Здравствуйте, томичи

Медицинская рекламно-информационная газета

№10
Октябрь 2011 г.

Читайте в новом номере:

14 ноября – Международный день диабета на стр. 6
Автоматизация аптек с семнадцатого века и до наших дней на стр. 9
В Томской области проходит открытый конкурс профессионального мастерства «Фармпрестиж» на стр. 10

Тема номера: осторожно – грипп!

Аптечная информационно-справочная служба

Узнай о наличии лекарств в аптеках и цены на препараты по телефонам:

516-616 — для жителей Томска

8-800-350-8850 — бесплатный звонок для жителей Томской области

Интернет-справочная: http://tabletka.tomsk.ru

Ведущие акушеры-гинекологи страны высоко оценили работу Областного перинатального центра

14 октября 2011 года главный внештатный акушер-гинеколог Росздравнадзора Виктор Радзинский и главный акушер-гинеколог Министерства здравоохранения и социального развития России по Сибирскому федеральному округу Олег Пекарский посетили Областной перинатальный центр.

На фото: Областной перинатальный центр.

Акушеры-гинекологи сделали обход пациенток отделений центра, в ходе которого дали рекомендации по дальнейшей тактике лечения. Также ведущие акушеры-гинекологи страны отметили высокий уровень технического оснащения Областного перинатального центра и отличные бытовые условия, в которых находятся пациентки. Охране материнства и детства департамент здравоохранения Томской области уделяет большое внимание – это один из приоритетов.

Специалисты обсудили вопрос замены оригинальных препаратов дженериками

Шестого октября состоялся организованный ОГАУ «Центр фармацевтической информации» семинар для специалистов «Проблемы «оригинал-генерик» — право пациента на информацию».

Лектором выступила Алла Анатольевна Гарганеева, профессор, доктор медицинских наук, руководитель кардиологической амбулаторно-поликлинической службы НИИ кардиологии.

Проблема выбора оригинального препарата или дженерика – более дешевого аналога – является актуальной для томских специалистов, которые действуют в первую очередь в интересах пациентов.

В семинаре приняли участие провизоры и фармацевты томских аптек.

Томский опыт добровольного оказания медицинской помощи лицам в состоянии алкогольного опьянения оказался успешным

В администрации региона 19 сентября 2011 года на заседании областной межведомственной комиссии по профилактике правонарушений обсудили вопросы совершенствования наркологической помощи.

Опыт создания в Томске пункта оказания медицинской помощи лицам, находящимся в состоянии алкогольного опьянения, был признан успешным. Отделение было открыто в октябре 2010 года в структуре областного наркологического диспансера. Это подразделение является уникальным. Оно первое и единственное на территории РФ, больше нигде учреждения здравоохранения не занимаются лицами в состоянии алкогольного опьянения.

В среднем за сутки доставляется около 56 человек. В пункте работают 11 точек аудио- и видеонаблюдения, ведется автоматическая запись всех телефонных разговоров.

Врачам, планирующим переехать в сельскую местность, выделят по одному миллиону рублей

С 2012 года медики, решившие переехать на работу в сельскую местность, могут получить поддержку в размере одного миллиона рублей.

Об этих планах сообщил председатель Федерального фонда обязательного медицинского страхования Андрей Юрин на Всероссийской конференции по вопросам ОМС, проходившей 28–29 сентября в Томске.

— Со следующего года специалистам, которые переедут на постоянную работу в сельскую местность, будет дополнительно выплачиваться миллион рублей при условии работы на селе в течение пяти лет, — сказал Андрей Юрин. — Этого решения крайне ждали селяне, потому что проблема нехватки специалистов и оказания качественной медицинской помощи на селе стоит наиболее остро.

В Томске состоялся семинар, посвященный терапии боли

ОГАУ «Центр фармацевтической информации» провел 30 сентября семинар для специалистов «Современный взгляд на фармакотерапию боли».

С докладами выступили преподаватели Сибирского государственного медицинского университета и ведущие специалисты отрасли: Анна Матвиенко, к.б.н., доцент кафедры фармакологии СибГМУ; Ольга Аношенкова, главный внештатный ревматолог Томска; Татьяна Валикова, к.м.н., доцент кафедры неврологии и нейрохирургии; Наталья Жукова, д.м.н. профессор кафедры неврологии и нейрохирургии СибГМУ и др.

Врачи и провизоры обсудили вопросы терапии при болевых синдромах, применение противовоспалительных препаратов, особенности терапии при суставных болях и мигренях.

В Томской области прошли мероприятия, приуроченные ко Всемирному дню психического здоровья

Восьмого октября 2011 года, во Всемирный день психического здоровья, томская психиатрическая служба — Томская клиническая психиатрическая больница, НИИ психического здоровья, профильные кафедры СибГМУ — провели День открытых дверей.

Для жителей Томской области были организованы бесплатные анонимные консультации по проблемам психического здоровья, встречи с ведущими специалистами в области психиатрии, а также юридические консультации.

Кроме того, для оказания консультативно-диагностической помощи бригада специалистов Томской клинической психиатрической больницы выехала в Шегарский район, где провела бесплатный прием населения. Также состоялись беседы о психическом здоровье в школах, в вузах и на предприятиях.

Областная детская больница провела медицинский осмотр детей из Томского района

Узкие специалисты Областной детской больницы выехали 14 октября 2011 года в Томский район для диспансерного осмотра подростков.

Детям были сделаны анализ крови, ЭКГ, полный комплекс УЗИ сердца, щитовидной железы и обследование репродуктивного здоровья как мальчиков, так и девочек.

Комплексный медосмотр прошли 170 подростков из Томского райо-

на. По итогам диспансеризации подростков составлена программа оздоровления. Дети, у которых было выявлено подозрение на какое-либо заболевание, направлены в лечебно-профилактическое учреждение по месту жительства к соответствующему врачу-специалисту для определения дальнейшей тактики его наблюдения и лечения.

Отделение «Центр здоровья» областной клинической больницы продолжает работу в муниципальных образованиях Томской области

23 сентября 2011 года состоялся выезд сотрудников отделения «Центр здоровья» ОКБ в Кривошеинскую центральную районную больницу.

Для населения Кривошеинского района была организована акция «Сердцем дорожить умейте!». Было проведено измерение роста, веса, индекса массы тела, артериального давления, уровня глюкозы и холестерина крови и с учетом выявленных факторам риска и результатов обследований жители района получили консультацию врача-кардиолога и врача-терапевта отделения «Центр здоровья».

Для медицинских работников участковой службы, фельдшеров ФАПов были проведены два мастер-класса: «ЗОЖ – источник здоровья и долголетия» – сотрудниками отделения «Центр здоровья» и «Профилактика инфаркта».

Замдиректора НИИ психического здоровья СО РАМН Николай Бохан удостоен государственной награды

Президент России Дмитрий Медведев подписал Указы о награждении россиян государственными наградами.

За достигнутые трудовые успехи и многолетнюю добросовестную работу медали ордена «За заслуги перед Отечеством» II степени удостоен заместитель директора Научно-исследователького института психического здоровья Сибирского отделения РАМН Николай Бохан.

В Областном перинатальном центре впервые проведена операция по исправлению «заячьей губы» у новорожденного

В Областном перинатальном центре выполнено хирургическое вмешательство по исправлению «заячьей губы» у двухнедельной девочки. Раньше такие операции можно было проводить только в шестимесячном возрасте.

С открытием операционной на базе отделения реанимации и интенсивной терапии новорожденных Областного перинатального центра появилась техническая возможность исправлять подобные дефекты в раннем возрасте.

Первый этап хирургического вмешательства – хирургию внешней губы и носа – в рамках соглашения между НИИ микрохирургии и Областным перинатальным центром выполнил директор НИИ микрохирургии профессор Владимир Байтингер.

Томский областной противотуберкулезный диспансер отметил 60-летний юбилей

Шестого октября 2011 года исполнилось 60 лет со дня открытия в Томске областного противотуберкулезного диспансера.

По итогам пятилетней работы Всемирная организация здравоохранения признала томский опыт борьбы с туберкулезом «Золотым стандартом оказания медицинской помощи».

За последние пять лет удалось снизить смертность от туберкулеза – в 2 раза, распространенность – в 1,8 раза и заболеваемость на 24 процента. На одного умершего от туберкулеза в Томской области в среднем приходятся 12 излеченных. В Сибири этот показатель равен 4,5.

Сегодня в Томской области самый низкий уровень заболеваемости, смертности и распространенности туберкулеза в Сибири и на Дальнем Востоке.

В Парабельском районе открыт кабинет неотложной помощи

В рамках региональной Программы модернизации Томской области на базе Парабельской ЦРБ в сентябре начал работу кабинет неотложной помощи.

Необходимость внедрения такого вида помощи обусловлена высокой загрузкой службы «Скорой медицинской помощи».

Во многих муниципальных образованиях сегодня происходит подмена понятий «скорая медицинская помощь» и «неотложная амбулаторная». Иногда «скорая» выезжает к пациенту, чтобы просто измерить температуру или дать жаропонижающие препараты.

Внедрение неотложной помощи позволит, с одной стороны, также быстро оказывать медицинскую помощь на дому, с другой – сэкономит муниципальным бюджетам значительное количество средств, которые они смогут распределить на другие нужды.

В Томске прошел семинар, посвященный лечению аллергии

ОГАУ «Центр фармацевтической информации» провел 22 сентября образовательный семинар для специалистов по эффективному и безопасному лечению сезонных аллергических и воспалительных заболеваний.

По данным ВОЗ, за последние десять лет число аллергиков в России увеличилось на 20 процентов. И осенью, в период листопада и уборки урожая, ее приступы совсем нередки.

Перед томскими провизорами и фармацевтами выступил с лекцией Андрей Давыдов, д.м.н., доцент кафедры ЛОР-болезней СибГМУ.

Консультацию по вопросам вакцинации, профилактики и лечения гриппа, а также информацию о наличии и стоимости противовирусных препаратов, средств индивидуальной защиты в аптеках Томска можно получить на «горячей линии»: департамент здравоохранения Томской области **516-616** (звонок бесплатный для жителей Томска) и **8 800 350 88 50** (бесплатный звонок для жителей Томской области).

Консультации работают с понедельника по пятницу с 9.00 до 20.00, в субботу – с 10.00 до 18.00.

Воскресенье – выходной.

ГРИПП: готовность номер один

С 15 сентября по 1 ноября в Томской области проходит вакцинация против гриппа. О том, зачем ставить прививку, где это можно сделать, и о других нюансах вакцинации расскажет главный инфекционист департамента здравоохранения Томской области Виктор ЯКИМОВ.

– Виктор Лаврентьевич, а зачем вообще ставят прививки от гриппа?

– Грипп опасен своими осложнениями. Чтобы не допустить развития болезни, человеку вводят частицу вируса (антиген). Это может быть ослабленный, убитый возбудитель или же его части. Организм начинает вырабатывать антитела и иммунитет против вируса. Соответственно при попадании в организм полноценного вируса гриппа человек не заболевает вовсе, или болезнь протекает в легкой форме.

– А можно ли заболеть гриппом от прививки?

– Заболеть гриппом от прививки нельзя. Возбудитель, содержащийся в вакцинах, не может вызвать заболевание: он разрушен, его частицы не могут размножаться. Но если поставить прививку в период предболезни, введенная доза антигена может стать неким усилителем процесса. Поэтому при подъеме температуры или плохом самочувствии прививаться не рекомендуется.

– Есть ли противопоказания для вакцинации?

– Вакцины против гриппа не должны назначаться лицам с гиперчувствительностью к яичному белку и другим компонентам гриппозных вакцин без предварительной консультации с врачом. Однако лица с гиперчувствительностью, относящиеся к группе риска, могут быть привиты при соответствующей оценке степени аллергии и десенсибилизации. Лица с острым заболеванием, сопровождающимся значительным повышением температуры, обычно не должны вакцинироваться до исчезновения симптомов. Вакцинации обязательно должен предшествовать осмотр врача.

– Виктор Лаврентьевич, кому прививка от гриппа ставится бесплатно?

– Это люди, входящие в группы риска: дети с трех лет, в том числе и не посещающие дошкольные учреждения, дошкольники, школьники, студенты, работники сферы здравоохранения и образования, служб жизнеобеспечения, а также лица старше 60 лет. Они могут бесплатно привиться в поликлинике, к которой прикреплены по месту жительства.

– Где и как могут привиться остальные?

– Можно привиться, например, по месту работы, если там проводится массовая вакцинация за счет предприятия и конечно же в медицинских организациях любой формы собственности на платной основе. Где поставить платную прививку, график работы учреждения, стоимость прививки можно узнать, позвонив по телефону «горячей линии» департамента здравоохранения Томской области – **516-616** (звонок бесплатный для жителей Томска) и **8 800 350 88 50** (бесплатный звонок для жителей Томской области). Кстати, на эту же «горячую линию» нужно обращаться, если вы входите в группу риска, но вам по каким-то причинам отказываются ставить прививку бесплатно. В течение суток это проблема будет решена специалистами департамента здравоохранения.

– Следующий вопрос не касается напрямую вакцинации, но также относится к средствам защиты от гриппа. Маски кроме аптек продают еще и в магазинах. Они также надежны?

– Мы гарантируем качество только тех масок, которые продаются в аптеках. Всем настоятельно рекомендую приобретать маски именно в аптеках, потому что это специализированные учреждения, где продажей изделий медицинского назначения занимаются профессиональные специалисты – фармацевты и провизоры.

– Насколько сегодня область готова к наступлению эпидемии гриппа?

– Вне зависимости от того, будет ли превышен эпидпорог, департамент здравоохранения Томской области уже сейчас полностью готов к эпидемии гриппа. Лечебными учреждениями города и области за счет средств областного бюджета дополнительно приобретена необходимая аппаратура, увеличено число педиатрических бригад; в диспетчерской службе станции скорой медицинской помощи появится консультант, который во время ожидания приезда бригады врачей может проинформировать по вопросам лечения гриппа. Для беременных женщин на базе областной клинической больницы выделены дополнительные койки, для детей резервные койки созданы на базе детской инфекционной больницы имени Сибирцева и детской больницы №1 Томска.

Елена Норхина, руководитель группы операторов «горячей линии»:

– В этом году люди всё-таки больше настроены на профилактические мероприятия, нежели на лечение гриппа и его осложнений. Уже сейчас, когда случаи заболевания гриппом еще не зафиксированы, нет эпидемии, абоненты «горячей линии» больше интересуются вопросами профилактики, задают вопросы, где можно поставить прививку платно. На данный момент больше половины звонков поступает от молодых людей; также много звонят мамы, желающие привить своих детей.

Елена Потягайлова, заместитель председателя комитета по организации лекарственного обеспечения департамента здравоохранения Томской области:

– На базе ОГУП «Областной аптечный склад» для медицинских организаций сформирован областной запас противовирусных лекарственных препаратов и средств индивидуальной защиты (масок). Мы контролируем наличие противовирусных препаратов и масок в аптеках и у поставщиков на территории всей Томской области, проводим мониторинг цен.

Консультацию по вопросам вакцинации, профилактики и лечения гриппа, а также информацию о наличии и стоимости противовирусных препаратов, средств индивидуальной защиты в аптеках Томска можно получить на «горячей линии»: департамент здравоохранения Томской области **516-616** (звонок бесплатный для жителей Томска) и **8 800 350 88 50** (бесплатный звонок для жителей Томской области).

Консультации работают с понедельника по пятницу с 9.00 до 20.00, в субботу – с 10.00 до 18.00.

Воскресенье – выходной.

Инсульт: как защитить себя и своих близких

Что такое инсульт?

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения, проявляющееся гибелью клеток головного мозга, в результате чего нарушаются функции организма. Данное состояние продолжается более 24 часов. В трети случаев инсульт приводит к смерти. Инсульты бывают двух типов: ишемический и геморрагический. Геморрагический инсульт – кровоизлияние в вещество мозга, он составляет 15–20 процентов от всех случаев инсульта.

Ишемический инсульт, или инфаркт мозга, обусловлен нарушением кровообращения в определенной зоне головного мозга. Нарушение кровообращения головного мозга обусловлено тромбозом (перекрытие внутримозговой артерии сгустком крови) или эмболией (перекрытие внутримозговой артерии эмболом).

Эмбол – это кусочек атеросклеротической бляшки или тромба, который с током крови заносится в сосуды головного мозга при заболевании сердца. В некоторых случаях инсульт развивается в результате уменьшения мозгового кровообращения ниже критического уровня при снижении артериального давления в ночные часы.

Факторы риска:

– биологические особенности человека: пол, возраст, наследственная предрасположенность, этническая принадлежность;

– физиологические характеристики: артериальное давление, избыточный вес, сопутствующие заболевания сердца, уровень холестерина, глюкозы в крови, факторы свертывания крови;

– особенности поведения: курение, употребление алкоголя, неправильное питание, сидячий образ жизни, стрессы.

Большинство факторов риска вы можете лично контролировать:

1. Откажитесь от курения, для начала ограничьте количество выкуриваемых сигарет. Избегайте пассивного курения.
2. Ограничьте потребление алкогольных напитков, в том числе пива.
3. Научитесь управлять стрессом.
4. Следите за массой тела. Если у вас избыточный вес, примите меры для его снижения.
5. Откажитесь от сидячего образа жизни.
6. Выбирайте продукты с пониженным содержанием жиров, холестерина, сахара. Сократите потребление соли.
7. Измеряйте и контролируйте уровень артериального давления.

Сердечно-сосудистыми заболеваниями страдают не только взрослые, но и дети. Не стоит забывать об этом, ведь ребенок не сможет определить степень риска. Получить консультацию о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний у детей и определить риск возникновения этих заболеваний у ребенка можно в детском Центре здоровья.

Центр здоровья для детей располагается на базе консультативно-диагностической поликлиники ОГБУЗ «Областная детская больница» по адресу; пр. Кирова 14а, телефон регистратуры 55-96-92.

Часы работы: понедельник – пятница, 8.00 – 18.00, суббота 8.00 – 14.00.

В центре детям **бесплатно** (по страховому полюсу) проводится следующий комплекс обследований: тестирование на аппаратно-программном комплексе для оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья, экспресс-анализ определения уровня глюкозы и холестерина, оценка функции дыхательной системы (спирометрия), оценка функционального состояния сердца (ЭКГ), оценка состояния полости рта (профилактическая стоматология).

В случае если в процессе обследования в Центре здоровья выявляется подозрение на какое-либо заболевание, врач-педиатр Центра здоровья направляет ребенка с рекомендациями в лечебно-профилактическое учреждение по месту жительства к соответствующему врачу-специалисту для определения дальнейшей тактики его наблюдения и лечения.

Как в Томской области решается проблема заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний?

В структуре заболеваемости и смертности на территории Томской области сердечно-сосудистые заболевания доминируют. Именно поэтому с 2011 года департамент здравоохранения Томской области реализует мероприятия, направленные на совершенствование оказания медицинской помощи больным с сосудистыми заболеваниями.

На эти цели выделены средства из федерального бюджета в размере 225 млн рублей и 113 млн рублей – средства областного бюджета в качестве софинансирования мероприятий. Средства уже направлены на приобретение современного медицинского оборудования, развитие телемедицинских технологий и обучение специалистов.

Так, в октябре этого года в планируемые к открытию первичные сосудистые отделения в городах Асино, Колпашево и Стрежевой уже поступили компьютерные томографы, а в ближайшее время будут закуплены диагностические ультразвуковые комплексы.

В Томской области есть собственный положительный опыт лечения пациентов с острым нарушением мозгового кровообращения.

С 2006 года на базе Томской областной клинической больницы организовано отделение – инсультный центр – для оказания неврологической и нейрохирургической помощи больным с острыми нарушениями мозгового кровообращения в круглосуточном режиме. С 1 марта 2011 года инсультный центр переформирован в Региональный сосудистый центр. Он рассчитан на 60 коек.

Также уже в декабре 2011 года начнут свою работу три первичных сосудистых отделения в Асине, Стрежевом и Колпашеве на базе существующих медицинских учреждений здравоохранения.

Отделения будут рассчитаны на 60 коек каждое. Создание таких сосудистых центров позволит своевременно и качественно оказывать медицинскую помощь больным с инсультами на территории всей Томской области.

14 ноября – Международный день диабета

По информации Всемирной организации здравоохранения, 346 миллионов человек во всем мире больны диабетом. По прогнозам, за период 2005–2030 годов число случаев смерти от диабета удвоится.

Благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела и воздержанию от употребления табака можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом второго типа.

Что такое диабет?

Диабет – это хроническая болезнь, развивающаяся в тех случаях, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина или когда организм не может эффективно использовать вырабатываемый им инсулин.

Инсулин – это гормон, регулирующий уровень содержания сахара в крови. Общим результатом неконтролируемого диабета является гипергликемия, или повышенный уровень содержания сахара в крови, что со временем приводит к серьезному повреждению многих систем организма, особенно нервов и кровеносных сосудов.

У здорового человека уровень сахара крови в течение дня колеблется в следующих пределах: натощак (на голодный желудок, в утренние часы через 8–14 часов ночного голода) от 3,3 до 5,5 ммоль/л, после еды не должен превышать 7,8 ммоль/л. Диагноз сахарного диабета может быть поставлен, если у пациента получено не менее двух повышенных значений показателей сахара крови больше 11,1 ммоль/л.

Сахарный диабет первого типа развивается в результате полной гибели клеток поджелудочной железы, вырабатывающих инсулин, вследствие чего возникает его абсолютный дефицит в крови. Инсулин необходим для того, чтобы глюкоза проникла в клетки мышц. При данном типе диабета инсулина нет и клетки испытывают энергетический голод. Чаще диабет первого типа встречается у детей, подростков и молодых людей. Наиболее частой причиной развития является полная гибель клеток, продуцирующих инсулин.

Сахарный диабет второго типа встречается значительно чаще. Это заболевание характерно для более старшего возраста, выявляется, как правило, после 40 лет. Около 90% больных сахарным диабетом второго типа имеют избыточный вес. Для диабета второго типа характерна высокая распространенность среди родственников. В отличие от первого типа, заболевание развивается постепенно, часто незаметно для больного. Поэтому человек может достаточно долго болеть и ничего об этом не знать. В этом заключается «коварство» диабета второго типа. Повышенный уровень сахара может быть выявлен случайно при обследовании по какому-то другому поводу. При сахарном диабете второго типа инсулин вырабатывается в достаточном количестве, причем часто даже в большем количестве, чем в норме. Главным же дефектом является то, что клетки не реагируют на инсулин, поэтому сахар не может проникнуть внутрь клетки. Уровень сахара в крови остается высоким.

Несмотря на различие типов диабета, клинические симптомы при различных типах диабета весьма схожи. При значительно повышенном уровне сахара в крови у больного независимо от типа диабета, ухудшается самочувствие, появляются следующие симптомы: жажда; повышенный аппетит, но при этом пациент может терять массу тела; учащение мочеиспускания (в том числе в ночное время) и увеличение количества выделяемой мочи; слабость, утомляемость; плохое заживление повреждений кожи (ранок, царапин); зуд кожи или слизистых оболочек.

Не всегда перечисленные признаки встречаются все вместе; больной может отмечать один или два из них, иногда появляются дополнительные симптомы, например, увеличивается частота гнойничковых заболеваний кожи (фурункулез, угревые высыпания и т. д.).

Осложнения сахарного диабета

К осложнениям сахарного диабета относятся поражения многих органов и систем организма. В первую очередь поражаются мелкие сосуды (капилляры) и нервы. Стенки сосудов теряют свою эластичность, сосуды становятся ломкими, поэтому легко травмируются. При этом возникают местные мелкие кровоизлияния. В тех местах, где произойдут такие микротравмы, разрастается соединительная ткань, при этом утолщаются стенки сосуда, и их проницаемость для питательных веществ снижается. Учитывая, что сосуды и нервы имеются в любом органе, понятно, что при сахарном диабете страдает весь организм. Но в первую очередь поражаются глаза, почки и нижние конечности. Коварство осложнений сахарного диабета заключается в том, что они очень долго протекают бессимптомно, ничего не болит, не беспокоит, и пациент не знает о надвигающейся опасности. Чем больше проходит времени, тем сложнее лечить то или иное осложнение.

Многочисленные исследования в нашей стране и за рубежом свидетельствуют о том, что развитие осложнений происходит только при высоком уровне сахара в крови.

Чтобы поддерживать уровень сахара в крови на оптимально близких к норме значениях, необходимо частое измерение уровня сахара в крови и своевременное проведение коррекции этих показателей.

Основные принципы лечения сахарного диабета

Классическая терапия сахарного диабета складывается из следующих принципов: диета, сахароснижающая терапия (инсулин, пероральные сахароснижающие таблетки), физические нагрузки, обучение самоконтролю и проведение

На протяжении последних лет уровень заболеваемости сахарным диабетом неуклонно растет. По данным ОГУЗ «Бюро медицинской статистики», показатель эндокринологической заболеваемости в нашем регионе возрос за последние пять лет на 12 процентов. В структуре эндокринологических болезней диабет уверенно держит первое место, его динамика за 2006–2010 годы составила 32 процента.

его в домашних условиях, психологическая помощь, лечение осложнений.

Особенности диеты при диабете первого типа заключаются в четкой регламентации времени приема пищи от времени введения инсулина и длительности действия сахароснижающих препаратов.

Назначение инсулина, так же, как и расчет питания, проводится индивидуально для каждого пациента в зависимости от возраста, веса, длительности, тяжести сахарного диабета, уровня и частоты проведения самоконтроля, показателей сахара в крови.

В качестве дополнительной терапии сахарного диабета в настоящее время используется фитотерапия.

Под фитотерапией понимают научно обоснованное лечение лекарственными растениями или их частями, применяемыми в нативной (природной) или высушенной форме, а также полученными из них экстрактами.

Современной медицине известно около 300 различных лекарственных трав и сборов, рекомендуемых для снижения уровня сахара в крови. При выборе фитотерапии предпочтение необходимо отдавать растениям, произрастающим в месте постоянного проживания больного.

Работа диабетической ассоциации

Диабетическая ассоциация работает в Томске уже 10 лет. И все эти годы специалисты изо всех сил стараются помочь детям, подросткам и молодым людям, заболевшим сахарным диабетом.

Врачи учат их правильно жить со своей болезнью, помогают по мере возможности решать их насущные проблемы.

Основным направлением работы организации является медико-социальная адаптация, защита прав и законных интересов больных сахарным диабетом, в первую очередь детей, подростков и молодых людей.

Ассоциация помогает им трудоустраиваться, проводит профориентацию, информирует о современных достижениях в медицине по лечению сахарного диабета, а также осложнений, вызванных этим заболеванием. Организация содействует научным исследованиям сахарного диабета и внедрению в практику современных способов диагностики и лечения.

Декада сахарного диабета

В ноябре в Томской области состоится ряд мероприятий, посвященных Всемирному дню диабета (14 ноября). Точный календарь декады диабета вы можете найти на сайте **http://tabletka.tomsk.ru**.

3,10,17 ноября состоятся интерактивные семинары для школьников «Что такое диабет?» в лицее № 7, гимназии № 56, Сибирском лицее.

15 ноября с 9.00 до 17.00 в отделении эндокринологии Томской областной клинической больницы состоится День открытых дверей в кабинете «Диабетическая стопа».

16 ноября в 14.00 для сотрудников ТОКБ пройдет лекция «Трудности диагностики сахарного диабета и нарушений углеводного обмена». Для сотрудников предприятий города и области также будет организован лекционный курс по профилактике сахарного диабета.

Традицией стал конкурс детского творчества, проводимый в Губернской аптеке (пр. Ленина, 54), в котором примут участие дети и подростки, страдающие сахарным диабетом. Конкурс состоится **17 ноября в 16.00**.

Все желающие приглашаются **29 октября и 25 ноября** на благотворительную акцию «Измерь свой сахар», которая состоится в поликлинике Городской больницы №3 (ул. Нахимова, 3) с 9.00 до 10.00.

Продолжение на стр. 8

Здоровое питание: льняная мука

Специалисты отмечают, что при профилактике и лечении сахарного диабета важную роль играет здоровое питание. Сегодня мы представляем вам новинку: **льняную муку**, специального крупного помола. Данный продукт производится из цельного семени льна, а не из жмыха – основное отличие продукта Лаборатории Рузаева от продукции других производителей.

Льняная мука хорошо усваивается и насыщает организм множеством важных элементов. Льняную муку рекомендуется употреблять 2-3 раза в день вместе с молоком, йогуртом, фруктовым соком, медом, солить или подслащивать. Это хорошая добавка к супам, домашним выпечкам, соусам. Стоит ли говорить, что льняная мука **намного полезнее** пшеничной? Льняная мука может использоваться почти в любом рецепте и даже как заменитель яиц или масла. Это высокопитательное дополнение к любой диете. Не содержит соли и сахара, может заливаться горячим молоком или горячей водой и доводится потребителем до желаемого вкуса добавлением соли, сахара или меда. Вы можете использовать муку в качестве панировки для котлет или рыбы.

Согласно данным канадских исследователей, употребление хлеба с 25% добавкой льна приводит к тому, что обычный после приема пищи подъем сахара в крови на 28% ниже, чем при использовании хлеба без добавок. Льняная мука **уменьшает зависимость больных диабетом** от специальных препаратов.

Кроме того, льнаная мука за счет выработки активных фитоэстрогенов – энтеролактона и энтеродиола, **нормализует гормональный баланс** и защищает органы от развития гормонально зависимого рака. Особенно это очевидно в случае рака молочной железы. По своим свойствам мука применима **при профилактике онкологических заболеваний** женской и мужской половой сферы, включая рак матки, яичников, фиброму матки, кистозно-фиброзную мастопатию, эндометриоз у женщин, рак простаты у мужчин.

Льняная мука, благодаря обилию полиненасыщенных жирных кислот, способствуют сгоранию насыщенных жиров, большое количество которых содержится в продуктах животного происхождения, что ведет к **снижению веса**.

Согласитесь, мужчины, да и дети редко когда станут «жевать овёс» для профилактики. Но, незаметно добавляя льняную муку в супы, кашу, салаты и другие блюда, вы сможете заботиться о здоровье своих любимых, постоянно, не прибегая к уговорам и рекомендациям.

Приобрести муку можно по адресу:
г. Томск, ул. Королева, 4.
Телефон для справок: (3822) 49-01-23.

На правах рекламы.

Начало на стр. 7

Для больных сахарным диабетом первого и второго типа будет организован благотворительный консультативный прием больных с сахарным диабетом сотрудниками кафедры эндокринологии.

Прием состоится **12 ноября с 09.00 до 11.00 и 15-17 ноября с 16.00 до 18.00**.

12 ноября в 12.00 в СК «Кедр» состоится традиционный спортивный праздник «ДиаСпартакиада» для детей и подростков с сахарным диабетом и их родителей.

Доцент кафедры эндокринологии и диабетологии Сибирского государственного медицинского университета, кандидат медицинских наук Юлия Геннадьевна САМОЙЛОВА:

– Сахарным диабетом заболевают гораздо чаще, чем кажется на первый взгляд. По мнению экспертов, количество невыявленных случаев диабета, включая ранние стадии, может превышать в 2–3 раза количество выявленных. Считается, что в развитых странах диабетом болеют около 4–5 процентов населения, в некоторых развивающихся странах эта цифра доходит до 10 и более процентов. Конечно, большая часть этих пациентов имеют диабет второго типа, связанный в настоящее время с высокой распространенностью ожирения, чему способствует современный стиль жизни – недостаток движения, переедание. Поэтому диабет называют эпидемией современного общества.

В настоящее время большинство пациентов слышали известную фразу: «Сахарный диабет не болезнь, а определенный образ жизни». Для того, чтобы чувствовать себя уверенным в любой ситуации, необходимо проведение самоконтроля. Данное понятие включает в себя самостоятельное измерение уровня сахара в крови и моче. Благодаря современным технологиям проведение анализа крови стало не только простым, но и быстрым. Всё большее число пациентов во всем мире, в том числе и в нашей стране, проводят частый самоконтроль на постоянной основе. Именно в процессе такого контроля приходит правильное понимание своего заболевания, и вырабатываются навыки по управлению диабетом.

Заместитель председатель комитета организации лекарственного обеспечения департамента здравоохранения Томской области Елена Алексеевна ПОТЯГАЙЛОВА:

– Департамент здравоохранения Томской области уделяет много внимания лекарственному обеспечению больных сахарным диабетом. За 9 месяцев 2011 года льготные лекарственные средства получили 16905 человек, страдающие сахарным диабетом. Всего в аптеках Томской области для обеспечения данного заболевания обслужили 116603 рецепта на сумму 66,65 млн рублей, причем 49% от этой суммы – средства областного бюджета, направленные на льготное лекарственное обеспечение. На данный момент с закупками инсулинов в Томской области проблем нет. Для многих льготников закупаются шприц-ручки и картриджи, т.е. инсулины последнего поколения, современные и удобные в использовании.

Здоровье пенсионеров

Выход на пенсию: каковы ваши ожидания

Газета «Здравствуйте, томичи» начинает новую рубрику «Здоровье пенсионеров», где мы будем рассказывать о факторах риска, типичных для заболеваний старшего возраста, современных методиках лечения и поддержания здоровья. Вы можете отправлять свои вопросы и пожелания по темам рубрики по почте на адрес: 634050, г. Томск, пр. Ленина 54, ОГАУ «Центр фармацевтической информации», или оставлять их на сайте http://tabletka.tomsk.ru в разделе газеты «Здравствуйте, томичи». Статьи на предложенные вами темы будут опубликованы в следующих выпусках рубрики.

Выход на пенсию – сложное событие. Оно складывается из подготовки к оставлению работы, принятия непосредственного решения о прекращении трудовой деятельности и адаптации к новым социальным ролям, образу жизни. Прекратив работу, можно столкнуться не только с новым окружением, но и с новым к себе отношением со стороны привычного круга людей, например, детей или бывших коллег, теперь воспринимающих вас несколько иначе.

Оптимисты и пессимисты дают разные оценки изменениям в состоянии здоровья после прекращения работы. Первые считают, что оно улучшается, вторые – что ухудшается, причем позитивных оценок почти в четыре раза меньше, чем негативных.

Говоря об улучшении самочувствия, нужно подчеркнуть появление дополнительных возможностей для поддержания здоровья, получения медицинской помощи, прогулок, спокойного отдыха. И исследования показывают, что отмечают улучшение здоровья 47 процентов неработающих пенсионеров, в то время как ожидают этого всего 9 процентов работающих. Предполагают ухудшение самочувствия 34 процента людей, а признают это как реальное последствие прекращения работы только 12 процентов.

Состояние здоровья является одним из важных факторов, определяющим степень удовлетворенности уходом на пенсию, и в наших силах сделать взросление более комфортным.

Никогда не поздно начать следить за своим здоровьем. По данным Всемирной организации здравоохранения, для человека, бросающего курить в возрасте от 60 до 75 лет, риск преждевременной смерти снижается на 50 процентов.

Правильная физическая нагрузка, здоровое питание и избавление от вредных привычек доступны в любом возрасте. И газета «Здравствуйте, Томичи» будет рада выступить вашим гидом в этом пути.

В статье использованы материалы книги Шапиро В. Д. «Человек на пенсии: (Социальные проблемы и образ жизни)».

Автоматизация аптек с семнадцатого века и до наших дней

Наш автор: **Светлана Георгиевна Курочкина**.

Сейчас нельзя себе представить работу специалиста аптеки без компьютеризации рабочего места. Это введение электронных фактур, движение товара, электронный документооборот, снятие остатков, штрих-кодирование и т.д.

А как было раньше?

Одно из первых механических вычислительных устройств изобретено в 1642 году Паскалем. И такое устройство только суммировало и вычитало большие числа. Через десятилетия Лейбиц создал более сильный калькулятор с делением и умножением.

В начале XX века в 1946 году Джон Уильям Мокли создал первый компьютер – ЭНИАК, который весил 27 тонн и занимал площадь целой комнаты. Это устройство производило в секунду 300 умножений или 5000 сложений. С переходом с электронных ламп на интегральные системы изменились и размеры компьютеров.

Для широкого использования первые компьютеры стали появляться в России более 20 лет назад, а для использования в промышленности и торговли — в конце XX века.

В начале 1980 года на областном складе Аптечного управления Томского облисполкома (директор склада – Н.Р. Караваев), вместо отдела механизации создан отдел механизации учета и информационно-вычислительных работ, и началась работа по подготовке отделов склада к автоматизации.

В мае 1980 года группа специалистов Томской области во главе с начальником Аптечного управления – Ящуком Николаем Сергеевичем выехала в Ленинград с целью:

— получения программного продукта УДМАС (учет движения медикаментов на аптечном складе);

— внедрение программы на примере одного из отделов склада (начальник отдела – А.Н.Карпенко);

— сопровождение программы инженерами отдела автоматизированная система управления (АСУ) областного управления Томского облисполкома и Ленинграда.

В это же время заключен договор о программном сопровождении между Аптечным управлением и ВЦ КП Томского облисполкома (вычислительный центр коллективного пользования), начальник центра – Пономаренко Владимир Лукьянович.

Вычислительным центром установлена программа УПДМЛ — устройство подготовки данных на магнитных носителях (ленте). Осуществлялась обработка данных на ЭВМ – машинах первого поколения и осуществлялось сопровождение внедрения и адаптации к конкретному объекту (складу) специалистами ВЦ КП.

В ноябре 1980 года создана первая автоматизированная счет-фактура и образован отдел АСУ аптечного склада. Штат отдела – 10 специалистов, из них пятеро — операторы.

Девиз отдела: «Нельзя автоматизировать беспорядок».

Одним из сотрудников отдела была Людмила Александровна Безменова (Галкина) и в конце года Людмила Александровна направлена на курсы в Ленинградский институт повышения квалификации работников промышленности и городского хозяйства по методам и технике управления (ЛИМТУ) — совершенствование управления торговлей.

С апреля 1981 года Людмила Александровна назначена первым начальником отдела АСУ аптечного склада. В результате специалисты отделов аптечного склада, в том числе и торгового отдела, были освобождены от ведения вручную карточек учета товара, а инвентаризация, снятие месячных остатков и т.д. – всё было автоматизировано. А далее автоматизация аптечного склада и аптек шла по нарастающей, сегодня это одно из основных условий успешного – быстрого и качественного — обслуживания посетителей.

На фото: перывй отдел АСУ аптечного склада.

В Губернской аптеке продолжает работать консультативный центр

В Губернской аптеке (пр. Ленина, 54, ост. Главпочтамт) продолжает работу консультативный центр населения. Ежемесячное расписание экспертов вы можете найти на сайте **http://tabletka.tomsk.ru**.

Постоянные эксперты консультативного центра:

— консультант отдела по работе с личными обращениями граждан администрации Томской области Раиса Рахимова;

— ведущий специалист по обращениям граждан департамента здравоохранения Томской области Анна Болотина;

— начальник отдела государственных пособий и социальных выплат департамента социальной защиты населения Томской области Елена Малышева;

— начальник отдела контроля, надзора и лицензирования фармацевтической деятельности Управления Росздравнадзора по Томской области Наталья Иванова;

— главный специалист управления развития обязательного медицинского страхования Томского территориального фонда ОМС Татьяна Нестерова;

— заместитель председателя комитета организации лекарственного обеспечения департамента здравоохранения Томской области Потягайлова Елена Алексеевна.

Скоро в Томске узнают – кто же лучший провизор и фармацевт

В октябре в Томской области стартовал открытый конкурс профессионального мастерства «Фармпрестиж».

Организаторами конкурса выступили департамент здравоохранения Томской области, Томская ассоциация аптечных сетей и Сибирский государственный медицинский университет.

По словам Оксаны Зерновой, председателя ТАСС, главная цель конкурса – определить лучших специалистов, работающих над повышением качества лекарственного обеспечения, повысить значимость профессионализма в фармацевтической отрасли и усилить заинтересованность в повышении квалификации и усовершенствовании фармацевтического обслуживания.

В этом году на звание «Лучший фармацевт года» подано 23 заявки от участников; на звание «Провизор года» претендуют 28 человек.

Для провизоров и фармацевтов, участвующих в конкурсе, состязание проходило в три этапа: письменное тестирование на знание фармакологии и фармпорядка, устное собеседование по вопросам клинической фармакологии и фармакотерапии и оценка процесса обслуживания покупателей с использованием специально подготовленных людей (таинственных покупателей).

Одним из нововведений конкурса в этом году стала методика «Тайный покупатель». С 5-го по 20 октября в аптеках Томской области проходила оценка процесса обслуживания покупателей с использованием специально подготовленных людей. «Тайный покупатель» оценивал работу участников конкурса по таким критериям, как внешний вид, доброжелательность в общении, внимание к потребностям покупателей, терпение при обслуживании и объем предоставленной информации.

Напомним, что итоги конкурса подведут 27 октября в развлекательном комплексе «Факел». Награждение победителей пройдет в торжественной обстановке. Конкурсанты, занявшие первое место в каждой номинации, становятся победителями конкурса «Фармпрестиж» и награждаются дипломами первой степени, памятными знаками, ценными подарками.

Остальные участники конкурса, занявшие второе и третье место в каждой номинации, становятся номинантами и соответственно награждаются дипломами II и III степени, а также памятными знаками.

В экспертную комиссию конкурса «Фармпрестиж» в 2011 году вошли ведущие специалисты фармации Томской области: преподаватели Сибирского государственного медицинского университета, Томского медико-фармацевтического колледжа.

Неслучайная встреча

Наш автор: Галина Александровна ДАНИЛОВА, председатель Ленинской районной организации Томского регионального отделения общественной организации «Всероссийское общество инвалидов».

– В 1996 году я пришла в общество инвалидов Советского района. При индивидуальном собеседовании мне было предложено стать председателем первичной организации и познакомиться с людьми, которых жизнь не балует, у которых такие же проблемы, а может быть, ещё и серьёзнее, но они держатся и «не раскисают», являются активными членами организации.

Мне необходимо было знакомиться с людьми и выстраивать с ними взаимоотношения, а затем и разносить продукты питания по адресам членов моей будущей «первички». Я думала, что это точно не для меня в силу своего заболевания. Но ко мне подошла маленького роста женщина и тихо сказала: «Возьмите несколько пакетов и вынесите на улицу, а разнести их по адресам я вам помогу». На улице мы познакомились. Протянув руку, она тихо сказала: «Надежда Николаевна». С Надеждой Николаевной ВОЙЦЕХОВСКОЙ мы и разнесли продукты по всем адресам.

У Надежды Николаевны, как и у многих других, было огромное количество нерешенных проблем, так как дети к этому моменту не были полностью устроены в жизни, а муж был инвалидом. Тем не менее она была творческим человеком и достойным представителем художественной самодеятельности общества инвалидов Советского района. Она с удовольствием устраивала творческие «посиделки» с молодыми людьми. Зная, что Надежда Николаевна ушла из хора общества инвалидов, решила обратиться к ней за помощью, чтобы она создала вокально-танцевальную труппу из молодых людей, имеющих серьезные психоневрологические заболевания. Удивительно, но предложение Надежда Николаевна приняла без особых обсуждений.

Но Надежда Николаевна не могла и представить себе, что ей придётся встретиться с людьми, которые практически необучаемы, плохо ориентируются во внешней среде, которые много хотели, но мало что могли делать. Я очень многого требовала от Надежды Николаевны и внушала ей, что молодых людей не следует жалеть, принимать за обездоленных «бедных деточек», их следует научить двигаться танцевальным шагом, подниматься на сцену, изображать песнопение, водить хороводы и играть «в ручеек».

Легко или тяжело было Надежде Николаевне? Не знаю. Я никогда не задавала ей этого вопроса. Я просто боялась услышать предполагаемый ответ. Я наблюдала за тем, как много молодые люди научились делать за короткий период времени. Сколько же сил и терпения надо было иметь этой женщине маленького роста, чтобы выполнить мои просьбы, а иногда и требования, заставить красиво двигаться, выпрямив спинки сутулых людей, успокаивать молодых людей, которые могли смеяться целую репетицию.

Первые промахи и скромные победы. Веселя себя и других, проводили культурно-массовые, спортивные мероприятия, жили активной жизнью. Первый выход на сцену, первое освистывание и первый смех над участниками концер-

та. Что нам было делать с Надеждой Николаевной? Под свист озорников уйти со сцены, признать себя побеждёнными, опустить руки и расплакаться? Да нет же. Вновь начались жесткие репетиции и малые успехи. Но наше огромное желание быть в числе первых и постоянные репетиции принесли успех. Нас начали приглашать на областной фестиваль «Преодолей себя» со своей концертной программой, на концертные площадки городских мероприятий.

Танец «Элегия любви» занял призовое место на выступлении перед студентами Томского открытого педагогического университета имени М. Шолохова. А танцевальные разводки покорили А.И. Бороздина (Новосибирск), кандидата физико-математических наук, музыканта, который имеет собственную защищённую индивидуальную программу реабилитации детей с такими же заболеваниями.

По благословению добрых людей у молодежи появились успех и признание.

Надежда Николаевна для усовершенствования и «подкрепления» песнопения пригласила в наш коллектив Марию Юрьевну МИХАЙЛОВУ, которая тоже являлась членом хора общества инвалидов Советского района. Мария Юрьевна из старых вещей начала шить костюмы для наших ребят. На концертах наших ребят уже встречали бурными аплодисментами.

Свой вокально-танцевальный коллектив мы назвали студия «Надежда».

Вокально-танцевальный коллектив студии «Надежда» выступал на различных творческих площадках города, о нас писали в газетах, показывали по телевидению, встречались с разными людьми населения и чиновниками. И все здоровые люди наших молодых людей с тяжёлыми психоневрологическими заболеваниями стали воспринимать как здоровых, востребованных обществом людей.

В конце 2000 года репетиции стали проходить реже, и вокально-танцевальная студия «Надежда» уменьшилась в списочном составе. Но женщины не смогли расстаться с молодыми людьми и вновь стали с ними общаться, они продолжили творческую работу и в 2001 году возобновили работу вокальной студии «Надежда».

В 2002 году к группе молодых людей клуба «Пробуждение» присоединились люди пожилого возраста, имеющие заболевания, члены общества инвалидов Ленинского района. Надежда Николаевна и Мария Юрьевна возглавили эту группу с прежним названием «Надежда», начались репетиции, выступления, успех. Проводили праздничные мероприятия, веселили себя и других, участвовали в фестивалях «Преодолей себя».

Однако компенсировать затраты организация не имела возможности. Все дорожные затраты вновь повлияли на ситуацию: Надежда Николаевна стала реже с нами встречаться. Члены Ленинской организации вокальную студию «Надежда» переименовали в вокальный коллектив «Весёлушка».

Затем у Надежды Николаевны случилось несчастье – умер муж. Надежда Николаевна на долгое время «ушла» в депрессивное состояние. Как было вывести её из этого состояния, я придумать не смогла и обратилась к Ю.А.Козмину, председателю ТРО ОО ВОИ. Объяснила всю создавшуюся ситуацию и попросила, чтобы он её пригласил на собеседование. Ю.А. Козмин к просьбе отнёсся внимательно. Пригласил Надежду Николаевну на собеседование и предложил скромную заработную плату за создание творческой группы. Надежда Николаевна на просьбу отреагировала положительно и в кратчайший срок создала вокальный коллектив «Вольная птица».

Так параллельно друг другу идут продолжительное время два творческих коллектива, которые не вступают в конкуренцию, а помогают усовершенствовать технику песнопения. Надежда Николаевна продолжает общаться с вокальным коллективом инвалидов Ленинского района, принимает участие в районных и областных фестивалях «Преодолей себя», которые проводятся ежегодно для людей, имеющих ограничения по состоянию здоровья.

Надежда Николаевна за пятнадцатилетний период творческой работы исполнила столько сольных песен и частушек под звуки трещоток, что хватило бы их на репертуар большого коллектива.

Надежда Николаевна нашла себя, реализовала свои мечты, вывела свой творческий коллектив в передовые и ещё раз доказала себе и другим, что только упорный труд сможет помочь каждому человеку найти себя, любимое дело, достичь намеченной цели, несмотря на любые болезни, испытания и проблемы в жизни.

Как бывший руководитель клуба молодых инвалидов «Пробуждение», единомышленник, соратник, человек, который однажды встретил Надежду Николаевну и остался с ней на долгие годы в дружеских и творческих отношениях, я говорю вам: случайных встреч в жизни не бывает, поверьте мне, потому что наша дружба ещё крепче стала.

Уважаемая Надежда Николаевна, поздравляем Вас с Днем рождения!

С самых первых дошедших до наших дней письменах воспеваются мужество и сила духа. Радует, что и в сегодняшнем мире остаются люди, способные преодолеть жизненные невзгоды и занять достойное место в современном обществе.

Глубокое уважение вызывает Ваш творческий потенциал, стремление сделать наш мир лучше и красивее. Благодаря таким людям, как Вы, в нашем обществе существуют милосердие и любовь к ближнему.

Убеждены, что неутомимая энергия, целеустремленность, завидное трудолюбие по-прежнему останутся вашими верными спутниками.

Выражаем уверенность в том, что и в дальнейшем Вы не расстанетесь с любимыми занятиями, еще не раз порадуете свои родных и близких новыми гранями своего таланта.

Пусть в ваших глазах всегда светится улыбка, а жизнь будет озарена солнечным светом. Желаем Вам дальнейших творческих успехов, крепкого здоровья.

Председатель и члены общественной организации инвалидов Ленинского района.

Защита, идущая изнутри

Простуда всегда начинается не вовремя и срывает важные планы. Вы заболеваете не в тот момент, когда есть возможность отлежаться дома, а когда собираетесь на важную встречу, концерт, в командировку или отпуск.

Поэтому болеть сейчас не выгодно. Однако когда вы здоровы, думать о возможной простуде совсем не хочется. И вы нередко не обращаете внимания на советы по профилактике гриппа, пока не заболеете. Однако первые признаки простуды – сигнал о необходимости срочно принимать меры. С простудой можно и нужно бороться. Для этого созданы специальные противовирусные препараты, помогающие остановить простуду в ее начальной стадии или переболеть в легкой форме. Например, **Анаферон** – препарат комплексного действия. Он блокирует размножение вирусов и активирует иммунную защиту.

Чтобы **Анаферон** помог, его нужно принимать: 1) как можно раньше – с первых часов простуды, 2) в лечебной дозе – 5 таблеток первые 2 часа приема и еще 3 таблетки потом в течение дня. Лечиться нужно до полного выздоровления. То есть, если дней вы принимали препарат, вам стало лучше, и вы забыли про лекарство, столь малого лечения может оказаться недостаточно и простуда снова наберет силы.

Анаферон поможет вашему организму быстро укрепить защиту. Под воздействием препарата вырабатываются защитные вещества, помогающие организму бороться с вирусами. Вся эта армия направлена на решение одной задачи – уничтожить вирус и продукты его распада. Другими словами – помочь вам не заболеть. Получается, что принимая такой препарат, вы воздействуете сразу на причину заболевания – на вирус, а не просто убираете неприятные симптомы в виде насморка и боли в горле.

Анаферон будет полезен и тем, кто хочет оставаться здоровым. Как мы все уже знаем, маски не спасают от чихающих и кашляющих граждан в метро (а таких становится все больше с каждым днем). Маски защищают только в том случае, если вы их меняете каждые 15 минут. Согласитесь, это не слишком удобно в общественном транспорте, когда вас окружает толпа. Гораздо удобней, когда защита идет изнутри, и в этом поможет противовирусный препарат с иммуномодулирующими свойствами.

Осень – непростое время для вашего организма. Смена сезона всегда несет некую перестройку организма, адаптацию к холодной температуре и меньшую подвижность (по сравнению с летом). Именно с началом холодов активизируются различные вирусы, предательски обновляющиеся каждый год (чаще, чем популярный софт в интернете). Поэтому в холодное время особенно важно быть защищенным как снаружи (теплая и непромокаемая одежда), так и изнутри (защитные силы организма).

Предупрежден – значит вооружен. Будьте здоровы и не болейте!

Рег.уд. №PN003362/01-061109. Имеются противопоказания, перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом.

На правах рекламы.

Медицинская рекламно-информационная газета «Здравствуйте, томичи»
Учредитель и издатель: ОГАУ «Центр фармацевтической информации».
Главный редактор:
Олеся Воробьева.
Верстка: Юлия Третьякова.
Корректор: Ольга Попова.
По вопросу размещения рекламы обращаться по телефону: (3822) 51 02 75, vav@mail.tomsknet.ru
Редакция: 634 050, г. Томск, пр. Ленина, 54.
Учредитель, издатель: 634 050, г. Томск, пр. Ленина, 54.
Отпечатано в типографии ООО «Литопринт».
634012, г. Томск, пер. Нахимова, 10/1.
Время подписания в печать по графику и фактическое 21.10.2011 10.00.
Дата выхода: 25.10.2011. **Тираж 5000 экз**.
Распространяется бесплатно.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия ПИ №ТУ 70-00002 от 2 июня 2008 года.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Аптечная справка: теперь и в Интернете

http://tabletka.tomsk.ru

— Аптечная справка наличия и стоимости лекарственных средств и изделий медицинского назначения.

— Поиск ближайшей к дому аптеки.

— Последние новости медицины и фармации.

— Ежемесячно обновляемый реестр предельных цен жизненно необходимых и важнейших лекарственных средств.

— Консультации экспертов.

— Запись на прием к врачу.

— Электронный аналог газеты «Здравствуйте, томичи» и возможность отправить письмо редактору прямо с сайта.