

медицинское рекламно-информационное издание

# Здравствуйте, ТОМИЧИ

№ 10  
октябрь '09



## ОСТОРОЖНО, ГРИПП!!!

### АПТЕЧНАЯ ИНФОРМАЦИОННО- СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА

Центр  
фармацевтической  
информации

- 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](http://www.cfi.tomsk.ru)**

# Ситуация со свиным гриппом в Томске



Заболевших свиным гриппом среди вернувшихся из-за границы томичей не выявлено. В основном, люди едут из Турции и Египта. В случае проявления у вернувшихся из поездки томичей признаков гриппа или простуды, они сами обращаются к врачам.

На прошедшей неделе специалисты Светленской районной больницы завершили иммунизацию населения против гриппа. Количество привитых составило 3060 человек, среди которых работники крупных предприятий на территории обслуживания больницы: птицефабрик «Межениновская» и «Сибирская губерния», свинокомплекс «Томский».

7 октября в облдминистрации состоялось заседание рабочей группы

по реализации национального проекта «Здоровье» под председательством заместителя губернатора Томской области по социальной политике Владимира Самокиша.

Наибольшее беспокойство рабочей группы вызывает ход иммунизации населения в рамках национального календаря прививок и проведение дополнительной диспансеризации работающих граждан. Так, вакцинацию против гепатита В серьезно затормозило позднее поступление в область необходимой вакцины. Замедлились темпы вакцинации против гриппа (ей подлежат дети дошкольного возраста, учащиеся, взрослые старше 60 лет, медработники и работники образовательных учреждений). Часто медики сталкиваются со случаями отказа от прививок со стороны родителей, а взрослое население добровольно прививается неохотно. Вице-губернатор Владимир Самокиш подчеркнул: нужно приложить все усилия, чтобы переломить ситуацию. Необходимо шире информировать население о том, что прививки от гриппа безвредны, а если необходимо – это касается в первую очередь диспансеризации – подключать и административный ресурс.

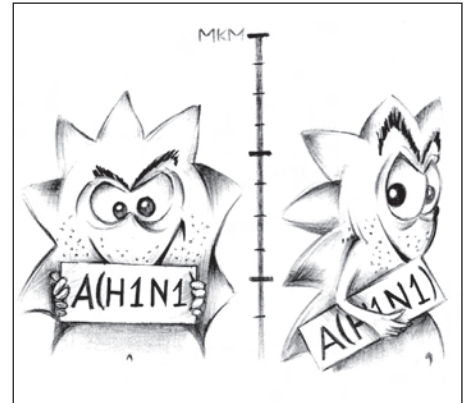
## Антибиотики должны попасть под регулирование



**Владимир БАТУРИН**, зав. кафедрой клинической фармакологии Ставропольской государственной медицинской академии, докт. фарм. наук, проф.

Проблема резистентности бактерий к антимикробным средствам сегодня не только клиническая, но и экономическая, поскольку постоянно необходимо создавать все более совершенные антибиотики, стоимость которых крайне высока. Однако есть и другой путь, как мне представляется, более продуктивный и менее затратный. Он заключается в повышении культуры использования антибиотиков, которыми мы располагаем уже сегодня. Как это сделать? Вот мои предложения. Во-первых, необходимо добиться исключительно рецептурного отпуска антибактериальных препаратов в аптеках. Бесконтрольное применение этих средств должно быть пресечено государством. Во-вторых, разумно обеспечить выбор эффективного препарата для каждого конкретного больного. Последнюю задачу можно решить только с помощью клинической микробиологии.

## Росздравнадзор зарегистрировал отечественные вакцины против гриппа штамма А/Н1N1



13 октября Росздравнадзор официально зарегистрировал вакцины против гриппа штамма А/Н1N1 производства ФГУП «НПО «Микроген»: Инфлювир, вакцина гриппозная живая моновалентная, и Пандефлю, вакцина гриппозная инактивированная субъединичная адсорбированная моновалентная. Эти препараты теперь могут быть использованы для иммунизации взрослого населения страны, что открывает принципиально новые возможности в борьбе с гриппом А/Н1N1, говорится в сообщении Федеральной службы.

В связи с социальной значимостью препаратов регистрация проводилась по специальной процедуре. Данные, полученные в результате клинических исследований на взрослых, свидетельствуют о хорошей переносимости, высоком уровне безопасности и отсутствии реактогенности обеих вакцин. Росздравнадзором выдано разрешение на проведение клинических исследований на детях.

16 октября Росздравнадзор зарегистрировал еще две новые вакцины против гриппа А/Н1N1. Вакцины, разработанные компанией «Петровакс», получили названия «МоноГриппол» и «МоноГриппол Нео».

Теперь в России официально зарегистрированы четыре вакцины против вируса гриппа А/Н1N1. «Данные, полученные в результате клинических исследований на взрослых, свидетельствуют о хорошей переносимости, безопасности и отсутствии реактогенности обеих вакцин», говорится в сообщении Росздравнадзора.

[www.pharmvestnik.ru](http://www.pharmvestnik.ru)



## СИТУАЦИЯ НА РЫНКЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

*В октябре прошло заседание межведомственной рабочей группы по контролю за ростом цен, на котором выступила и. о. начальника Управления фармации Томской области Н.А. Буткевич с докладом о ситуации на рынке лекарственных средств в Томской области.*

По ее словам основной проблемой в сфере лекарственного обеспечения населения РФ и Томской области в текущем году является рост цен на медикаменты, чему причина – девальвация рубля.

По данным экспертов разница между ввозной и розничной ценой в среднем по всем импортным препаратам составляет 70%, а в отдельных случаях достигает 300%. Как следствие, цены на импортные препараты в 2009 году растут в 2 раза быстрее, чем на отечественные.

По итогам мониторинга в Томской области зафиксировано максимальное снижение цен на импортные препараты в августе по сравнению с июлем 2009 года – почти на 4%, в то время как в целом по России цены на импортные препараты практически не изменились.

С начала текущего года по данным Росстата рост цен на медикаменты в России по итогам восьми месяцев составил 16,5%, что в два раза превышает темпы роста аналогичного периода прошлого года.

В Томской области в среднем с начала текущего года цены на медикаменты выросли на 11,9%, что почти на 5% ниже общероссийского показате-

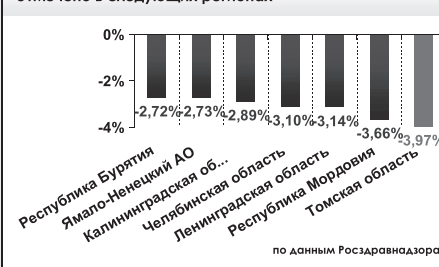
ля. При этом Томская область характеризуется наименьшими показателями роста цен на медикаменты в Сибирском регионе.

Не дожидаясь, когда меры, разрабатываемые Правительством РФ, будут приняты, в области уже осуществляются мероприятия по сохранению доступности лекарственной помощи и стабилизации цен на фармацевтическом рынке. В результате величина средней розничной торговой надбавки на ЖНВЛС в Томской области за восемь месяцев текущего года снизилась с 27,2% до 22,9%, а в среднем по России величина розничной торговой надбавки на ЖНВЛС с начала года практически не изменилась и в настоящий момент составляет 25,9% против 26,5% в январе.

По последним данным Росздравнадзора суммарная стоимость набора лекарственных препаратов в Томской области на 4,8% ниже стоимости того же набора препаратов в среднем по России.

Для сравнения: в Новосибирской и Омской областях цены ниже среднероссийского уровня в среднем на 2,5%, а в Кемеровской области суммарная стоимость набора лекарственных препаратов напротив, превысила среднероссийский уровень на 2%.

Наиболее значимое снижение цен на импортные препараты в августе по сравнению с июлем 2009 года отмечено в следующих регионах



Динамика цен на медикаменты по отношению к декабрю 2008 года



Изменение величины средней розничной торговой надбавки на ЖНВЛС



## Нехватка лекарств укорачивает жизнь каждому россиянину на 5 лет

Из-за необеспеченности лекарствами каждый россиянин теряет в среднем около пяти лет жизни. При этом правительственные чиновники не проявляют особого интереса к модернизации системы лекарственного обеспечения, цитирует «Независимая газета» выводы экспертов Ассоциации международных фармацевтических производителей (AIPM), которые настаивают на введении в России «обязательного лекарственного страхования» со взносами при-

мерно в 150 долларов в год с каждого работающего.

Обеспеченность лекарствами жителей России сегодня в несколько раз ниже, чем в развитых странах. Так, доля расходов на лекарственное обеспечение при амбулаторном лечении, выраженная к величине ВВП, составляет в России около 0,9% ВВП, а во Франции и Германии – 1,7% и 1,4% соответственно. Средняя интенсивность медикаментозного лечения почти вдвое ниже, чем во Франции и Германии. Применение лекарств

на душу населения составляет в России 344 единицы (таблеток, ампул, спреев), тогда как во Франции и Германии 828 и 581 соответственно. Суммарные потери от смертности и инвалидности, например, по ишемической болезни в России как минимум вдвое выше, чем во Франции и Германии. При этом приведение лекарственного обеспечения к современным европейским стандартам могло бы добавить каждому жителю России около 4,7 года жизни, полагает AIPM.



# СВИНОЙ ГРИПП: новая глобальная угроза?

*На всем протяжении своего существования человечество сталкивалось с угрозой глобальных эпидемий – пандемий. Оспа, чума, дизентерия, туберкулез – мороз пробирал по коже от этих всем известных названий. Грипп – это «король» эпидемий.*

## Что такое грипп?

Самая известная пандемия гриппа – «испанка», проходившая волнами на протяжении 1918-1920 г.г. – за первые двадцать пять недель после начала убила почти 25 миллионов людей по всему земному шару.

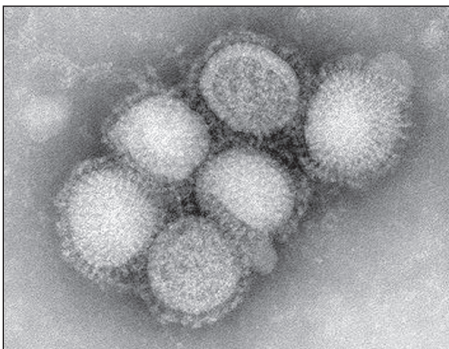
В 1933 году вирус гриппа был официально открыт (на волне эпидемии), описан и с тех пор прогрессивное человечество знает, как примерно «работает» этот гадкий вирус и почему он может быть настолько опасным.

Итак, грипп 1933 года для ясности назвали H0N1 (гемагглютинин H0, нейраминидаза N1). Но в 1947 году появился новый вариант вируса – H1N1: нейраминидаза осталась прежней, а гемагглютинин до неузнаваемости изменился. Как результат – иммунитет, приобретенный к вирусу 1933 года H0N1, оказался в 1947 году бесполезным не по давности лет, а потому что болезнь стала другой. «Азиатский» грипп 1957 года был вызван вирусом, в котором сменились оба белка – его формула H2N2, в 1968 году формула уже выглядела, как H3N2. Высказывались предположения, что «испанкой» был тот самый H1N1 и они подтвердились: в 1997 году исследовательский институт AFIP (США) получил образец «испанского» вируса 1918 года из трупа коренной жительницы Аляски, захороненной в вечной мерзлоте 80 лет назад. Им оказался штамм H1N1. К слову, последняя крупная вспышка гриппа H1N1 была зафиксирована в Нью-Джерси, США, в 1976 г.

## Возникновения нового вируса гриппа

Еще в начале двадцатого века многие исследователи сделали наблюдение: почти каждая эпидемия гриппа среди людей сопровождается эпизоотией сходных заболеваний среди животных. Несколько лет назад планету потрясло словосочетание «птичий грипп», который оказался ничем иным, как близким родственником H1N1 – H5N1 – правда, не настолько близким, чтобы передаваться от человека к человеку. И это хорошо, потому как смертность от вируса составила нехорошую цифру в размере 50%.

Постепенно птичий грипп изменялся, изменялся – становясь менее опасным для человека, но сохраняя малую толику птичьего генного материала в РНК. А по-



том однажды произошла судьбоносная встреча – в одном организме, в одной клетке встретились вирус обыкновенного свиного гриппа (а, как известно, хрюшки могут болеть человеческими вирусами) и вирус гриппа человеческого H1N1 с памятью о гриппе птичьем. Произошел обмен генным материалом и получился новый субтип гриппа H1N1. И стал этот грипп главным ньюсмейкером последних дней.

## Хроники распространения

**март/апрель 2009** – массовая вспышка гриппоподобного заболевания в Мексике, которое практически сразу окрестили свиным гриппом (позже название изменят на более точное медицинское H1N1). Власти страны до конца апреля подтверждают 81 случай с летальным исходом. Вирус поражает в основном взрослых, что характерно для пандемического заболевания. 30 апреля ВОЗ определила для нового заболевания 5-й, предпоследний, уровень опасности.

**май 2009** – грипп достигает Японии, Австралии, к концу месяца, 22 мая первый случай заражения H1N1 зафиксирован в России. США и Европа принимают экстраординарные меры по профилактике, но вирус распространяется. 11 июня ВОЗ объявляет об угрозе пандемии. Идет разработка вакцины, но в лучшем случае ее ждут лишь к октябрю-ноябрю текущего года.

**август 2009** – случаи заболевания H1N1 фиксируются практически во всех странах мира, единицам удалось избежать заражения. Правительства всех стран и международные гуманитарные организации выделяют средства на предупреждение распространения вируса. США, Австралия, Германия, Великобритания, Мексика, Канада лидируют по количеству заболевших.

**октябрь 2009** – Россия начала промышленное производство двух вакцин против гриппа A|H1N1. Промышленная наработка – это первый этап длительного технологического цикла промышленного производства вакцины, на котором происходит получение вакцины против вируса «свиного» гриппа и подготовка ее к фасовке. Только на этапе розлива вакцины по ампулам можно говорить о запуске полноформатного процесса производства, за которым следует вакцинация.

# О ДЕЙСТВИЯХ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГРИППОМ

*Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека опубликовала для сведения ответы на часто задаваемые вопросы о действиях при заболевании гриппом, подготовленные на основе рекомендаций CDC США.*

## Как я узнаю о том, что я заболел гриппом?

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура\*
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

\*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

## Что я должен делать, если я заболел?

Если вы заболели с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи. У большинства людей с гриппом (H1N1)2009 проявляются легкие заболевания, и они не нуждаются в медицинской помощи или в противовирусных препаратах, как и в случае с сезонным гриппом.

Однако, люди, более предрасположенные к появлению осложнений после гриппа должны проконсультироваться со своим лечащим врачом о необходимости обследования при наличии симптомов гриппа в течение данного сезона. К таким категориям людей относятся:

- Дети до 5 лет, но особенно дети до 2 лет
- Люди от 65 лет и старше
- Беременные женщины
- Люди, у которых имеется:
  - Рак
  - Заболевания крови (включая заболевание ненормальной эритроцит)
  - Хроническое заболевание лёгких [включая астму или хроническую obstructивную болезнь лёгких (ХОБЛ)]
  - Диабет
  - Заболевания сердца
  - Почечные расстройства
  - Расстройства печени
  - Неврологические расстройства (включая нервную систему, мозг или спинной мозг)

- Нейромышечные расстройства (включая мышечную дистрофию и сложные склерозы)
  - Ослабленная иммунная система (включая людей, больных СПИДом)
- Развитие тяжелого заболевания возможно и у здоровых людей по причине гриппа, поэтому любой, кто обеспокоен своим здоровьем, должен проконсультироваться со своим врачом.

Здесь перечислены тревожные симптомы, при которых любой человек должен немедленно получить медицинскую помощь.

## Какие существуют тревожные симптомы?

### У детей

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Кожа серого цвета или с синеватым оттенком
- Отказ от достаточного количества питья
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Нежелание просыпаться или отсутствие активности
- Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

### У взрослых

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

## Есть ли лекарства против гриппа (H1N1)2009?

Да. Есть противовирусные препараты, которые врач может прописать как для применения против сезонного гриппа, так и гриппа (H1N1)2009. Данные препараты могут быстро поставить вас на ноги, а также могут предотвратить серьёзные осложнения. В течение данного сезона гриппа противовирусные препараты применяются в основном для лечения людей с тяжелой формой заболевания, в том числе тех, которым необходима госпитализация; а также – для лечения людей, у которых имеется наибольший риск возникновения серьёзных осложнений после гриппа. Ваш лечащий врач решит, нужны ли противовирусные препараты для лечения вашего заболевания. До настоящего времени у большинства людей, больных гриппом (H1N1)2009, проявлялась лёгкая форма заболевания, и они не нуждались в медицинской помощи и противовирусных препаратах, как и в случае с сезонным гриппом.

## Как долго я должен оставаться дома, если я заболел?

CDC рекомендует, чтобы вы оставались дома по крайней мере 24 часа после исчезновения высокой температуры, кроме случаев обращения за медицинской помощью.

Ваша высокая температура должна пройти без применения жаропонижающего средства. Вы должны оставаться дома и не ходить на работу, в школу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.

## Что я должен делать во время болезни?

Держитесь подальше от окружающих настолько это возможно, чтобы не заразить их. Если вам надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевайте маску для лица, если она у вас есть, или прикрывайте рот при кашле или чихании платком.

[www.rospotrebнадзор.ru](http://www.rospotrebнадзор.ru)

### ***Продолжают работать «горячие линии» для населения по вопросам заболевания гриппом А (H1N1).***

Получить консультацию Вы можете по телефону:  
(3822) **51 25 01**, (3822) **51 48 82** – Департамент здравоохранения Томской области (10:00 – 22:00)  
(3822) **53 10 95** – Управление здравоохранения г. Томска (9:00 – 18:00)  
(3823) **77 66 82** – (для г. Северска, 8:00 – 17:00)  
(3822) **69 99 99** – Управление МЧС по Томской области (10:00 – 22:00)  
**8 800 350 44 55** – Управление Роспотребнадзора по Томской области (8:30 – 17:30)





# ГРИПП ПОДЛОЖИЛ НАМ «СВИНЬЮ»!

В сегодняшнем беспокойном, наполненном катаклизмами мире, так сложно строить планы! Едва успеваешь свыкнуться с очередными неприятными новостями, как звучат новые, еще более пугающие...

Именно так случилось с известием о появлении нового вируса «свиного» гриппа, на счету которого уже несколько жертв в разных странах мира. И если совсем недавно эта информация не была на первых полосах газет и во главе рейтинга телевизионных новостей, то теперь, с каждым днем она привлекает к себе все больше внимания. Весь мир замер в страхе перед возможной эпидемией. Ситуация отягощена отсутствием специальной вакцины против нового вируса. Она находится на этапе начальной разработки и появится только через 6-12 месяцев. Поэтому в данное время повышается значение профилактики с помощью других эффективных средств.

Как обезопасить себя и свою семью? Ведь невозможно отменить все планы, отказаться от летних отпусков или важных командировок. Есть некоторые простые, но действенные меры, которые помогут каждому из нас быть более уверенным в своей защищенности.

Для начала попытайтесь ограничить контакты с возможными носителями инфекции. Это относится, прежде всего, к местам массовых скоплений людей. Также необходимо соблюдать элементарные правила личной и общественной гигиены: тщательно мыть руки и промывать носовые ходы после возвращения с улицы – так вы предотвратите попадание вирусов внутрь.

Очень желательно позаботиться об укреплении иммунитета, и сделать это заранее. Существует несколько способов повысить иммунитет (сопротивляемость организма к различ-

ным заболеваниям), и один из них – прием иммуномодуляторов, например «Анаферона». Этот препарат помогает усиливать защитную реакцию организма. Такую защиту можно сравнить с охраной границ страны: клетки-пограничники всегда на страже вашего здоровья и готовы в любой момент дать достойный отпор любой инфекции.

Изначально «Анаферон» разрабатывался специально для часто болеющих детей, которым не рекомендованы сильнодействующие синтетические препараты для взрослых. Популярность этого препарата привела к выпуску аналогичного лекарственного

средства и для взрослых. В настоящий момент на прилавках аптек две разновидности «Анаферона» – для детей и для взрослых.

«Анаферон детский» можно давать даже малышам, начиная с 6-месячного возраста.

Для наиболее эффективного действия «Анаферона» рекомендуется начать его прием заранее, например, за 2-3 недели до предстоящей поездки или путешествия. И не забудьте положить упаковку препарата в дорожную аптечку – это средство поможет быстро «встать на ноги», если кто-нибудь из ваших спутников даже просто банально простудится.

## Анаферон

- апробированное направление  
первичной профилактики и лечения  
вирусных инфекций



materia medica



**Желаем отличного путешествия и ярких впечатлений!**

Проконсультируйтесь со специалистом, уточните возможные противопоказания. Информация по медицинскому применению препарата по телефонам (495) 681-09-30, 681-93-00 по рабочим дням с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках. [www.anaferon.ru](http://www.anaferon.ru)

Рег. уд. № 000372/01-2001 МЗ РФ

Рег. уд. № 003362/01 ФНСЗСР

materia medica

# ПРОСТУДА

*Простуда — самый распространенный «осенний» недуг. С наступлением холодов мы как по команде начинаем хлюпать носами, чихать и кашлять. При этом большинство людей относится к простуде как к неизбежному злу и даже не пытается ее вылечить, считая, что, как ни лечись, простуда все равно исчезнет не раньше чем через неделю.*

*На самом деле справиться с болезнью можно, если застать недомогание в самом начале и не позволить простуде завладеть вашим организмом.*



## Насморк

Один из самых эффективных способов борьбы с заложенным носом — паровые ингаляции. Добавьте в кипяток несколько капель эфирного масла ментола или эвкалипта, накройте голову полотенцем и подышите над миской с кипятком. Эвкалипт и ментол обладают противовоспалительными свойствами и заметно облегчают дыхание. Неплохо, если помимо этих масел вы добавите в воду немного сухой корицы, — она поможет согреться и пропотеть, или 1/4 чайной ложки кайенского перца, который улучшает кровообращение и справляется с вирусами.

Еще одно известное средство против насморка — хорошенько попарить ноги перед сном. Ножные ванны действительно помогают, но только в том случае, если вы парите ноги не дольше пяти минут. Дело в том, что эффект ножных ванн основан на механизме сужения сосудов (примерно таким же действием обладает большинство капель в нос). Когда вы парите ноги, кровь приливает к нижним конечностям, сосуды головы начинают сужаться, и насморк пропадает. Если же держать ноги в тазике долго, скажем полчаса, ваши сосуды начнут расширяться снова, кровь опять будет приливать к полости носа, и может развиваться воспаление, значительно превосходящее первоначальное. То есть, как ни парадоксально, вместо того чтобы исчезнуть, насморк усилится.

## Кашель

При первых же признаках начинающегося кашля ваша главная задача — хорошо прогреться и усилить иммунитет, чтобы помочь организму избавиться от этой напасти.

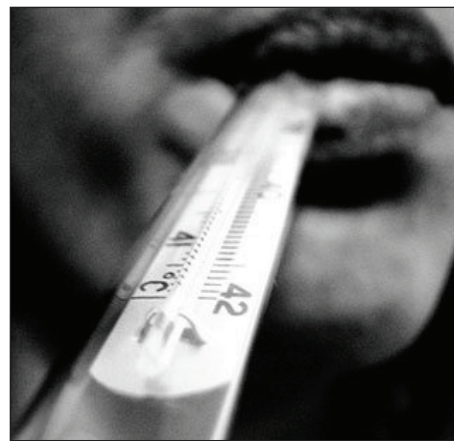
Хороший согревающий эффект дает настой мяты перечной. Столовую ложку мяты залейте стаканом кипятка, нагревайте 5 минут на медленном огне, процедите. Затем размешайте в этом настое чайную ложку меда, сок четвертинки лимона и выпейте настой горячим перед сном. В большинстве случаев после такого лечения кашель исчезает буквально за одну ночь. Для закрепления эффекта неплохо сделать горячий компресс, смешав три части горячей воды с одной частью яблочного уксуса. Компресс прикладывают к горлу и груди на 15–20 минут.

Ну а для того, чтобы укрепить защитные силы организма, стоит налегать на аскорбинку и продукты, в которых содержится витамин С, то есть на цитрусы и свежие овощи. А в качестве дополнения подойдет «противопростудный» коктейль: возьмите чайную ложку сиропа шиповника, по 2 столовые ложки свекольного сока и кефира, выжмите в эту смесь сок половины лимона.

## Больное горло

Быстро справиться с болью в горле поможет полоскание теплой водой, в которую добавлены несколько капель эвкалиптового, тимьянового или кипарисового масла. Все эти растения обладают антибактериальным эффектом и помогают побороть инфекцию.

Хорошо помогает и горячая ванна, в которую добавлено 10 капель масла лаванды и 5 капель коричневого масла. Однако, если помимо боли в горле у вас еще и поднялась температура, ванну лучше отменить — горячая вода в сочетании с жаром дает слишком большую нагрузку на сердце. Поэтому вместо ванны лучше просто растереть стопы жестким полотенцем.



## Классификация ОРВИ

В медицине существует обобщающее для всех простудных заболеваний понятие ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция. При выработке правильной стратегии борьбы за здоровье мы на нашем сайте будем называть ОРВИ простудой. Характерные симптомы простуды — общая слабость, недомогание, боли в грудной клетке, сухой или с мокротой кашель, повышенная температура тела. А теперь попробуем провести дифференцированную экспресс-диагностику простудных заболеваний. Итак:

- если вас мучают сильные головные боли, «ломит» мышцы и суставы, накачивает слабость, а нервы будто обнажены, температура около 39° С, в горле першит, нос заложен, но насморка как такового, нет — значит, у вас грипп;
- если из носа течет, но самочувствие вполне сносное и температура не выше 37° С — вы подхватили риновирусную инфекцию, то есть у вас обычный насморк;
- если голос сел или осип и постоянно беспокоит «лающий кашель» — значит вы заболели ларингитом — воспалением гортани. А «подарил» его вам вирус парагриппа;
- если после первых общих признаков недомогания вам стало трудно дышать, появился сперва сухой, мучительный, а затем с мокротой кашель и температура никак не желает снижаться — значит, у вас бронхит, который «вырос», возможно, из гриппа;
- если на 2–3-й день к ознобу, кашлю и насморку прибавилось чувство рези в одном, а то и во втором глазу, миндалины и горло покрылись сероватыми или белыми пленочками, а лимфоузлы увеличились, знайте: вы стали жертвой аденовирусной инфекции, или, попросту говоря, ангины.



# ВЫБОР ЖАРОПОНИЖАЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ

В аптеках полки с жаропонижающими средствами просто поражают воображение своим разнообразием выбора. На самом деле, сколько бы ни было лекарств, основных действующих веществ в них – три. Это ацетилсалициловая кислота, парацетамол и ибупрофен.



Ацетилсалициловая кислота – старейшее жаропонижающее средство. Наиболее известны препараты: Аспирин, Упсарин УПСА, Анапирин и отечественная Ацетилсалициловая кислота. Общим свойством всех препаратов является способность быстро снижать повышенную температуру и уменьшать боль. Основной побочный эффект – раздражающее действие, которое они оказывают на слизистую оболочку пищеварительного тракта. Еще одно противопоказание к приему Аспирина – болезни и состояния, сопровождающиеся склонностью к кровотечениям. Аспирин и его аналоги «разжижают» кровь, а если она и так плохо сворачивается, то дополнительный эффект может привести к кровотечению. Родителям следует помнить, что детям до 14 лет Аспирин и его аналоги противопоказаны.

Парацетамол выгодно отличается от других жаропонижающих анальгетиков тем, что постепенно снижает температуру, без резкого падения до нормальной. Кроме того, в отличие от нестероидных противовоспалительных средств, он не вызывает бронхоспазма. Единственным серьезным побочным эффектом считается поражение печени при передозировке, поэтому при приеме препаратов, содержащих парацетамол, надо четко следовать указанным возрастным дозировкам. Препараты на основе парацетамола – Далерон,

Панадол, Тайленол, Калпол, Проходол, Цефекон Д, Эффералган и др. – выпускаются в самых разнообразных лекарственных формах. Грудным младенцам и малышам до 3–4-летнего возраста прекрасно подойдут лекарства в виде сиропа. Для лечения детей, которые вообще отказываются пить лекарства, можно применять суппозитории (свечи). Они, правда, действуют не так быстро, как таблетки и растворы, но зато их эффект длится дольше.

Ибупрофен – основной конкурент парацетамола. Он сопоставим с ним по эффективности и безопасности. Препараты ибупрофена – Бурана, Болинет, Детский Мотрин, Ибупрофен, Нурофен, Солпафлекс и др. – имеют те же противопоказания к применению, что и остальные жаропонижающие и обезболивающие препараты. Как и парацетамол, ибупрофен выпускается в различных формах, но здесь разнообразие не так велико: преимущественно сиропы, таблетки (обычные, для рассасывания, жевательные, растворимые) и капсулы.

Альтернативный вариант – гомеопатические свечи Вибуркол (хорошо помогают когда режутся первые зубки и при проведении вакцинации, при легкой форме ОРЗ).



## ВНИМАНИЕ!

При назначении антипиретиков необходимо помнить, что Анальгин, например, не совместим с салицилатами и дихлотиазидом. Аспирин нельзя назначать детям до пяти лет. Салицилаты нельзя сочетать с другими нестероидными противовоспалительными средствами, т.к. усиливается язвочерогенность (способность вызывать повреждение слизистой оболочки желудка). При одновременном назначении препаратов этой группы с антикоагулянтами повышается риск развития кровотечения. Антипиретики несовместимы с сульфониламидами, антидепрессантами, кортикостероидами.

## СПРАШИВАЙТЕ – ОТВЕЧАЕМ

**Вопрос:** Какое жаропонижающее средство можно дать ребенку в экстренных случаях без консультации врача?

**Ответ:**

Осторожно с детским жаропонижающим!

Если у малыша поднялась температура выше 38°C, нельзя применять анальгин и аспирин! С 3 мес. до 1 года без консультации врача можно использовать только жаропонижающие препараты на основе Парацетамола лучше в виде ректальных свечей (не более чем в течение 3 дней!).

«Эффералган 80 мг.» на основе парацетамола в свечах без врача нельзя использовать раньше 3 месяцев.

Детский Эффералган в свечах продается для каждого возраста свой (по 80, 150, 300 мг). Минимальная дозировка – 50 мг. Следующая – 80 мг. Расчет однократной дозы: 10-15 мг. на 1 кг веса, не чаще, чем раз в 4 часа.

Все остальные препараты требуют назначения и наблюдения врача!

**Вопрос:** Можно ли применять жаропонижающие средства при беременности?

**Ответ:**

До 16 недель беременности, в период органогенеза, использование лекарств может быть опасным. Лечиться лучше народными методами, в том числе используемыми для лечения детей.

Если Ваш срок беременности - более 12 недель, применение лекарственных жаропонижающих средств, например, парацетамола, возможно только при наличии указаний лечащего врача в четко определенных им дозах.

**Вопрос:** Могут ли препараты от насморка быть опасны для водителей транспорта?

**Ответ:**

Конечно! Садясь за руль, помните, что даже безобидные против простудные препараты против насморка могут доставить немало неприятностей. Так Контакт, Ринопронт санорин, нафтизин, нафазолин, тизин, способны вызвать повышение давления, замедлить реакцию, Галазолин – ухудшить зрение, а Колдрекс – вызвать головокружение.



# УСТРАНЕНИЕ ЗАЛОЖЕННОСТИ НОСА

Для устранения заложенности носа применяют сосудосуживающие лекарственные средства - антиконгестанты. Их можно разделить на препараты с местным действием (капли, спреи и т.д.) и системные (таблетки).



Сосудосуживающие капли и спрей представлены многочисленными наименованиями препаратов: Галазолин, Длано, Ксилен, Риностоп, Санорин, Нафазолин, Називин, Фервекс спрей от насморка и др. По эффективности они почти одинаковы, их основные различия – в концентрации препарата и форме выпуска (флакон-капельница, спрей и т.д.).

Существуют еще капли на масляной основе (например, Пиносол). Их лучше использовать не в остром периоде насморка, когда отделяемого нет или оно жидкое и прозрачное, а когда выделения из носа становятся густыми и подсыхают. Масло хорошо размягчает корочки и способствует лучшему очищению носовых ходов. Важно помнить, что маленьким детям масляные капли не рекомендуются, так как нечаянное вдыхание капель масла в легкие может привести к формированию тяжелого воспаления легких.

## ВНИМАНИЕ!

Недостатком этих препаратов является то, что они могут, как и системные препараты, вызывать нарушения ритма сердца и повышать артериальное давление. Кроме того, действуя местно, они могут вызывать раздражение, отек и сухость слизистой оболочки носа. Следует учитывать, что длительное применение адреноми-

метиков может сопровождаться развитием тахифилаксии (постепенное уменьшение эффекта) и атрофию слизистой оболочки.

Используя сосудосуживающие препараты, необходимо помнить, что длительность их применения не должна превышать 3–4 дня, так как длительное использование капель для носа приводит к нарушению питания слизистой оболочки носа (сосуды все время сужены), что проявляется весьма болезненным образом.

Кроме антиконгестантов для устранения заложенности носа и снятия отека широко применяются комбинированные препараты, такие как Колдакт Флю Плюс, Ринза, Тера Флю, Антифлу, Колдрекс Хотрем, Антигриппин. Эти препараты оказывают сосудосуживаю-



щее действие, уменьшают отечность и гиперемии слизистых оболочек, обладают противоаллергическим, жаропонижающим, обезболивающим действием.

### Различия этих препаратов

Антигриппин и Фервекс не содержат фенилэфрина, поэтому не обладают сосудосуживающим эффектом.

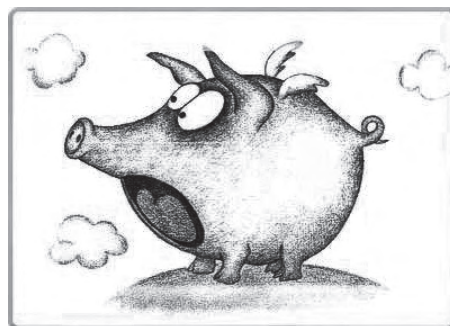
Противоаллергическим действием не обладает Колдрекс хотрем.

По частоте приема удобен препарат Колдакт Флю Плюс, т.к. в отличие от других препаратов, которые необходимо применять 3-4 раза в день, Колдакт применяют 2 раза в сутки. Благодаря особенностям лекарственной формы активные вещества из гранул после приема внутрь высвобождаются в оптимальных дозах с постоянной скоростью в течение 12 часов после приема.

# СМЕХОТЕРАПИЯ



- Как вылечить простуду, знает каждый, кроме вашего врача.
- Любовь и кашель не скроешь.
- Насморк, если его не лечить, проходит лишь через две недели, а если лечить – уже через 14 дней.
- От простуды и от любви нет лекарства. Они сами проходят.
- Простуда была бы не такой уж страшной бедой, если бы не советы наших знакомых.
- Советы – одно из самых популярных лекарств против насморка.
- Виски – самое популярное из всех средств, которые не помогают от простуды.
- – Доктор, у меня грипп. Что вы мне посоветуете?  
– Встаньте от меня подальше.
- Знаменитый чемпион лежит в постели с гриппом. Пришел врач:  
– Мой друг, – говорит он, – у вас очень высокая температура.  
– Сколько, – спрашивает чемпион.  
– 39,5 градусов, – качает головой врач.  
– Да? А какой рекорд мира?
- Чтобы победить вирус гриппа, его надо заразить СПИДом.



# Тыквенная маска для волос



## Унылая пора

Ближе к холодной погоде самое время подумать о ваших волосах. Осенью и зимой они особенно нуждаются в уходе, поэтому пора начинать делать различные натуральные маски. Эта маска профилактическая и подходит для любого типа волос. Ключевым компонентом в ней является тыква, которая бережно восстанавливает структуру волоса по всей длине. Оливковое масло придает волосам блеск, базилик заботится об эластичности, а масло иланг-иланг полезно для кожи головы. Желательно проделывать эту процедуру хотя бы раз в месяц на протяжении этих двух холодных сезонов, ведь так хочется, сняв шапку, поймать на себе восторженные взгляды коллег по работе.

## ИНГРИДИЕНТЫ

250-300 гр. тыквы  
1 ст. ложка оливкового масла  
1 ч. ложка масла базилика  
1 ч. ложка масла иланг-иланг

## КАК ПРИГОТОВИТЬ

Тыкву очистите от косточек и кожуры (берите спелую, сочную тыкву, которая уже полна витаминами), натрите на мелкой терке, отожмите сок, добавьте к ней масла. Полученную массу вотрите в корни волос, подержите 30 минут. Смойте своим любимым шампунем.

## Жизнь витаминов

Тыква богата каротином, витаминами С, Е, витаминами группы В, она восстанавливает структуру волоса. Оливковое масло содержит незаменимые жирные кислоты, витамины Е, F, оно смягчает волосы, придает им блеск. Масло базилика имеет в своем составе каротин, оно восстанавливает структуру волоса. Масло иланг-иланг тонизирует и стимулирует кожу головы, способствует росту волос.





# КАК СПАСТИ ВОЛОСЫ ОТ ОСЕННЕЙ ДЕПРЕССИИ

Проблемы со здоровьем и внешним видом волос – большая тема «переходного» времени года. Отсутствие объема, сухие кончики, тусклый цвет, ломкость – и вам знакомы эти напасти?

**Галина Стержнева, дерматолог, трихолог:** «Решать проблему необходимо комплексно».

**1. Секущиеся кончики придется состричь** «Суровая правда в том, что это единственный кардинальный выход – различные бальзамы, вопреки рекламе, лишь на время «склеивают» кончики. Можно попробовать стрижку «горячими ножницами», которая как бы «запаивает» кончики волос, придавая им более здоровый вид. Потом уже нужно лечить и укреплять волосы».

**2. Пересмотреть питание.** «К ухудшению состояния волос – их сухости, ломкости, выпадению и даже появлению перхоти – приводит прежде всего дефицит витаминов и неграмотная диета. Проще говоря, наш рацион не дает волосам необходимых им витаминов, минералов и микроэлементов, а без них волосы просто не могут быть сильными и здоровыми. Особенно, если вы любите экспериментировать с диетами, и вместо Книги о вкусной и здоровой пище у вас таблица калорийности продуктов. Оливковое масло, орехи, сырые овощи и фрукты, морепродукты, хлеб из цельного зерна – все это необходимо есть для красоты волос».

**3. Начните пить витамины.** «Сейчас выпускают хорошие комплексы для волос, ногтей и кожи. Осень нам особо необходимо витаминная подпитка. При выборе нужно обращать внимание на их состав, в который помимо собственно витаминов должны входить микроэлементы, например, соли кальция, железа. Также полезны биотин и дрожжевые комплексы».

**4. Отдохните, избавьтесь от стресса.** «Казалось бы, а это тут причем? При том, что осенняя хандра и депрессия «живет» не только у нас в голове, но и передается всему организму, в том числе коже и волосам. Они становятся тусклыми, теряют блеск. Поэтому если вы перманентно не высыпаетесь и испытываете негативные эмоции, то красота для вас, скорее всего, не достижима».

**5. Найдите «свои» средства для ухода за волосами.** «Они вовсе не обязательно должны быть дорогими. Наши – отечественные, на травах и бабушкиных рецептах – могут справиться с проблемами волос не хуже французских или японских. И еще одно правило: чем меньше шампуня, тем лучше. Иначе ве-



лик риск перегрузить, пересушить волосы. Идеальный вариант – размешать столовую ложку шампуня в стакане теплой воды и нанести в два приема».

**6. Волосы страдают от холода!** «От мороза и ветра образуются многочисленные микроразрывы и перетяжки волосяного стержня – волосы становятся ломкими. Лучшая защита от этого – обычная шапка».

**7. Обратитесь к специалистам.** «Справиться с ярко выраженными проблемами волос (выпадение, перхоть) помогут салонные косметические и лечебные процедуры. Арсенал салонов сегодня весьма обширен: массажи, криотерапия (лечение холодом), озонотерапия, трихологический лазер, мезотерапия (микроинъекции активных препаратов). Это недешевые процедуры».



## ГАРМОНИЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Понятия красоты и здоровья тесно переплетаются в современном мире. Именно поэтому все большую популярность приобретает аптечная косметика, направленная на борьбу с возрастными изменениями, расширенными порами, излишней жирностью, напротив, сухостью, обезвоженностью. Восстановить тонус кожи, подкорректировать овал лица, предупредить преждевременное старение – для решения любой из этих задач «Омега» предложит Вам эффективные способы.

Получить **бесплатную консультацию**, подобрать косметические средства, пройти **бесплатную компьютерную диагностику** состояния Вашей кожи на специализированном оборудовании Вы можете в нашей аптеке. У нас действует накопительная система скидок от 5 до 10%. Постоянные клиенты в Дни своего рождения получают от аптеки подарок 10% скидку.

Благодаря современным косметическим средствам и помощи специалистов красивым может быть каждый.

### Режим работы косметолога:

ул. Карташова 31а, тел. 43-51-98: – вт., ср., чт., пт. 15:00-19:00; сб 13:00-16:00  
ул. Р. Люксембург 22 а, тел. 51-72-88: – вт. 16:00-20:00






**БИОЛИТ**

Натуральные средства для профилактики и в комплексной терапии различных заболеваний востребованы современным человеком. Компания «Биолит» является одним из признанных лидеров по производству высокоэффективных биологически активных добавок к пище, в состав которых входят только натуральные компоненты. Выбирая нашу продукцию, Вы выбираете здоровье и долголетие.

## ФЛОРЕНТА –

### эффективное общеукрепляющее средство

У природы нет плохой погоды... Но это пока не придет осень и не напомнит о себе простудой, холодом и плохим настроением. Противостоять инфекциям, неблагоприятным воздействиям окружающей среды и стрессам Вам поможет природное средство из пихты сибирской – ФЛОРЕНТА.

### ФЛОРЕНТА - концентрат

- Укрепляет иммунитет
- Эффективно уничтожает различные вирусы
- Борется с воспалением слизистой верхних дыхательных путей
- Помогает при стоматите, конъюнктивите

### ФЛОРЕНТА - спрей

для распыления в помещении и на слизистые носоглотки

- Является прекрасным средством для профилактики всех воздушно-капельных инфекций
- Эффективно помогает справляться с простудными заболеваниями
- Очищает воздух помещений от вирусов и бактерий

Применяется и в случае недомогания, усталости.

### ФЛОРЕНТА - крем

- Используется для профилактики и в комплексной терапии инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей и кожи (герпес, ветряная оспа)

Природная сила ФЛОРЕНТЫ позволяет сократить период выздоровления при ОРЗ и гриппе в 1,5 раза, а детям помогает справиться с высокими нагрузками в школе.

**ВАЖНО!** Применение ФЛОРЕНТЫ не имеет возрастных ограничений и противопоказаний.



ООО «БИОЛИТ»

Россия, 634055, г. Томск, пр. Академический, 3  
тел. (382-2) 492-971 <http://biolit.tomsk.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](mailto:tominfarm@mail.tomsknet.ru)

Тел./факс (3822) 511-776

Отдел рекламы: Анастасия Воротова | [tominfarm@mail.tomsknet.ru](mailto:tominfarm@mail.tomsknet.ru)

<http://cfi.tomsk.ru>

Дизайнер: Артём Калинин | [Tjomich@mail2000.ru](mailto:Tjomich@mail2000.ru)

e-mail: [tominfarm@mail.tomsknet.ru](mailto: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](mailto:litoprint@mail.tomsknet.ru). Подписано в печать 21.10.2009. Тираж 1000 экз.