гагарина, 2 а, тел. 51-03-63	Постоянно действующая скидка – 3%
Сано	пр. Фрунзе, 24, тел. 53-03-93	1 октября ведет бесплатный прием врач-кардиолог. Действует дисконтная система скидок.
Аптеки «Лека»	пр. Фрунзе, 92, тел. 26-44-85 пр. Фрунзе, 130, тел. 24-91-24 ул. Сибирская, 104, тел. 45-59-85, 45-60-25	
«Живая аптека»	пр. Академический, 5\1, тел. 49-33-19	Постоянная скидка 5% при предъявлении пенсионного удостоверения. Весь октябрь при покупке свыше 500 руб. – в подарок карта скидок (начальная скидка – 5%)

Ленинский район

Аптека Мира 39	пр. Мира, 39, тел. 46-53-75	с 01.10.09 по 10.10.09 скидка 10% на весь ассортимент!
Берегиня	пр. Мира, 72, тел. 46-58-55	с 01.10.09 по 10.10.09 скидка 10% на весь ассортимент!
Аптечный Бульвар	ул. 79 Гв. Дивизии, 9, тел. 47-35-88	с 01.10.09 по 10.10.09 скидка 10% на весь ассортимент!
Дальне Ключевская	пр. Ленина, 189, тел. 40-77-55	с 01.10.09 по 10.10.09 скидка 10% на весь ассортимент!
Аптеки «Форо»	ул. Ф.Мюнниха, 8, тел. 47-17-92 79 Гв. Дивизии, 12а, тел. 72-55-31 пр. Ленина, 202, тел. 25-29-93	Постоянно действующая скидка – 5%
Аптеки «Лека»	ул. Интернационалистов, 9, тел. 62-39-45	С 1 по 15 октября скидка 10%.

Октябрьский район

Целебная	ул. С. Лазо, 19 т. 680-671	Постоянно действующая скидка – 5%
Аптеки «Иркутская»	Иркутский тр., 178, тел. 64-62-22 Иркутский тр., 85, тел. 66-90-52 Иркутский тр., 53б, тел. 75-54-10	Постоянно действующая скидка – 5%
Форо	ул. Суворова, 1а, тел. 67-00-86	Постоянно действующая скидка – 5%
Родник	Иркутский тр., 119/В, тел. 67-48-08	Постоянное предоставление дисконтных карт пенсионерам независимо от суммы покупки с 3 % накопительной скидкой
Сано	Иркутский тр., 32, тел. 75-49-09	1 октября ведет бесплатный прием врач-консультант по уходу за лежачими больными. Действует дисконтная система скидок.
«Живая аптека»	Ул. Пушкина, 27, тел. 66-00-10 Ул. Пушкина, 63, тел. 65-15-31	Постоянная скидка 5% при предъявлении пенсионного удостоверения. Весь октябрь при покупке свыше 500 руб. – в подарок карта скидок (начальная скидка – 5%)

ЧТО НАДО ЗНАТЬ ЛЬГОТНИКУ



Как выписать льготный рецепт?

Необходимо обратиться в свою поликлинику.

Если Вы обращаетесь первый раз, необходимо иметь при себе:

- документ, удостоверяющий личность (паспорт, или иной документ);
- полис Обязательного Медицинского Страхования;
- страховое свидетельство государственного пенсионного страхования (СНИЛС).

Если Вы идете в поликлинику не в первый раз, Вам понадобится только полис Обязательного Медицинского Страхования и карта гражданина, имеющего право на получение набора социальных услуг, по учету отпуска лекарственных средств (далее Карта), которую Вам выдадут при первом посещении врача (фельдшера).

Если Вы не можете прийти до поликлиники, то врач (фельдшер) обязан выписать Вам рецепты на дому.

Рецепт на лекарственные средства выписывается врачом (фельдшером) по показаниям в зависимости от диагноза, состояния здоровья и в соответствии со стандартами медицинской помощи, а также согласно заявке на лекарственные средства данной медицинской организации.

Рецепт выписывается врачом (фельдшером) **в 3-х экземплярах**, один экземпляр остается в медицинской организации, а с двумя экземплярами льготник обращается в аптеку.

Сведения о выписанных лекарствах вносятся врачом (фельдшером) в Карту.

При лечении в стационаре, льготные рецепты не выписываются.

Сведения о выписанных лекарственных средствах вносятся врачом в Карту гражданина, имеющего право на получение набора социальных услуг, по учету отпуска лекарственных средств (далее Карта).

Как получить лекарство?

Лекарственные средства можно получить в аптеках Томской области, участвующих в программе ОНЛС. Лечащий врач (фельдшер) конкретно подскажет адрес аптеки, которая обслуживает Ваше лечебно-профилактическое учреждение. Также, **адрес аптеки можно узнать по объявлению в регистратуре лечебно-профилактического учреждения.**

При обращении в аптеку необходимо предъявить **рецепт в 2-х экземплярах и Карту**. При отпуске лекарственных средств аптека возвращает корешок от рецептурного бланка и вносит в Карту сведения об отпущенных лекарствах. По истечении календарного года Карта подлежит возврату Вашему лечащему врачу (фельдшеру).

При невозможности лично прийти за лекарством, его может для Вас получить любой человек, которому Вы доверите свой рецепт.

Наркотические и психотропные лекарственные средства отпускаются по рецептам при предъявлении документа, удостоверяющего личность.

Если лекарства нет в аптеке, то Вам могут предложить его синоним, т.е. лекарство которое имеет такое же действие, но с другим названием. Если замены не будет, то Ваш рецепт регистрируют в журнале и поставят на гарантированное обеспечение. При этом Вам возвращается рецепт со штампом аптеки с указанием адреса и номера аптеки, отметкой даты постановки на гарантированное обеспечение. При поступлении лекарственного средства аптека сообщит Вам о необходимости его получения по телефону.

Не спешите отказываться от соцпакета!

Что для Вас означает отказ от соцпакета? Прежде всего то, что в течение 2010 года Вы не будете получать лекарства из льготного списка. И если это лекарство понадобится, то Вам придется его покупать за свои деньги по коммерческим ценам!

Практика показывает, что зачастую людям, отказавшимся от соцпакета, не хватает денежной компенсации на необходимые лекарства, и они не могут их приобрести.

Многие оказавшиеся в подобной ситуации требуют вернуть им право на получение бесплатных лекарств, но законодательство не позволяет в текущем году вернуть это право.

Особенно опасен отказ от соцпакета для больных с тяжелыми хроническими заболеваниями, требующими постоянного приема лекарств. Без постоянного приема необходимых лекарств их болезни прогрессируют, жизнь ставится под угрозу.

Люди старшего поколения должны особенно хорошо подумать, прежде чем написать заявление об отказе от бесплатных лекарств!

Гражданам, отказавшимся от социального пакета, право льготного лекарственного обеспечения на следующий год не предоставляется!

Вам помогут

Контроль за деятельностью по оказанию гражданам государственной социальной помощи в виде предоставления набора социальных услуг осуществляется:

➤ Управлением Федеральной службы по надзору в сфере здравоохранения и социального развития по Томской области: г. Томск, ул. Белинского, 19, тел. 534-916.

➤ Управлением фармации Томской области: г. Томск, пр. Ленина, 54, тел. 516-068.

По вопросам обеспечения лекарственными средствами Вы можете обратиться в адрес:

➤ Управления фармации Томской области, г. Томск, пр. Ленина, 54, по телефону «Горячей линии» 516-027.

По вопросам качества лекарственных средств:

➤ ОГУЗ «Центр по сертификации и контролю качества лекарственных средств Томской области», тел. 512-024.

По вопросам выписки лекарственных средств Вы можете обратиться в адрес:

➤ Департамента здравоохранения Томской области, г. Томск, ул. Набережная реки Ушайки, 18б, тел. 513-082;

➤ Управления здравоохранения Администрации города Томска, пр. Фрунзе, 20, тел. 531-467;

➤ Главных врачей медицинских организаций по месту жительства.

АИСС на службе здоровья

АПТЕЧНАЯ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Каждый из нас хоть раз в месяц заходит в аптеку. А некоторые заходят туда гораздо чаще. Кому-то необходимо купить лекарство, назначенное врачом, кому-то биологические добавки для профилактики. Пожилые люди покупают препараты для лечения своих хронических заболеваний. Молодежь запасается контрацептивами и средствами предохранения. Школьники забегают поглазеть и купить витаминки или гематоген. Аптека нужна всем и

всегда. Зимой – потому что грипп и простуда, весной авитаминоз и клещи, летом солнце, комары и аллергия, осенью насморк.

Приходят специально или заглядывают, проходя мимо. И хорошо, если в той аптеке, куда ты зашел, есть все необходимое. Но ведь бывает, что нет необходимого лекарства в данный момент и нужно идти в другую аптеку. Куда? Где наверняка этот препарат есть? Как туда проехать? И еще много

вопросов и сомнений сразу возникает. В таком случае вам на помощь всегда придет аптечная справочная служба.

С 2003 года многим томичам знаком номер 516-616. Это аптечная справочная служба центра фармацевтической информации. Именно этот номер горожане чаще всего набирают в затруднительных случаях. Так чем же поможет вам аптечная справочная служба? Предлагаем вам познакомиться поближе с ее работой.

О РАБОТЕ АПТЕЧНОЙ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНОЙ СЛУЖБЫ

В мае этого года по распоряжению Администрации Томской области на базе существующей аптечной справки Центра фармацевтической информации была создана Аптечная информационно-справочная служба (АИСС).

На сегодняшний день мы можем уверенно говорить о высокой востребованности подобной справочной службы. С момента открытия зарегистрировано 49 384 обращений граждан по наличию препаратов и проведено 1440 консультаций, в том числе для населения - 1367 и для специалистов – 73.

Чаще всего на справку обращаются жители города Томска. Но и из области были звонки, которые в основном носили консультативный характер по вопросам льготного обеспечения. Еще раз напоминаем, что существует специальный номер телефона, звонок на который будет бесплатным для всех районов Томской области: 8 800 350 88 50.

Граждан, обратившихся в АИСС, интересует самая различная информация, что представлено на рисунке. Чаще всего население интересуется информацией о самой низкой цене или о наличии препарата в ближайшей аптеке.

В рейтинге аптек по представленным наименьшим ценам в течение лета лидировали такие организации как «Аптекарь», Аптека №10, аптеки «Сано», аптеки «Омела», Аптека на Мира 15, аптека «Центральная». В сентябре в лидеры рейтинга по наименьшим ценам уверенно вошла Губернская аптека.

Необходимо отметить, что, интересуясь ценой, граждане не всегда преследуют цель узнать наименьшую цену. Для мно-



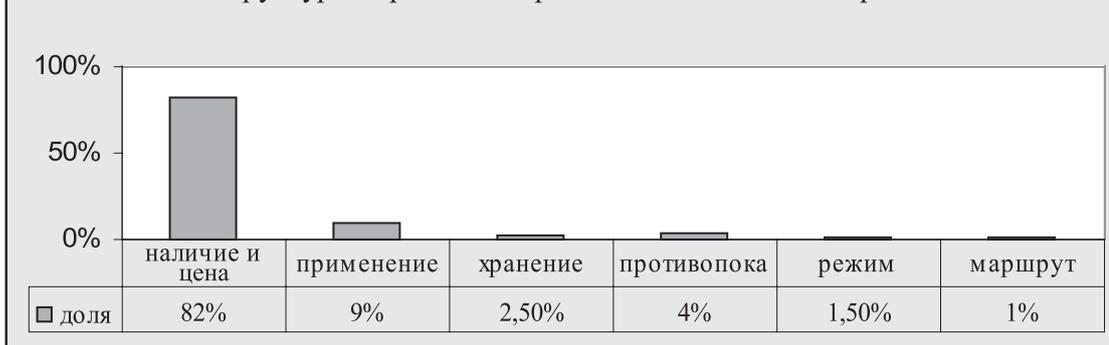
гих важно в целом знать уровень цены на препарат и сделать выбор с учетом цены, удаленности аптеки и своих предпочтений. Это доказывает неизменная популярность аптек аптечной сети «Живая аптека», «Аптека Вита», «Ведивид», «Лека».

Очень много вопросов поступает о правильном применении препаратов и возможных противопоказаниях. В этом случае специалисты АИСС обязательно рекомендуют принимать лекарства только после консультации с лечащим врачом. Ведь даже безрецептурные препараты могут вызывать аллергию и другие нежелательные явления при неправильном применении.

Пользуясь случаем, коллектив ОГУ «Центр фармацевтической информации» поздравляет старшее поколение с праздником и желает крепкого здоровья! А мы приложим все усилия, чтобы помочь Вам в этом!

*Директор центра
О.А. Воротова*

Структура обращений граждан за отчетный период





Как работает справка?

Передача информации о наличии медикаментов в аптеках осуществляется несколько раз в день полуавтоматически. Обработанная информация очень быстро обновляет данные программы. Используя базу данных, операторы справочной имеют возможность сориентировать обратившегося гражданина по наличию того или иного препарата в аптеках города, предоставляют контактную информацию о ближайших для него аптеках, режиме работы аптечных организаций, сообщают о действующем дисконте или других сервисных услугах аптеки. В справочной можно узнать телефоны любой аптеки, телефоны «горячей линии» по льготе, телефон «горячей линии» Центра сертификации и контроля качества лекарств.

В работе оператора используется база данных с перечнем более 15 тыс. наименований препаратов. Опыт работы показал, что горожане хотят получать информацию, касающуюся не только собственно лекарственных средств, но и медицинской техники, инвалидных колясок, протезно-ортопедических изделий. В базу данных входят также сведения о БАДах, детском и диетическом питании, лекарственных сборах, предметах ухода за больными, приборах физиотерапии, самоконтроля, сведения о лечебной косметике.

При необходимости оператор помогает разобраться в инструкции к применению, консультирует по вопросам порядка отпуска лекарств из аптеки, по хранению препаратов в

домашних условиях. Иногда задают вопрос о том, почему давно нет того или иного препарата и специалисты аптечной справки обращаются к базе данных зарегистрированных или аннулированных из обращения лекарств, узнают о перспективах поставок препарата на территорию Томской области. Если не удастся сразу дать полный ответ, то у обратившегося берут номер телефона и, получив точные данные, сообщают ему.

Но и это еще не все! Если все же нужного препарата не оказалось ни в одной из аптек, то оператор постарается по вашему желанию разместить в одной из аптек ваш индивидуальный заказ.

А с мая этого года у томичей и жителей области появилась уникальная возможность узнать не только о наличии лекарственного средства в аптеках города, но также цену на препарат. В современных условиях это очень важный компонент информации о лекарственном средстве.

Специалисты искренне рады, помочь тем, кто испытывает дефицит времени, ограничен в передвижении и предпочитает получать информацию, не отрываясь от своих дел. Это очень удобно! Ведь нужно лишь набрать номер телефона и получить компетентный и вежливый ответ оператора.

ПОЗВОНИТЕ, И МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ!

*Мальцева Е.А. – заместитель
директора Центра*



Центр
фармацевтической
информации



Как обратиться на справку?

Около четырехсот звонков ежедневно принимается операторами аптечной информационно-справочной службы Центра фармацевтической информации. Многие обратившиеся делают типичные ошибки, чем затрудняют работу операторов и теряют свое время. Поэтому мы предлагаем Вам несколько советов:

- Заранее подготовьте ручку и бумагу, не надейтесь на свою память, оператор предложит Вам сразу несколько вариантов аптек с адресами и телефонами.
- Заранее для себя выберите критерий, по которому будет осуществляться выборка аптек. Это может быть либо наименьшая цена в городе, либо выбранный Вами район.
- Четко произносите название препарата, форму выпуска (таблетки, ампулы, свечи и т.д.) и дозировку.
- Если Вы не можете разобрать, что написано в рецепте, обратитесь в ближайшую аптеку, они помогут прочитать название препарата. Не найдется на то, что оператор по первой букве сможет угадать название препарата.
- Не просите оператора «подсказать», какое лекарство Вам применять. Назначить Вам лечение может только врач. Оператор может Вас проконсультировать по применению и хранению.

Поиск медикаментов в аптеках можно осуществлять и с помощью Интернета на сайте www.cfi.tomsk.ru. Результатом поиска нужного лекарственного препарата будет список аптек с указанием адресов и телефонов.

ПОЗВОНИТЕ, И МЫ ПОМОЖЕМ ВАМ!

Мизюркина И.И., провизор



Правила лекарственной безопасности: пищевые добавки

Пищевые добавки

В США производство пищевых добавок является быстрорастущей отраслью индустрии. Современный объем их продаж составляет 6 миллиардов долларов в год, предполагается, что объем продаж превысит 12 миллиардов долларов в год к 2001 году. Пищевые добавки включают в себя витамины, минеральные вещества, их комбинации, а также вещества, потребность организма человека в которых не доказана, например, карнитин, лецитин, инозитол.

Для чего мы описали эту, далекую от нас американскую ситуацию? Да потому, что она совсем не далека – и российское телевидение, и газеты широко рекламируют «безопасные и проверенные» продукты оздоровления. На самом же деле – ни одна серьезная организация их не проверяла, достоверных и качественных медицинских экспертиз не проводилось.

Одна из стратегий продвижения пищевых добавок – убеждение людей в том, что они не получают достаточное количество питательных веществ. Но действительно ли многим людям требуются принимать витамины, минеральные вещества, пищевые добавки? Или это пустая трата денег? Существуют ли другие способы обеспечивать свой организм всеми необходимыми ему веществами?

Причины нарушений питания

Наиболее важный шаг, который необходимо сделать в направлении здорового питания. Некоторые люди, действительно страдают от нарушений питания. Их можно разделить на три категории:

1. Люди, которые едят недостаточно, получая меньше 1500 калорий в день.
2. Люди, которые едят достаточно, но их рацион несбалансирован, и в нем часто недостает фруктов и овощей.
3. Люди с различными заболеваниями или люди, использующие препараты, прием которых приводит к развитию нарушений питания.

Если у Вас есть проблемы со здоровьем или Вы используете препараты, увеличивающие потребность организма в определенных витаминах и минеральных веществах, обсудите со своим врачом наилучшие пути увеличения потребления необходимых веществ.



Как предотвратить и лечить нарушения питания

Должны ли люди с нарушениями питания принимать пищевые добавки? На этот вопрос нет однозначного ответа, поскольку существует много разных видов нарушений питания. Иногда прием таких добавок оказывается полезным. Однако они никогда не позволяют решить проблему полностью. Намного разумнее проанализировать ситуацию, приводящую к нарушениям питания, чем принимать добавку и не делать ничего более. Прежде всего помните, что добавки – это не замена здорового питания.

Шаги к лучшей диете

Если Вы решили изменить свою диету, делайте это поэтапно и у Вас будут хорошие шансы на успех.

1. Уменьшайте количества жиров в Вашей диете, особенно насыщенных. Большое количество жира приводит к развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы. “Жирные” калории должны составлять не более 30% от дневного количества калорий. Количество жира можно уменьшить следующими путями: срезание жира с мяса; вместо красного мяса ешьте больше

рыбы и курицы (без кожи); пейте снятое молоко вместо цельного, уменьшайте Вашу дневную норму потребления цельномолочных продуктов; меньше ешьте жареной пищи; готовьте пищу на пару или запекайте ее вместо того, чтобы жарить на масле или маргарине.

2. Уменьшайте количества соли в Вашем рационе. Потребление больших количеств соли чревато развитием повышенного артериального давления, что увеличивает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы и инсультов. В число продуктов с высоким содержанием соли входят консервы, приправы и соленое мясо. Можно покупать малосоленые крекеры, несоленые орехи и хлопья для завтрака.

3. Ешьте больше фруктов, овощей и цельных злаков.

Если Вы решили принимать пищевую добавку.

Покупайте наименее дорогие препараты. Большинство пищевых добавок излишне дороги, рыночная цена их составляет до 1000% от себестоимости. Деньги, которые Вы переплачиваете на добавки, могли бы быть потрачены на покупку высококачественной еды.

Не используйте данный препарат, если у Вас наблюдаются или наблюдались:

- Высокий уровень кальция в крови
- гиперфункция паращитовидной железы
- гипофункция паращитовидной железы
- камни в почках
- аритмия
- Пернициозная анемия
- аллергия на лекарственные препараты
- Заболевания, связанные с переизбытком железа (гемохроматоз, гемосидероз)
- талассемия (наследственная анемия)

Не храните препараты в ванной комнате. Не подвергайте воздействию тепла, влаги или прямого солнечного света. Не допускайте замораживания жидкой лекарственной формы препарата.

по данным сайта www.vitaminov.net

Особенности лечения в пожилом и старческом возрасте

Самая постоянная группа посетителей аптеки – пожилые люди, т.е. люди старше 60 лет. Именно эта категория населения по данным статистики является основным потребителем лекарственных средств – примерно 1/3 всех выпускаемых лекарств. И ведь самое печальное, что половина из этого объема лекарств можно было бы и не применять!

Некоторые возмущенно возражают, что самолечением они не занимаются и все лекарства были назначены врачом. В этом-то и заключается основная проблема при лечении пациентов старших возрастных групп. У пожилых людей очень часто встречаются случаи полипрагмазии.

Полипрагмазия – это необоснованное назначение более пяти лекарственных средств одновременно. А при одновременном приеме происходит их взаимодействие, что может привести к потере терапевтического эффекта, искажению результата, увеличению токсичности, возникновению нежелательных реакций на организм. И получается, что улучшения не происходит, а наоборот, появляются осложнения.

Осложнения при лечении лекарственными препаратами у пожилых людей встречаются в 2-4 раза чаще, чем у молодых!

Вы спросите – **почему?**

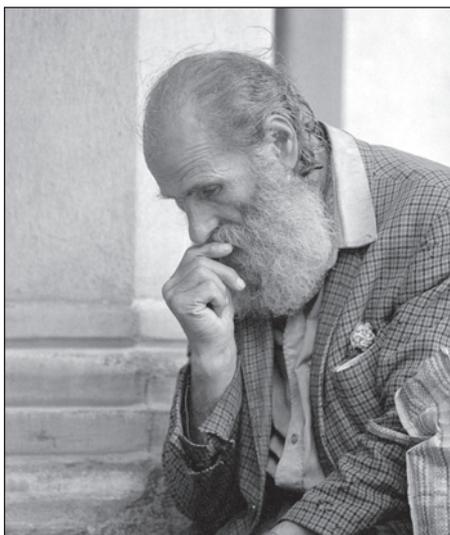
- Да потому, что в пожилом возрасте все обменные процессы в организме замедлены, а работа многих органов искажена.

- Потому, что после 60 лет человеку неизбежно уже ставят среднестатистических 10-16 диагнозов заболеваний.

- Потому, что к этому времени у человека появляется привычная полипрагмазия, т.е. привычное употребление большого количества лекарств и страх: «я не могу жить без лекарств».

ДОКАЗАНО

прием 2 лекарств приводит к осложнению у 6% больных, прием 5 препаратов повышает частоту лекарственного взаимодействия до 50%, прием 10 препаратов и более – до 100%



- Потому, что у многих в этом возрасте встречаются затруднения в усвоении предлагаемой врачом программы лечения, агрессивное навязывание врачу привычных стереотипов лечения, самостоятельный прием лекарств, нарушение режима лечения.

Многие лекарственные препараты при лечении пожилых людей могут дать неблагоприятные побочные реакции.

Данные мониторинга ЛС, дающих неблагоприятные побочные реакции

1. Сердечно-сосудистые препараты – 32%
2. Антимикробные препараты – 27%
3. НПВС, гормоны, витамины – 15%
4. Препараты, действующие на центральную нервную систему – 12%
5. Мочегонные препараты – 10%
6. Слабительные препараты – 4%

У пожилых людей достоверно чаще возникают лекарственные осложнения.

В период старения человеческий организм теряет много воды. А большинство лекарств водорастворимые. Из-за маленького содержания жидкости в организме препараты не растворяются полностью и их количество в крови уве-

ДАННЫЕ КЛИНИЧЕСКИХ исследований показали, что

- у пожилых пациентов в 40% случаев выявилось несоответствие между назначением врача и реальным приемом.
- у пациентов старше 65 лет в 2 раза возрастает несоблюдение режима приема лекарств.

личивается. Более того, из-за той же нехватки воды почки выводят лекарства из организма уже не так быстро, как раньше, а постаревшая печень расщепляет их не так активно, как молодая. Отсюда вытекает очень важный момент – лекарства у пожилых людей не только накапливаются в большом количестве, но и надолго задерживаются в организме.

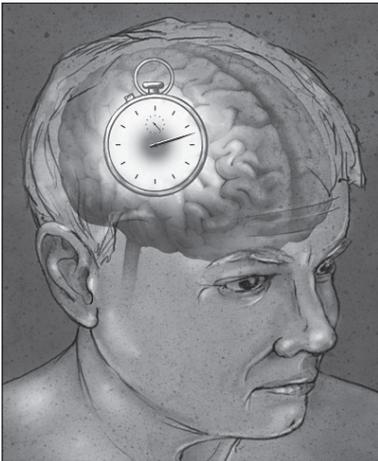
Так какой вывод из всего этого следует?

Самолечение в пожилом возрасте сравнимо с хождением по минному полю!

Даже если вы покупаете в аптеке привычный препарат, который когда-то вам назначил врач, и он вам помогает, все равно опасность вас может подстеречь. Ведь с течением времени у вас могут ухудшиться отдельные функции организма, могут появиться новые заболевания, вы можете начать принимать еще другие препараты, а это все спровоцирует нежелательные побочные реакции.

Помните, что в вашем возрасте консультации с врачом необходимы постоянно!

*Ольга Воротова
Директор Центра фармацевтической информации*



Историческая справка

Первым упоминанием об инсульте служат описания, сделанные Гиппократом в 460-х годах до н.э., в которых говорится о случае потери сознания в результате заболевания головного мозга. Потом Гален описал симптомы, которые начинаются с внезапной потери сознания, и обозначил их термином «арорлеху», т.е. удар. С тех пор термин «апоплексия» достаточно прочно и надолго входит в медицину, обозначая при этом инсульт

Знаменитые люди, умершие от инсульта

Иоганн Себастьян Бах — немецкий композитор и органист, представитель эпохи барокко. Один из величайших композиторов в истории музыки. 28 июля 1750 года умер от инсульта.

Вальтер Скотт — всемирно известный британский писатель, поэт и историк. Умер 21 сентября 1832 года от повторного инсульта.

Владимир Ильич Ленин — революционер, создатель партии большевиков, один из организаторов и руководителей Октябрьской революции 1917 года, председатель Совета Народных Комиссаров (правительства) РСФСР и СССР. 21 января 1924 года умер от инсульта.

Франклин Делано Рузвельт — 32-й президент США. 12 апреля 1945 года умер от инсульта.

Иосиф Виссарионович Сталин — советский государственный, политический и военный деятель. 5 марта в 1953 году умер от инсульта.

Андрей Миронов — выдающийся советский актер. Умер в Риге в 1987 году от инсульта.

Федерико Феллини — выдающийся итальянский режиссёр. Родился и вырос в Римини. Умер в Риме в возрасте 73 лет от инсульта.

Осторожно, инсульт!

Инсульт — это острое нарушение кровообращения в головном мозге, — при этом клетки мозга лишаются кислорода и питательных веществ.

Причины:

— атеросклероз (сужения просвета артерий за счёт бляшек из холестерина и жира),

— закупорка артерий сгустком крови, частью бляшки или другим твёрдым телом, попавшим в артерию через систему кровообращения из другой части организма

— разрыв артерии в мозге, что может быть вызвано высоким кровяным давлением.

Факторы риска

Врага важно знать в лицо. Это поможет выяснить, в какой мере опасность относится к Вам и успеть принять меры, чтобы избежать ее. О повышенном риске можно говорить, если:

- Один или более из Ваших кровных родственников перенес инсульт или инфаркт миокарда;
- У Вас диагностирована склонность к микротромбообразованию;
- Вы страдаете артериальной гипертонией, стенокардией, дисциркуляторной энцефалопатией;
- Вы больны сахарным диабетом;
- Вы курите или злоупотребляете алкоголем;
- У Вас нарушен липидный обмен, вес тела значительно больше нормы;
- У Вас уже были или есть сейчас нарушения мозгового кровообращения: нейро-циркуляторная дистония, транзиторные ишемические атаки, гипертонический церебральный криз;

Как самому распознать симптомы инсульта?

Кардиологи уверены, что своевременное, в течение трёх часов, обращение к врачу с просьбой госпитализировать больного, может спасти не только жизнь последнего, но и предотвратить серьёзные нарушения работы его мозга.

Главные симптомы инсульта

Внезапное онемение или слабость лица, руки или ноги, особенно на одной стороне тела.

Неожиданно появившиеся затруднения артикуляции или восприятия речи, текста.

Резкое ухудшение зрения одного или обоих глаз.

Внезапное нарушение координации движений, шаткость походки, головокружение.

Внезапная резкая и необъяснимая головная боль.

Как постороннему человеку распознать симптомы инсульта?

Любой свидетель, заметивший, что человеку рядом стало плохо, может распознать симптомы инсульта.

Тесты

Попросите пострадавшего УЛЫБНУТЬСЯ.

Попросите больного ЗАГОВОРИТЬ: внятно выговорить любое простое предложение.

Попросите пострадавшего ПОДНЯТЬ обе руки.

Попросить пострадавшего ВЫСУНУТЬ язык. Если язык кривой или неправильной формы и западает на одну или другую сторону, то это тоже признак инсульта.

Попросить пострадавшего ВЫТЯНУТЬ руки вперед ладонями вверх и закрыть глаза. Если одна из них начинает произвольно «уезжать» вбок и вниз — это признак инсульта.

Если вы, протестировав человека, обнаружили неладное, то НЕМЕДЛЕННО вызовите скорую помощь и опишите замеченные вами симптомы неблагополучия прибывшим на место врачам.

Первая помощь при инсульте

Больного необходимо удобно уложить на кровать. Голова, плечи должны лежать на подушке, чтобы не было сгибания шеи и ухудшения кровотока по позвоночным артериям

Необходимо расстегнуть затрудняющую дыхание одежду, дать достаточный приток свежего воздуха.

Удалить изо рта протезы, рвотные массы.

При развитии инсульта самыми дорогими являются первые минуты и часы заболевания, именно в это время медицинская помощь может быть наиболее эффективной!

Больной с инсультом транспортируется только в положении лежа. Больные редко погибают непосредственно от инсульта, к инсульту чаще всего присоединяются пневмония и пролежни, что требует постоянного ухода, переворачивания со стороны на сторону, смены мокрого белья, кормления, очищения кишечника, вибромассажа грудной клетки.

К сожалению, в наше время инсульт сильно помолодел. Этому очень способствуют курение, алкоголь, торопливое питание на ходу и в забегаловках, ненормированный рабочий день, неумение адекватно реагировать на стрессы.

Так что, давайте беречь своё собственное здоровье и внимательно относиться к находящимся рядом с нами людям!

Советы тем, кому за 60

«И старость полна наслаждений, если уметь ею пользоваться». Так писал Сенека. Уже после сорока лет человек чаще болеет — это факт. Часто пожилые люди имеют сразу несколько хронических заболеваний, обострение одного ведет к ухудшению общего состояния и декомпенсации других недугов. Несмотря на то что биологические изменения необратимы, проявления многих из них можно задержать. Все больше данных подтверждает точку зрения, согласно которой постоянная активность и правильное питание во многом определяют физические и мыслительные функции.



Геродиетика

Необходимо помнить о возрастных изменениях. Печень уменьшается, нарушается образование желчи и белка, орган перестает быть барьером для ядов. Желчный пузырь плохо сокращается, и желчь может застаиваться, что приводит к образованию камней. Из-за изменений поджелудочной железы уменьшается выработка ферментов, гормона инсулина, а это причина сахарного диабета 2-го типа. Снижается перистальтика кишечника. Возникают проблемы с выработкой желудочного сока.

Поэтому, чтобы справиться с проблемами, особое внимание в пожилом возрасте необходимо уделять питанию. Существует специальная наука геродиетика, которая занимается этим вопросом. Возрастные изменения желудочно-кишечного тракта диктуют свои правила потребления пищи, в основном в отварном, разрезанном виде. И в каждом случае подбор диеты должен быть индивидуальным. Верхняя челюсть с годами уменьшается, поэтому нарушается прикус и процесс механической обработки пищи. Возникают изменения зубов: увеличивается количество кальция, натрия, появляется желтоватый оттенок. Частично атрофируются слюнные железы, из-за чего возникают трудности при глотании. Рекомендуется чаще употреблять лимоны, апельсины, клюкву, виноград, свеклу, чтобы справиться с этой проблемой.

Антисклеротическая диета характеризуется сниженным содержанием

животных жиров, легкоусвояемых углеводов и холестерина. Вместо животных жиров используются растительные. Ограничиваются сливочное масло, продукты, богатые витамином В и холестерином, — это жирные сорта мяса, птицы, икра, печень, грибы, дрожжи, сладости, особенно кремовые и кондитерские изделия. Нежелательно пить крепкий чай, натуральный кофе, употреблять алкоголь и пряности. Для профилактики атеросклероза необходимо включить в рацион морские продукты, содержащие микроэлементы и йод: рыбу всех видов, крабов, кальмаров, водоросли, морскую капусту. Суточная потребность в соли — 3-8 граммов.

Основные питательные вещества: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, воду лучше получать с молочными продуктами. Поэтому простокваша, кефир, творог, сметана, ряженка, йогурт могут рассматриваться как универсальные средства питания. А вот сгущенного и стерилизованного молока, какао стоит избегать.

Первостепенное значение придается потреблению свежих фруктов и овощей. Особенно полезны картофель, капуста, морковь, свекла, причем из двух последних делайте сок с мякотью. Фасоль содержит много кальция, необходимого для прочности костей. Ценны для пожилых людей курага, изюм, чернослив, инжир.

Яйца нужно потреблять 1 — 2 раза в неделю. Также отдавайте предпочтение нежирным сортам говядины, крольчатине, птице. Полезны каши из гречневой, овсяной, пшеничной, кукурузной крупы, а вот рис и манку стоит ограничить.

К напиткам у пожилых людей особое отношение: они любят чай, причем заваренный травами, ягодами шиповника, которые поднимают жизненный тонус. Ценными являются морсы из ягод клюквы, брусники, смородины, облепихи, а также кисели, компоты, соки. Но не более 800 — 1000 мл жидкости в сутки.

по данным сайта chel.su



Суперпродукты, если Вам 60

Семена льна

Это хороший источник волокон и омега-3 жирных кислот. Исследования показали, что семена льна снижают уровень холестерина в крови. Семена льна можно употреблять в молотом виде или в виде масла холодного отжима.

Минимальная рекомендуемая порция для вашей диеты: 1 столовая ложка молотых семян, 40 калорий.

Овсянка

Известно ли вам, что риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний у женщин после менопаузы возрастает, поэтому так важно следить за уровнем холестерина. В этом вам могут помочь волокна овсянки.

Минимальная рекомендуемая порция для вашей диеты: 112 гр. вареной (приблизительно тарелка), 100 калорий.

Морковь

Каротиноиды, содержащиеся в моркови, предотвращают развитие мышечной дегенерации, наиболее частой причины потери зрения у пожилых людей.

Минимальная рекомендуемая порция для вашей диеты: 1 овощ, приблизительно 135 калорий

Чернослив

Чернослив — сухофрукт, богатый волокнами. Чернослив благоприятно влияет на процессы обмена веществ в организме и на деятельность желудочно-кишечного тракта (помогая решить проблему запоров).

Минимальная рекомендуемая порция для вашей диеты: 5 фруктов, 100 калорий.

Помидоры

Исследования показали, что содержащийся в помидорах, антиоксидант ликопен снижает риск возникновения нескольких форм рака, как-то: груди, яичников, толстой кишки, предстательной железы. Примечателен тот факт, что в консервированных томатах ликопена содержится больше, чем в свежих.

Минимальная рекомендуемая порция для вашей диеты: 50 гр., около 40 калорий.

Мне юности не жаль: прекрасней
солнца мая,
Мой золотой сентябрь, твой блеск
и тишина,
Я не боюсь тебя, приди ко мне, святая,
О, Старость, лучшая весна!
Дмитрий Мережковский

Венец старости – всеобщее уважение
и влияние.

Цицерон Марк Туллий

Приобретай: в молодости – благополу-
чие, в старости – мудрость.

Биант

Умный борется со старостью, глупец
становится ее рабом.

Эпиктет

Старость имеет свою красоту, раз-
ливающую не страсти, не порывы, но
умиравшую, успокаивающую...

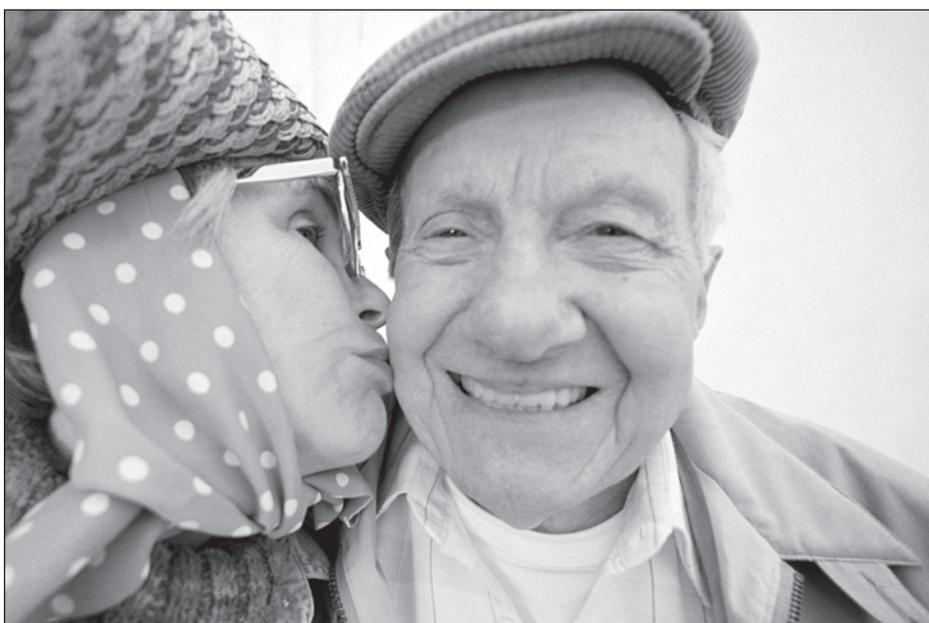
Герцен А. И.

Излишняя забота – такое же проклятье ста-
риков, как беззаботность – горе молодежи.

Шекспир У.

Человек молод и стар в зависимости от
того, каким он себя ощущает.

Манн Т



Когда веселость примешивается к мор-
щинам, она очаровательна. Какой-то
ореол озаряет радостную старость.

Гюго В.

Счастье исключает старость. Кто со-
храняет способность видеть прекрас-
ное, тот не стареет.

Кафка Ф.

Старость хранит возможности не мень-
ше, чем юность, но в других одеждах.

Лонгфелло Г.

Искусство старения заключается в том,
чтобы быть для молодых опорой, а не
препятствием, учителем, а не соперни-
ком, понимающим, а не равнодушным.

Моруа А.

Молодость и средний возраст мы долж-
ны посвятить родине, старость – себе.

Плиний Младший

Сила и красота суть блага юности,
преимущество же старости – расцвет
рассудительности.

Демокрит

Настоящая жизнь начинается в пятьдесят
лет. В эти лета человек овладевает тем,
на чем основываются истинные достиже-
ния, приобретает то, что можно отдавать
другим, познает то, чему можно учиться,
расчищает то, на чем можно строить.

Бок Э. У.

И старость полна наслаждений, если
только уметь ею пользоваться.

Сенека

Вечер жизни приносит с собой свою
лампу.

Жубер Ж.

Морщины должны только обозначать
места, где раньше были улыбки.

Твен М.

**Питание и укрепление
сердечной мышцы
нужно всем!**

**БЕЗ
рецепта**

ПАНАНГИН

50 таблеток,
покрытых пленочной оболочкой

ГЕДЕОН РИХТЕР
www.g-richter.ru

Медицинское рекламно-информационное издание «Здравствуйте, томичи»

Учредитель и издатель: ОГУ «Центр фармацевтической информации» **Адрес редакции:** 634050, г. Томск, пр. Ленина, 54.

Директор: Ольга Анатольевна Воротова | tominfarm@mail.tomsknet.ru

Тел./факс (3822) 511-776

Отдел рекламы: Анастасия Воротова | tominfarm@mail.tomsknet.ru

http://cfi.tomsk.ru

Дизайнер: Артём Калинин | tjomich@mail2000.ru

e-mail: tominfarm@mail.tomsknet.ru

Отпечатано в типографии ООО «Лито-принт». 634012, г. Томск, пер. Нахимова, 10/1, тел./факс (3822) 54-19-72,

e-mail: litoprint@mail.tomsknet.ru. **Подписано в печать 25.09.2009. Тираж 1000 экз.**