

медицинское рекламно-информационное издание

# Здравствуйте, ТОМИЧИ

№ 11  
ноябрь 2008

Зимний спорт и дети



8

Переломы



9

Природная защита



10

## Объединимся против диабета

продолжение  
на развороте 4-5

14 ноября в эндокринологическом отделении консультативно-диагностической поликлиники ОГУЗ ТОКБ (пер. Кооперативный, 7) прошел день открытых дверей, посвященный Всемирному дню борьбы с диабетом.

## ЛЕКАРСТВА В АПТЕКАХ ТОМСКА

**516-616** — единая городская справочная служба

- информация о наличии лекарств в аптеках
- консультации по применению

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

- поиск лекарств
- поиск аптек
- прочитать описание лекарств

**В Томске****Помоги  
ближнему**

С 1 по 10 ноября 2008 года в Томской области стартовала Декада благотворительности, приуроченная к празднованию Дня народного единства. В рамках декады с 1 по 10 ноября прошли мероприятия, как для получателей благотворительной помощи, так и для поощрения меценатов, которые эту помощь оказывают.

Так, в рамках Декады благотворительности учреждения социальной поддержки и социального обслуживания населения Томской области начали акцию «Помоги ближнему» по сбору одежды, обуви, мелкой бытовой техники, продуктов питания, овощей для нуждающихся.

**В Томске вещи и продукты можно принести по следующему адресу:**

- ул. Герцена 52-а (Центр социальной поддержки населения Советского района, тел 52-29-20);
- ул. 79-й Гвардейской Дивизии, 11/2 (Центр социальной поддержки населения Ленинского района, тел. 72-76-98);
- ул. Кирова, 48 (Центр социальной поддержки населения Кировского района, тел. 43-08-04, 43-25-64);
- Иркутский тр., 69; ул. М.Горького, 15 (ОГУ «Центр социальной адаптации», тел. 51-16-30, 67-83-93);
- ул. Суворова, 17 (Центр социальной поддержки населения Октябрьского района, тел. 68-37-79);
- ул. Мокрушина, 20/3 («Комплексный центр социального обслуживания населения Томской области», тел. 41-07-97).

# Иммунизация томичей будет продолжена

В пятницу, 14 ноября, заместитель главного государственного санитарного врача по Томской области О. Маракулин подписал постановление за номером 12 «Об иммунизации населения Томской области в рамках приоритетного проекта в сфере здравоохранения в 2009 году», сообщается на сайте Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Томской области.

В целях дальнейшей реализации приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения в 2009 году, в Томской области будет продолжена дополнительная иммунизация против вирусного гепатита В населения в возрасте от 18 до 55 лет не привитых и не болевших ранее; вакцинации против кори взрослых до 35 лет, не привитых, не болевших, не име-

ющих сведений о прививках; вакцинации против полиомиелита инактивированной полио-вакциной всех детей в возрасте до 1 года; иммунизации против гриппа групп риска — детей, посещающих дошкольные учреждения, учащихся 1—11 классов, медицинских работников, работников образовательных учреждений, взрослых старше 60 лет и других групп риска.



## Деньги вместо лекарств

В Томской области от льготного лекарственного обеспечения на 2009 год отказалось на 10% льготников больше, чем в 2008 году.

«Отказники составили 59 % от общего числа льготников, 41% остались в программе. Таким образом, количество «отказников» по сравнению с прошлым годом увеличилось бо-

лее чем на 10%», — сообщил на пресс-конференции в пресс-центре агентства «Интерфакс-Сибирь» в Томске зам. губернатора области по социальной политике Сергей Ильиных.

По его мнению, увеличение числа льготников, отказавшихся от льготных лекарств, связано с тем, что «людям, не страдающим тяжелыми формами заболевания и не нуждающимся в дорогостоящих препаратах, проще забрать свой пакет деньгами».

## Декада остеопороза

20 октября во всем мире отмечали День профилактики остеопороза, который проводится ежегодно с 1999 года по инициативе Национального общества остеопороза Великобритании при поддержке Всемирной организации здравоохранения. В этом году он проходил под девизом: «Жизнь без остеопороза и переломов».

В Томской области этой дате была посвящена декада остеопороза, проводимая МЛПУ «Центр медицинской профилактики». За 10 дней (с 14 по 24 октября) в г. Томске и области прошло множество акций.

Была организована «горячая линия», на которую поступило 45 звонков и три обращения по электронной почте. На вопросы отвечала врач-ревматолог Ольга Аношенкова. Проводились лекции в женских консультациях по питанию у беременных, по правильному питанию для членов общественной группы

поддержки кормящих мам и на совете старейшин, в Центре медицинской профилактики — с темой «Стать прочнее: узнай, как уменьшить риск остеопороза».



18 октября пациенты, прошедшие ранее обучение в школах остеопороза, отметили Праздник здоровья. На нем побывало более 40 человек.

В санаторно-лесной школе для учащихся 5—8 классов прочитана лекция о роли кальция в организме человека. А в школах города были организованы викторины-кругосветки на эту же тему, в которых приняло участие более 800 человек.

Помимо всего прочего в Томской области активно распространялись талоны на денситометрию и рентгенографию позвоночника, уголки здоровья и буклеты для населения, а так же материалы по профилактике остеопороза, предоставленные спонсорами

## в России

# Когда придется платить в поликлиниках?

Федеральная антимонопольная служба считает, что государственные лечебные учреждения ущемляют права частных клиник, смешивая оказание бесплатной и платной помощи населению.

«Когда мы говорим о платных услугах в государственном секторе, то они на самом деле могут быть, но они должны быть четко тарифицированы и отделены от собственно государственных функций, чтобы не происходило смешение, как это имеет место сейчас», — сказал глава ФАС Игорь Артемьев.

Ранее некоторые СМИ сообщили, что ФАС выступает за запрет платных услуг в поликлиниках. Как пояснил Артемьев, речь идет лишь о поддержке частных компаний, которые не могут конкурировать с госучреждениями.

Получается ситуация, когда люди попадают в клинику, ожидая месяцами меди-



цинской помощи, а в это время частные великоколепные больницы простаивают. «Это же полный парадокс и нарушение антимонопольного законодательства. Мы будем с этим бороться», — сказал глава ФАС.

## вопрос-ответ

— У нас на работе очень нервная обстановка. В результате этого я стала гораздо чаще болеть. Расскажите о возможном лечении в этой ситуации.

— Несомненно, большое влияние на иммунитет оказывают нервная обстановка и переутомление. Конечно, убрать из нашей жизни стрессы нереально. Проще заняться укреплением нервной системы, чтобы помочь своему организму противодействовать болезням. Для этого надо ежедневно употреблять различные успокоительные сборы трав, которые можно приобрести в аптеках. Они доступны всем, даже людям с небольшим достатком. К тому же травяные сборы не вызывают никаких побочных эффектов, и употреблять их можно сколь угодно долго как для лечения, так и для профилактики. Попробуйте попить настои мяты, пустырника, ягод черной бузины (одна столовая ложка на 200 мм воды) с медом по полстакана два раза в день.

**Рекомендуется также соблюдать следующие правила:**

- Надо выработать философский взгляд на жизнь.

Нервная система расшатана, как правило, у тех, кто считает, что им постоянно должны сопутствовать удача, везение, радости, победы. Попробуйте воспринимать неудачи и проблемы не как злой рок, а как обычное явление. Поэтому не стоит впадать в крайности, терять присутствие духа. Люди уравновешенные, рассудительные обычно имеют крепкие нервы и, соответственно, сильную иммунную систему.

- Для оздоровления нервной системы, крайне необходимо направить свои мысли в положительное русло. Отрицательные эмоции расшатывают нервную систему, ослабляют внутренние силы и парализуют волю. Заставьте себя думать о приятном.

- Здоровой нервной системе нужно правильное питание. Для нее вредны не только алкоголь и табак, но и злоупотребление кофе, чаем, солью, острыми приправами, соусами и мариладами. Не приносят поль-

зы нервам различные консервированные продукты, мясные и рыбные копчености, маргарин, мясо бройлеров, шлифованные крупы и рафинированные продукты (сахар, белая мука).

- Для крепких нервов нужен крепкий, снимающий напряжение, освежающий сон не менее восьми часов в сутки. Не стоит есть перед сном, ко сну надо отходить с пустым желудком.

- Для здоровья нервов важны чистый воздух, солнечные ванны, правильное глубокое дыхание и любые водные процедуры (самым лучшим является контрастный душ). Больше ходите пешком, гуляйте.

- Для нормального состояния нервов очень важно держать свои эмоции под контролем. Следует избегать ссор, беспокойства, не заниматься сплетнями и пустыми разговорами.

Попробуйте следовать этим на первый взгляд совсем нехитрым советам. В них содержится многовековая мудрость народов разных стран.

## в мире

Великобритания

## Спите больше!

О пользе сна ученые говорят уже давно. Еще одно исследование, результаты которого опубликованы в последнем номере «Медицинском журнале Новой Англии», показало, что для того, чтобы избежать сбоев в работе сердечно-сосудистой, эндокринной, иммунной и нервной систем, человеку необходимо высыпаться.

Согласно приведенным в журнале данным, от 50 до 70 миллионов американцев в той или иной форме страдают от расстройства сна, а также хронически недосыпают. Ученые выяснили, что недостаток полноценного ночного отдыха ведет к ожирению, а эта проблема для американцев актуальна как ни для кого. Недосып ведет к повышенной выработке у человека «гормона голода» — грелина. Человеческий организм стремится «чем-нибудь» компенсировать недостаток сна и вырабатывает этот гормон, вызывая желание поесть. Показательно, что большинство страдающих ожирением людей ведут «ночной» образ жизни. Вместе с тем, во время сна вырабатывается другой гормон — лептин, который подавляет аппетит.

США

## 10 миллионов долларов для медиков

Благотворительный фонд основателя Microsoft Билла Гейтса и его жены Мелинды выделил 104 гранта по 100 тысяч долларов каждый.



Гранты получили ученые из 22 стран, занимающиеся исследованием и лечением ВИЧ-инфекции, малярии, туберкулеза и других инфекционных заболеваний. Всего же в ближайшие пять лет благотворительный фонд планирует потратить 100 миллионов долларов на развитие медицины.

Для того, чтобы дать шанс получить деньги на исследования не только известным ученым, но и начинающим исследователям, благотворительный фонд Билла и Мелинды Гейтс максимально упростили требования к претендентам. Все, что было необходимо указать в заявке на получение гранта — это суть выдвинутой исследователями гипотезы и способ ее проверки.



**14 НОЯБРЯ В ЭНДОКРИНОЛОГИЧЕСКОМ ОТДЕЛЕНИИ КОНСУЛЬТАТИВНО-ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ ПОЛИКЛИНИКИ ОГУЗ ТОКБ (ПЕР. КООПЕРАТИВНЫЙ, 7) ПРОШЕЛ ДЕНЬ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ, ПОСВЯЩЕННЫЙ ВСЕМИРНОМУ ДНЮ БОРЬБЫ С ДИАБЕТОМ.**



### Диабет в Томске

По официальным данным в Томской области сейчас около 19 000 больных сахарным диабетом. В реальности — больше. Лечение сахарного диабета занимает одну из первых строк в списках льготного лекарственного обеспечения во всех регионах России. Лечение многочисленных осложнений также пробивает немалую брешь в финансовой системе здравоохранения. Поэтому своевременная терапия диабета обеспечивает не только улучшение здоровья людей, но и значительную экономию государственных средств.

# Объединимся против диабета

190 пациентов смогли изменить уровень сахара в крови экспресс-методом, глюкометром и тест-полосками фирмы «Акку-чек», 170 пациентов получили консультации эндокринологов. 35 пациентов прошли обучение в «Школе по управлению с сахарным диабетом», с использованием видеоматериала и наглядных пособий.

Также прошла дегустация диабетических продуктов, соков, организованные аптекой «Вита» и ООО ТПК «САВА».

Все пациенты получили информационно-справочные материалы по проблемам сахарного диабета. Для маленьких пациентов страдающих сахарным диабетом праздник состоялся в СК «Факел».

Во время этого мероприятия нам удалось взять интервью у доктора медицинских наук, профессора Елены Борисовны Кравец, которая уже несколько десятилетий помогает взрослым и детям, страдающим сахарным диабетом. Во время беседы речь шла в основном о маленьких пациентах, страдающих этим тяжелым заболеванием.

— Расскажите о том, как обстоят дела в Томске с профилактикой и лечением диабета у детей?

— Могу сказать, что у нас в Томске самое хорошее отделение для лечения детей больных сахарным диабетом, если сравнить ситуацию, существующую в других городах и областях сибирского региона. У нас для детей создано специаль-

ное отделение на 30 коек, которое готово в любое время суток принять больного сахарным диабетом. А всего сейчас в Томской области выявлено около 150 детей и подростков, страдающих сахарным диабетом.

Особенностью сахарного диабета у детей является то, что он относится, как правило, к первому типу, который характеризуется отсутствием выделения инсулина. Без ежедневного приема инсулина диабет первой степени быстро ведет к летальному исходу. Если же проводится правильная и своевременная терапия, то симптомы заболевания сводятся фактически к минимуму, но полностью вылечить сахарный диабет, к сожалению, нельзя.

В Томске выявляется в среднем от 15 — 20 случаев заболе-

вания сахарным диабетом. К сожалению, могу отметить, что детский диабет очень «помолодел». Последний зарегистрированный случай — это ребенок 11 месяцев, который заболел сахарным диабетом и сейчас находится на инсулине.

— С чем связано снижение «возрастного порога» заболевания?

— Прежде всего, заболевание диабетом обусловлено генетически, то есть эта патология, передается по наследству. Провоцирует и стимулирует развитие данной патологии ряд аутоиммунных заболеваний, вирусных заболеваний.

— Часто ли проходят мероприятия, подобные тому, которое состоялось сегодня в «Факеле»?

— Не часто, но регулярно. К сожалению, в этом году впервые не был организован третий этап реабилитации больных сахарным диабетом. Обычно создавались такие санаторно-курортные лагеря, где эти дети проходили специальный курс реабилитации.

— **Нужны ли такие праздники?**

— Конечно. Ведь праздник который здесь проходит, объединяет детей и их родителей. Они, конечно, все давно друг друга знают. Но каждый год, к сожалению, их ряды пополняются и «новичкам» дружеская помощь совсем не бывает лишней.

Надо сказать, что в обычной жизни вы вряд ли сможете отличить ребенка, страдающего сахарным диабетом, от здорового. Это умные детишки, которые совершенно не отстают в умственном развитии. Они посещают обычные школы, у них очень много друзей, которые не болеют сахарным диабетом. Но, тем не менее, им все-таки требуется дополнительное внимание. Именно поэтому так важны подобные праздники и другие мероприятия, которые мы проводим, с помощью Областного управления здравоохранения и Областного управления фармации. Также нам весомую поддержку оказывают фирмы, имеющие отношение к проблеме диабета — они спонсируют праздники.

— **Я знаю, что в Томске существует ассоциация родителей, дети которых страдают сахарным диабетом...**

— Действительно, это так. У нас в Томске работает очень хорошая ассоциация родителей, в которую входят очень актив-



ные мамочки. У многих из них дети уже выросли и поступили в вузы, но тем не менее они продолжают входить в эту ассоциацию и помогать тем, кто столкнулся с проблемой сахарного диабета. Это очень важно: они собираются, решают свои проблемы.

А проблем, конечно, много, но мы стараемся, чтобы эти дети чувствовали себя такими же, как все. По сути, они мало, чем отличаются от других ребятшек. Единственное отличие

— им приходится вести другой образ жизни: не все можно есть, что едят все здоровые дети; нужно каждый день ставить инъекцию инсулина и не один раз. Но все-таки проблемы со здоровьем вполне возможны. Ведь всех стрессовых ситуаций избежать невозможно: поругали ребенка или он с кем-то подрался, получил плохую оценку, а, возможно, кто-то угостил шоколадкой... Все это не лучшим способом может сказаться на самочувствии больного сахарным диабетом. Но мы стараемся решать все проблемы совместно с детьми и их родителями.

— **Как реагируют родители, когда впервые слышат диагноз «сахарный диабет»?**

— Родители ведут себя по-разному. Есть такие, которые говорят: «мы не верим, что ребенок болен». Другие пугаются: «неужели это на всю оставшуюся жизнь?» Третьи твердят: «может это все-таки это не диабет...» Есть такие родители, которые вообще впервые слышат про это заболевание...

## Чем опасен диабет?

Диабет — заболевание, негативно действующее на весь организм. Прежде всего, повреждается сосудистая стенка и оболочка нервных клеток.

Первыми начинают страдать почки (диабетическая нефропатия, вплоть до развития почечной недостаточности), глаза (диабетическая ретинопатия, вплоть до развития полной слепоты), нервные окончания (диабетическая полинейропатия, которая приводит к хромоте, нарушению чувствительности кожи), кровоснабжение рук и ног, что может привести к гангрене (отмиранию тканей) и ампутации конечности или её части.

Также при диабете резко снижаются защитные свойства организма и человек начинает чаще и тяжелее болеть, снижается заживляемость и даже самая маленькая царапина может превратиться в огромную гнойную рану.

Если подвести черту под всем вышеизложенным, то не остается ни одного органа и ни одной системы, которые бы не пострадали от грозного недуга. Особенно негативно сказываются колебания сахара — от низкого к высокому и наоборот, поэтому основной целью терапии является поддержание одного уровня сахара на протяжении дня.

Самые опасные состояния при сахарном диабете — это гипогликемические и гипергликемические комы, когда сахар в крови достигает критического уровня (максимального или минимального), человек теряет сознание и может погибнуть в очень короткий срок, если сахар в крови не нормализовать (путем введения инсулина или, наоборот, раствора глюкозы). Характерным признаком гипергликемической комы или предкоматозного состояния — запаха ацетона изо рта.



Е. Б. Кравец и Н. А. Буткевич

— **Диабет обнаруживается по показателям анализов?**

— Скорее диагноз уточняется по анализам. Но кроме этого есть ряд симптомов, которые должны насторожить родителей.

— **На что следует обращать внимание?**

— Родители должны обращать внимание на то, что ребенок при хорошем аппетите начинает худеть, пить жидкости. Если он раньше никогда ночью не вставал и не пил, то он начинает пить ночью и 2—3 раза ходить в туалет. Становится сухими слизистая и губы. Ребенок начинает сильно уставать: приходит домой после школы, прикладывает к постели. Могут появиться конъюнктивит, ячмени, фурункулы, которые не поддаются никакому лечению.

Часто бывает, что появляется ночное недержание мочи, а мама даже не знает, что с этой проблемой нужно идти к эндокринологу. Она идет к невропатологу или к урологу. Но обязательно нужно показаться эндокринологу, сдать анализ крови и мочи на сахар. Это может быть первый симптом. У девочек может появляться зуд вульвы... В любом из этих случаев ребенок должен быть обследован на сахар крови и сахар в моче.

— **Чем страшен сахарный диабет?**

— Это заболевание на сегодняшний день называют эпидемией, потому что по росту, прогрессу оно занимает одно из первых мест. Если говорить о летальности, то сахарный ди-



абет стоит на третьем месте после онкологии и сердечно-сосудистых заболеваний. В этом плане очень серьезно заболевание.

Более того, это заболевание, которое оказывает очень большое влияние на экономику страны. Это дорогое заболевание, и поэтому лучше предупредить все те осложнения, которые могут возникнуть у наших пациентов. Именно поэтому мы проводим школу диабета, где учим родителей и детей, что можно и что нельзя кушать, что чем можно заменить, как ставить инъекцию инсулина, снабжаем их литературой. Ведь каждый ро-

дитель, у которого есть ребенок, страдающий сахарным диабетом, должен знать заболевание, как свои пять пальцев. И они все это прекрасно знают, иногда даже лучше, чем обычный врач-педиатр, не эндокринолог.

— **Томские ребята снабжены всем необходимым, для полноценной жизни?**

— Да. В Томске нет ребенка, который бы не имел глюкометра, иногда их даже два или три, а это значит, что они всегда могут определить сахар в крови. Это очень важно. Все лучшие инсулины, которые есть в мире, на сегодня они есть и у нас, на томском рынке. Все лучшее детям, подросткам — это правило неукоснительно соблюдается для детей, страдающих сахарным диабетом.

Инсулин и глюкометры больные получают бесплатно. Часть средств самоконтроля они тоже получают от спонсоров или от государства. Но иногда этого не хватает и родителям приходится дополнительно покупать иголки, полоски которыми они пользуются. Но все-таки государство очень весомо помогает больным сахарным диабетом, не оставляя их один на один с этим страшным заболеванием.

## Диабет 1 и 2 типа

Диабет первого типа — наиболее неблагоприятный. Он развивается у детей или подростков и требует изначального введения инсулина извне, так как в данном случае почти полностью отмирают островки Лангерганса в поджелудочной железе. Как правило, он имеет наследственный характер. Люди, страдающие данной формой диабета, более склонны к гипергликемическим, более тяжелым, комам.

Диабет второго типа — более благоприятный. Развивается он после 35—40 лет и связан со снижением чувствительности клеток к повышению сахара крови и, соответственно, неадекватной выработкой инсулина. В данном случае лечение начинается с таблетированных препаратов, которые повышают клеточную чувствительность и нормализуют выработку инсулина в ответ на повышение глюкозы в крови, повышают переработку глюкозы печенью, кишечником, мышцами. И лишь при неэффективности подобной терапии назначают инсулин.

## Что может привести к развитию диабета?

- Ожирение
- Заболевания поджелудочной железы (панкреатит)
- Тяжелые заболевания
- Чрезмерное употребление жирной, жареной и копченой пищи
- Эндокринные нарушения (климакс, беременность, аборт)
- Чрезмерное употребление алкоголя
- Острая вирусная инфекция или интоксикация
- Наследственность (если у ваших родителей или близких родственников есть диабет, то ваши шансы заболеть увеличиваются в несколько раз и вам даже при нормальном сахаре крови следует ограничивать употребление сахара в пищу)
- Стрессы



# Соцпакет увеличат до 615 рублей

На заседании Правительства России одобрен проект федерального закона «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в целях повышения уровня материального обеспечения отдельных категорий граждан»



По словам министра здравоохранения и социального развития РФ Татьяны Голиковой, он предусматривает установление новых более высоких размеров базовой части трудовой пенсии по старости, по инвалидности и по случаю потери кормильца. Раз-

мер базовой части трудовых пенсий будет увеличен в два этапа — с 1 марта 2009 г. (на 8,7%) и с 1 декабря 2009 года (на 26,15%).

Министр также подчеркнула, что проект закона устанавливает новые размеры ежемесячных денежных выплат, предоставляемых отдельным категориям граждан. С 1 апреля 2009 года ежемесячная денежная выплата увеличится на 8,5%. Выплата инвалидам в зависимости от степени ограничения способности к трудовой деятельности составит от 742 рублей до 2076 рублей в месяц. Наряду с этим будут увеличены размеры выплат гражданам, подвергшимся воздействию радиации вследствие катастроф (на Чернобыльской АЭС, аварии на «Маяке», испытаний на Семипалатинском ядерном полигоне, ветеранам из подразделений особого риска).

Татьяна Голикова отметила, что законопроект на 8,5% (до 615 рублей) увеличена сумма средств, направляемых в рамках набора социальных услуг (на лекарственное обеспечение, санаторно-курортное лечение и проезд на пригородном железнодорожном транспорте, и установлен новый механизм индексации указанной суммы).

Кроме того, будет установлен более удобный порядок получения набора социальных услуг. По словам Министра, это позволит продлевать действия ранее поданного заявления об отказе от получения набора социальных услуг либо об его получении, а значит, не потребует ежегодного обращения граждан по данному вопросу в Пенсионный фонд.

# 28,3 млрд. на лекарства льготникам

Об этом по итогам селекторного совещания с регионами под председательством главы Минздравсоцразвития России Татьяны Голиковой сообщила директор Департамента развития фармацевтического рынка и рынка медицинской техники Диана Михайлова.



По ее словам, в ближайшее время в регионах будут объявлены конкурсы на закупку лекарственных средств, поскольку для своевременного обеспечения льготников

лекарствами в 2009 г. их доставка в аптеки должна быть произведена до 20 декабря текущего года.

«По предварительным подсчетам, общий объем финансирования программы обеспечения граждан лекарствами в 2009 г. составит 28,3 млрд. рублей, — подчеркнула Диана Михайлова. — Кроме того, уже запланировано выделение межбюджетных трансфертов в объеме 12,2 млрд. рублей».

Директор Департамента развития фармацевтического рынка и рынка медицинской техники также сообщила, что на финансирование программы обеспечения россиян дорогостоящими лекар-

ственными средствами в 2009 г., по предварительным оценкам, будет выделено порядка 35 млрд. рублей. По ее словам, еще 979 млн. будет направлено на логистику — доставку лекарств внутри каждого из регионов.

Диана Михайлова напомнила, что в эту высокочрезвычайную категорию входят семь заболеваний: гемофилия, муковисцидоз, гипопаратиреоидизм, болезнь Гоше, миелодисплазия, рассеянный лейкоз, а также состояния после пересадки органов и (или) тканей. По ее словам, сегодня порядка 49 тысяч человек получают лекарственные средства в рамках программы «семи нозологий».

# Состояние стабильное

Такую оценку реализации программы ДЛО дала заместитель руководителя Росздравнадзора Елена Тельнова 17 октября в ходе селекторного совещания, посвященного вопросам лекарственного обеспечения льготных категорий граждан.



По ее словам, с начала года в субъекты РФ было поставлено лекарственных препаратов на сумму 55,6 млрд. рублей, — это на 67% больше по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. По региональному сегменту программы ДЛО в регионы было поставлено препаратов на сумму 25,4 млрд. рублей. По словам Елены Тельновой, с начала года в субъектах РФ было выписано 46 млн.

918 тыс. льготных рецептов, — этот показатель на 30% меньше по сравнению со значением аналогичного периода прошлого года.

С начала года по 7 наименованиям в целом по РФ было выписано 257151 рецептов, то есть на 1 пациента в среднем приходится по 6 рецептов. Как подчеркнула Елена Тельнова, это хороший показатель, поскольку в прежние время пациенты, нуждающиеся в дорогостоящих препаратах, такого количества лекарств не получали. Елена Тельнова также привела цифры, характеризующие объемы отпуска лекарственных препаратов в субъектах РФ. В частности, с начала года федеральные льготники получили лекарств на сумму 40,7 млрд. рублей (это на 15% меньше по сравнению с аналогичным периодом прошлого года), в том числе по 7 высокочрезвычайным нозологиям объем отпуска составил 20,2 млрд. рублей. По региональным закупкам объем отпуска составил 20,6 млрд. рублей.

В ходе совещания зам. руководителя Росздравнадзора также привела показатели, характеризующие ситуацию с отсроченным обеспечением федеральных льготополучателей. По ее словам, к середине октября в целом по РФ на отсроченном обеспечении находилось 112 232 рецепта, — это в 4 раза меньше по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. В настоящее время в целом по стране средняя доля отсроченных рецептов составила 0,25% (за аналогичный период прошлого года — 0,8%). Как подчеркнула Елена Тельнова, особое беспокойство в этом вопросе вызывает Пермский край (здесь на отсроченного обеспечения находится 27 449 рецептов), Московская область (10 798 рецептов), Мурманская область (более 2 тыс. рецептов), Архангельская область (3517 рецептов), Республика Адыгея (11573 рецепта), Челябинская область (7979 рецептов) и ряд других территорий.



## Мама рядом!

Роль мамы тем важнее, чем меньше спортсмен, — даже если она просто ободряюще мерзнет внизу. Ей виднее, когда надо похвалить спортсмена или закончить, а папа может увлечься. В непривычной обстановке малыши часто не могут понять и объяснить, что они устали, что им холодно, что ботиночки давят и пальчики кусает мороз. Иногда они просто не хотят прерывать такую замечательную игру. Это может кончиться слезами.

# Зимний спорт и дети

**ВОПРОС, КОГДА СТАВИТЬ РЕБЕНКА НА КОНЬКИ И ЛЫЖИ МУЧАЕТ МНОГИХ РОДИТЕЛЕЙ. РАНЬШЕ СЧИТАЛОСЬ, ЧТО ОПТИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА — ЭТО 4 ГОДА. В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ РЕБЕНОК УЖЕ ДОСТАТОЧНО СОЗНАТЕЛЕН, «ТВЕРДО» СТОИТ НА НОГАХ И СПОСОБЕН ПОТЕРПЕТЬ ТРУДНОСТИ И НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ ДИСКОМФОРТ. СЕЙЧАС МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО НА ЛЕД, ЛЫЖНО И ГОРНОЛЫЖНЫЙ СКЛОН РЕБЕНКА МОЖНО ВЫВОДИТЬ В 1,5 — 2 ГОДА.**

## Коньки

Первое время ребенок будет кататься мало: если не валяться, не баловаться и не стоять, а двигаться, то минут 10—20. После этого малыш начнет демонстративно падать, капризничать или просто просит переобуть его. Лучше всего заниматься периодически один или два раза в неделю.

Через какое-то время ребенок почувствует, как держать равновесие, и сможет ехать рядом с вами, держась за вашу руку. Правда папе или маме нужно быть готовым к тому, что малыш будет постоянно падать... И здесь потребуется все ваше терпение. После того, как ребенок научится кататься «за ручку», можно приступать к еще одному упражнению: отойти на 2—3 шага и позвать его к себе. Не следует сразу отходить слишком далеко, иначе вы можете не поймать ребенка, когда он будет падать. А однажды больно упав, ребенок начинает осторожничать и всего бояться.

Постепенно расстояние можно будет увеличить, а после того, как малыш почувствует, что он

может кататься сам — поиграть с ним в догоняшки — периодически «сдаваясь» на милость маленького победителя. А после того, как будут освоены азы — приступать к более сложным элементам фигурного катания и ходить на «взрослый» каток.

## Горные лыжи

Катание с ребенком до полутора лет — это развлечение для спортивных и терпеливых родителей. Ведь до 2,5 лет рассчитывать на самостоятельный спуск даже на 100-метровом склоне не приходится, а «выпас» малыша потребует немало сил. Зато с таким спортсменом во дворе можно за 1 час провести настоящую тренировку. В первые выходы не стоит кататься дольше, чем 30—40 минут, особенно в мороз.

Не торопитесь на свой «воскресный» склон, там и малышу и вам будет нелегко. Лучше начать на пологой горке длиной от 3 метров. Главное, что скатиться с такой горки не страшно. Если юный спортсмен еще не умеет бояться, то склон не должен пугать и родителей. Для на-

чала нужно иметь хороший выкат без препятствий, особенно опасны пеньки, скамейки и низкие столбики. Катание можно начинать в первый хороший снегопад и продолжать до весенних дождей. Маленькую горку легко утоптать за одну тренировку, но выкат часто не стоит уплотнять, поскольку снег является лучшим замедлителем.

Хотя результаты не всегда видны сразу, дворовая практика сильно облегчает начало. Если родители проявят усердие, но не будут давить на ребенка, то к четырем годам можно будет уже осваивать склон с подъемником для семейного катания.

## Беговые лыжи

Лыжные прогулки по лесу — самый приятный и, пожалуй, самый легкий вид спорта. Приучать к нему малышом можно еще до того, как они научатся ходить. Самых маленьких «лыжников» можно посадить в кенгурушку или слинг-шарф и спрятать под куртку. Конечно, родителям в такой компании вряд ли удастся «пробежаться по лыжне», зато

можно погулять всей семьей по зимнему лесу, подышать свежим воздухом и просто отдохнуть.

А вот собственно на лыжи ребенка можно ставить в 2-2,5 года. Опыт подсказывает, что двухлетних малышей терпеливые мамы и папы вполне могут научить ходить по лыжне, и не просто топтать, а даже скользить! Если у мамы хватит терпения каждые 5 метров то надевать малышу лыжи, то их снимать, то катать его, то играть без лыж, то скоро малыш научится кататься весьма уверенно. Уже в 3—4 года дети смогут кататься 20—30 минут подряд, скатываться с маленьких горок и даже ездить на буксире. Помните, что маленьким детям трудно долго заниматься одним и тем же делом, поэтому двухлетка будет часто просить родителей то надеть лыжи, то снять их — это нормально.

Если речь идет о детях старше пяти лет, то их наверняка можно взять с собой, и они будут очень довольны лыжной прогулкой по лесу. А уж если лыжные прогулки станут вашей семейной традицией, дети будут просто счастливы!



# Перелом. Как оказать первую помощь?

**ЗИМОЙ, КОГДА НА УЛИЦЕ ЦАРЯТ СНЕГ И ГОЛОЛЕД, А ГОРОЖАНЕ ЧАСТО ПОСЕЩАЮТ КАТКИ И ГОРНОЛЫЖНЫЕ СКЛОНЫ, ВЕЛИК РИСК ПОЛУЧЕНИЯ СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМ И, В ЧАСТНОСТИ — ПЕРЕЛОМОВ. КАК ОКАЗАТЬ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ ПРИ ПЕРЕЛОМЕ? ДАЕМ НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ И СОВЕТОВ.**

## Что такое перелом?

Перелом — это нарушение целостности кости, которое происходит в результате перегрузки кости при падении, сильном ударе, сжатии под воздействием механизмов и ряда других причин. Разделяют полное и частичное нарушение целостности кости. Полным называют перелом, когда кость переломана полностью и образовались осколки костей. При визуальном осмотре можно точно констатировать, какой перелом: закрытый или открытый. Но на глаз определить степень перелома кости невозможно. Если кость повреждается частично, то образуется трещина, и перелом называют частичным. Поэтому необходим рентгеновский снимок, который сделают в медпункте или больнице.

Закрытый перелом — это перелом кости, при котором не повреждается кожный покров. Соответственно при открытом переломе повреждается кожный покров, кожа может быть порвана в нескольких местах, на месте перелома «торчат» кости, обломки кости. В случае открытого перелома, может быть, кровотечение, что уже опаснее для пострадавшего, так как в открытую рану могут попасть микробы и вызвать воспаление мягких тканей.

В любом случае при переломе человек испытывает сильную боль, появляется припухлость в месте перелома, или если перелом полный и закрытый, то конечность свободно двигается или слышен «хруст» обломков кости. Итак, вы определили, что у пострадавшего перелом, теперь вы должны суметь оказать ему первую помощь.



## Правила оказания первой помощи при переломах

**1** В первую очередь необходимо обеспечить покой пострадавшему. Для этого нужно уложить пострадавшего на ровную поверхность, чтобы он мог лежать, не напрягаясь.

**2** Далее следует наложить на открытую рану стерильную марлевую повязку или чистое полотенце, чистый лоскут ткани, чистый носовой платок, в общем, всё, что будет под рукой.

**3** Если у пострадавшего сильное кровотечение, то сначала его нужно остановить с помощью тугой повязки (то есть жгута). Здесь необходимо учитывать, что кровотечение может быть артериальным или венозным.

**4** При оказании первой помощи также необходимо максимально обездвижить место перелома, осторожно, стараясь не причинить боли пострадавшему, наложить шину. Шина

— это обобщенное название твердого предмета, который используется при фиксации перелома. В качестве шины можно взять деревянные, фанерные доски, палки, подойдут также любые подручные средства зонтики, ветки, портфели и т.д.

**5** Вызовите скорую помощь, или самостоятельно отвезите пострадавшего в медпункт, где сделают рентгеновский снимок и окажут всю необходимую помощь.

**!** Если вы определили, что у пострадавшего закрытый перелом, в оказание первой помощи входят те же действия, что и при открытом (1, 4, 5), за исключением наложения жгута. В случае перелома костей кисти, ключицы, для обеспечения покоя пострадавшего следует подвесить поврежденную руку на косынку, или плотно прибинтовать руку к телу.

## Внимание!

Держать жгут можно не более 1 — 1,5 часа, так как при его наложении, пережимаются все сосуды и нарушается поступление крови ко всем тканям. В результате может наступить омертвление тканей, поэтому через 1,5 часа вы должны ослабить жгут на 4 — 5 минут, чтобы возобновить поступление крови в ткани. При этом обязательно прижмите пальцами артерию (вену) в месте кровотечения. После вы должны снова затянуть жгут, немного выше (ниже) того места, где он был до этого. При наложении жгута вам необходимо записать на бумаге точное время и отдать пострадавшему, чтобы по приезду скорой помощи, врач знал время и при необходимости ослабил жгут.

# Природная защита

**ОСЕНЬЮ МЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО БОЛЕЕМ — ТЕМПЕРАТУРИМ И ХАНДРИМ. ОРГАНИЗМ УСТАЕТ БОРЬТЬСЯ С АГРЕССИВНОЙ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ. ВРАЧИ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРИЧИНА БОЛЬШИНСТВА НАШИХ МЕЖСЕЗОННЫХ НЕДУГОВ — ОСЛАБЛЕННЫЙ ИММУНИТЕТ.**

Первые признаки снижения иммунной активности — быстрая утомляемость, хроническая усталость, сонливость или, наоборот, бессонница, головная боль, ломота в мышцах и суставах. Следующий этап — бесконечные «болячки», мимо не проходит ни одна инфекция, ни один вирус. Герпес на губах означает, что в организме есть сбой и нужно принимать срочные меры. Причем лечить нужно не только очередную насморк или ранку на губе, а принимать целый комплекс мер. Последняя стадия — целый набор хронических болезней и осложнений.

Повышать иммунитет можно принимая дорогостоящие препараты, а можно заглянуть в старинный лечебник и воспользоваться старыми «бабушкиными» рецепты. Сегодня мы публикуем некоторые из них.



## Береза повислая, листья, почки

### Воздействие

Стимулирует лимфоциты — клетки иммунной системы, оказывает противомикробное, противовирусное, мочегонное, потогонное, противовоспалительное, обезболивающее, ранозаживляющее действие

### Способ применения

**1** 2 чайные ложки нарезанных листьев березы залить стаканом кипятка, настоять 30 минут в закрытой посуде, процедить. Добавить на кончике ножа питьевую соду. Принимать по четверти стакана 3 раза в день между приемами пищи.

**2** Чайную ложку березовых почек залить 1/2 стакана кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

### Противопоказания

Почки березы противопоказаны при беременности.



## Женьшень, корни и корневища

### Воздействие

Иммуномодулирующее действие, значительно стимулирует работоспособность, нервную, сердечно-сосудистую системы, повышает артериальное давление, нормализует гормональное равновесие, повышает аппетит, ускоряет заживление ран, снижает уровень сахара в крови.

### Способ применения

Добавить 15 — 25 капель аптечной настойки женьшеня в 1/3 стакана воды. Принимать 3 раза в день до еды.

### Противопоказания

Корни женьшеня противопоказаны при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни, при острых инфекционных заболеваниях, во время беременности. Стоит помнить, что женьшень наиболее эффективен в холодное время года.



## Каланхоэ перистое, сок свежих листьев

### Воздействие

Повышает местный иммунитет, способствует заживлению ран и других кожных повреждений

### Способ применения

Развести сок каланхоэ равным количеством 0,5% раствора новокаина. Прикладывать к пораженным участкам кожи, но только после консультации лечащего врача.

### Противопоказания

Противопоказано при повышенной чувствительности к каланхоэ.



## Свекла обыкновенная, корнеплоды

### Воздействие

Сок свеклы содержит лизоцим, обладающий противомикробным, антивирусным действием, оказывает мочегонное, противовоспалительное действие, понижает артериальное давление.

### Способ применения

Смешать с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1/3 стакана 3 — 4 раза в день.

### Противопоказания

Не обнаружено.



## Смородина черная, листья

### Воздействие

Потогонное, мочегонное, отхаркивающее действие.

### Способ применения

Столовую ложку листьев черной смородины залить стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

### Противопоказания

Не обнаружено.



## Хвощ полевой, летние побеги

### Воздействие

Мочегонное, ранозаживляющее, кровоостанавливающее действие.

### Способ применения

4 чайные ложки сухих измельченных побегов хвоща залить 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

### Противопоказания

Не обнаружено.

# Укрепляем иммунитет

**Вспомните, что за теплым летом наступит слякотная осень и морозная зима — самое время простуд, гриппа, острых респираторных заболеваний... Чтобы не подвергать себя риску заболеть, уже сейчас следует укреплять иммунитет.**

Обилие в летнем рационе овощей, фруктов, зелени, конечно, благотворно сказывается на нашей иммунной системе. Но зачастую этого недостаточно, чтобы «насытить» организм необходимыми витаминами, микро— и макроэлементами, ценными аминокислотами, веществами-антиоксидантами. Восполнить их нехватку поможет новый продукт — «Мумичага». Его основные компоненты — очищенное мумие и экстракт чаги (березового гриба).

Мумие издавна ценится за свои целебные свойства. Оно нормализует обменные процессы, снимает интоксикацию, усиливает регенерацию тканей. Это природное средство — признанный мощный биологический иммуностимулятор и иммуномодулятор.

Березовый гриб — чага — используется в народной медицине с XVI века. Он ценится за исключительные противовоспалительные, противомикробные и противогрибковые свойства. Чага также улучшает функцию печени и пищеварительного тракта, нормализует сосудистую деятельность, препятствует развитию опухолей.

В природном препарате «Мумичага» два этих натуральных компонента соединены в оптимальном соотношении, максимально полезном для организма человека. «Мумичага» —



это испытанные средства в современном решении. Применяется для нормализации холестерина в крови, повышает устойчивость к нагрузкам и стрессам, улучшает работу желудочно-

кишечного тракта при гастритах и язвенной болезни, укрепляет иммунную и костную систему. Действие «Мумичаги» подтверждено добровольным сертификатом «Марка года».

**«Мумичага» — целебная сила двух целебных природных средств элементов для нашего здоровья и энергии!**



Алтайский кедр

ООО «Алтайский кедр»

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

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

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

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

Аптечная сеть Омела, тел. (82822) 51-72-88

Аптечная сеть ЛекаФарм, тел. (83822) 54-51-81

МГ ЕАС.001.Б.16.12.07 | На правах рекламы.



000 "Биолит" Россия, 634055, г. Томск, пр. Академический, 3  
тел.: (382-2) 492-971 <http://altay.biolit.info>



## ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА ПРИРОДЫ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

# ЛОХЕИН

## сироп и драже

**Лохеин (экстракт солянки холмовой) — натуральное растительное средство для профилактики и комплексной терапии различных заболеваний печени и желчевыводящих путей.**

Солянка холмовая выращивается научно-производственной компанией «Биолит» в экологически чистых предгорьях Алтая и перерабатывается в свежем виде на месте сбора сырья, что позволяет максимально сохранить комплекс биологически активных веществ.



### ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ:

- острые и хронические гепатиты (токсические, лекарственные, алкогольные, вирусные);
- хронические холециститы, холангиты;
- заболевания желчных путей;
- нарушения обменных процессов в организме;
- профилактика нарушений и оптимизация функций печени и поджелудочной железы у людей, работающих в химической промышленности, атомной энергетике, электротехническом производстве, занимающихся лесозаготовкой, металлообработкой, строительством, геологоразведкой и др.;
- после длительных курсов приема сильнодействующих лекарственных препаратов;
- предотвращение побочных эффектов, вызванных наркозом;
- в геронтологической практике как общеукрепляющее средство.

**Обладает гепатозащитным, антиоксидантным, иммуномодулирующим действием.**

Св-во о гос. рег. № 77.99.23.3.У.6680.8.07. от 20.08.2007г.