

медицинское рекламно-информационное издание

# Здравствуйте, ТОМИЧИ

№ 1  
ЯНВАРЬ '09

ОРГАНИЗАЦИЯ  
АПТЕКАРСКОГО ДЕЛА  
В ТОМСКЕ

6-7

ЯСНЫЕ ГЛАЗКИ

8-9

ВОДА И ЗАКАЛИВАНИЕ

11

## Осторожно: мороз

4-5

СОГЛАСИТЕСЬ, ЧТО ПРОГУЛЯТЬСЯ ПО ЛЕГКОМУ МОРОЗЦУ ВЕСЬМА ПРИЯТНО. НО ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ВЫ ХОРОШО ОДЕТЫ И ТОЧНО ЗНАЕТЕ, ЧТО ПОСЛЕ ПРОГУЛКИ ВЕРНЕТЕСЬ ДОМОЙ...

### АПТЕЧНАЯ СПРАВОЧНО- ИНФОРМАЦИОННАЯ СЛУЖБА

**516-616** (звонок бесплатный)

- информация о наличии лекарств в аптеках
- консультации по применению

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

- поиск лекарств
- поиск аптек
- новости фармации

**В ТОМСКЕ****ОНКОЦЕНТР ПОСТРОЯТ  
К 2011 ГОДУ**

Местные власти планируют потратить более 500 миллионов рублей на его строительство. Онкоцентр должен появиться к 2011 году на территории Областной клинической больницы. По словам губернатора Виктора Кресса: «Онкология в Томской области — это проблема номер один. Поэтому нужно искать варианты и проектировать».

Новый онкоцентр позволит поставить на диспансерный учет 25—30 тысяч человек, вместо сегодняшних 18 тысяч, сократить очереди на операции по удалению злокачественных опухолей и существенно понизить смертность от онкологических заболеваний. По статистике уровень смертности от рака в Томской области превышает общероссийский на 15%. Причиной этого, по словам специалистов, является в первую очередь устаревшая материально-техническая база.

**ТОМСКИЙ ВОЕННО-МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
ЛИКВИДИРУЮТ?**

Минобороны РФ планируют реформировать системы военного образования. В рамках этой реформы возможна ликвидация к 2011 году томского военно-медицинского института.



Губернатор распорядился создать специальную комиссию по данному вопросу. «Прежде всего, эта комиссия должна поискать аргументы в пользу сохранения ТВМИ, а если сокращение неминуемо — решить вопросы трудоустройства гражданского персонала и социальных выплат, а также разработать предложения по эффективному использованию существующей материальной базы», — сказал глава региона.

**В МИРЕ****США  
БОЛЬШОЕ  
ПРИБАВЛЕНИЕ**

Американка 26 января родила восьмерых детей, став второй в мире матерью, которой удалось произвести на свет «восьмеряшек», сооб-

щает агентство Ассошиэйтед Пресс со ссылкой на телеканал KCAL-TV.

По словам доктора Карен Мэйплс, дети родились в госпитале Kaiser Permanente в городке к югу от Лос-Анджелеса и чувствуют себя

нормально. Доктор Гарольд Генри сообщил журналистам, что шесть девочек и два мальчика «кричат и очень энергично дрыгают ножками». По его словам, вес детей составляет от 800 граммов до полутора килограммов.

**Закон о платной  
медицине**

**Власти Томской области приступили к разработке закона об оказании платных медицинских услуг, который должен разграничить систему оказания медуслуг в рамках обязательного медицинского страхования и за деньги. Проект документа поступит на рассмотрение в областную Думу уже к середине февраля 2009 года.**



Нормативная база, регулирующая порядок оказания платных медицинских услуг, носит рекомендательный характер и не содержит единых требований, обязательных к исполнению на территории всех муниципальных образований области. Это приводит к разночтениям и воль-

ной трактовке нормативных документов не только со стороны главных врачей, но и контролирующих органов.

Области необходим закон, устанавливающий единые правила игры для всех участников рынка платных услуг — населения, ЛПУ, страховых компаний. При этом в законе должно быть прописано, что разрешение на ведение коммерческой деятельности должно выдаваться только тем медицинским учреждениям, которые имеют возможность выделить для платного приема помещения, оборудование и квалифицированные кадры.

Платный прием должен проводиться по утвержденному графику. Информация об этом должна быть понятной и доступной, что позволит разделить потоки платных больных и тех, кто получает медицинскую помощь по программе государственных гарантий. Присутствие в одной очереди платных и бесплатных пациентов недопустимо.

**Новоселье Скорой**

**29 декабря в 15 часов по адресу: ул. 79-й Гвардейской дивизии, 25а состоялась официальная сдача в эксплуатацию нового здания подстанции скорой медицинской помощи Томска.**

За многие годы это первый построенный объект для нужд медицинских учреждений. В ближайшее время в здание подстанции переедет филиал скорой медицинской помощи, который в течение многих лет размещался в помещении на первом этаже многоэтажного жилого дома на Каштаке.

Помимо помещений для врачей, фельдшеров и водителей, в эксплуатацию будет сдан и гаражный бокс для содержания автомобилей «скорой». После переезда в новое здание время прибытия бригад для оказания экстренной медицинской помощи для томичей, живущих в Ленинском районе, сократится.

## Для повышения цен нет оснований

**В томских аптеках начались комплексные проверки на предмет обоснованности ценовой политики. Проверки связаны с предполагаемым ростом цен в условиях экономического кризиса.**

«Для повышения цен на лекарственные средства нет никаких оснований, — заявил начальник Томского областного управления фармации Виктор Козлов, — речь идет не только о жизненно необходимых препаратах, но и обо всем объеме лекарственных средств, реализуемых на территории области».

Рост цен на лекарства в области является одной из наи-

более частых причин обращения населения на горячие линии областной администрации. Цены начали повышаться в конце октября, в первую очередь растут цены на недорогие лекарства — до 150 руб. Чуть медленнее — на препараты зарубежного производства. Активнее же всего растут цены на медикаменты, которые пользуются особым спросом в хо-

лодное время года, — антивирусные, противогриппозные и жаропонижающие препараты, анальгетики и антибиотики.

Специалисты управления фармации пытаются сдерживать рост цен, устанавливая предельных оптовых и розничных надбавок на лекарства. Пока проверяющими был обнаружен лишь один факт превышения установленных надбавок.

### В России



## Врачей не хватает

**Российская система здравоохранения испытывает острую нехватку во врачах общих специальностей. Это стало известно по результатам опроса медицинского делового сообщества, проведенного компанией Synopsis.**

Выступая на заседании комиссии Общественной палаты по здравоохранению, по заказу которой был проведен опрос, гендиректор Synopsis Елена Емельяненко сообщила, что в настоящее время наблюдается нехватка терапевтов, хирургов, педиатров, а также рентгенологов, эндоскопистов, врачей ультразвуковой диагностики и лаборантов.

Не обнадеживают и данные о возрастном составе врачей: в большинстве опрошенных учреждений персонал в возрасте от 41 до 60 лет составляет 55 %, до 40 лет — 33 %, старше 61 года — 12 %. Большая часть специалистов в возрасте до 40 лет работает в Северном и Южном федеральных округах, от 41 до 60 лет — в Приволжском, Центральном и Уральском, а пенсионного возраста — в Дальневосточном и Центральном.

## «Медицинская» страховка

**Московские власти предложили ввести страхование профессиональной ошибки медицинских и фармацевтических работников государственной системы здравоохранения.**

Согласно проекту закона «Об охране здоровья жителей города Москвы» может осуществляться страхование профессиональных ошибок медработников, повлекших вред или ущерб здоровью гражданина. Такое страхование не распространяется на ошибки, связанные с небрежным или халатным вы-

полнением профессиональных обязанностей.

В западных странах, где практика подобного страхования широко распространена, взносы, как правило, выплачивает сам врач, а если больница муниципальная, то большая часть финансирования идет из муниципального бюджета.

### Китай

#### КИТАЙСКАЯ МЕДИЦИНА ШЕСТВУЕТ ПО МИРУ

За последние 10 лет китайская медицина получила распространение в более чем 160 странах и регионах, годовой экспорт препаратов китайской

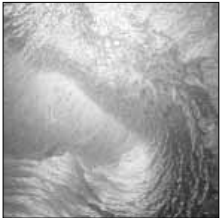
медицины превысил один млрд. долл. США. Об этом сообщил накануне заместитель министра здравоохранения КНР Ван Гоцян на всекитайском рабочем совещании по вопросам развития китайской медицины.



В настоящее время Китай заключил более чем с 70 странами 94 межправительственных соглашения по тематике китайской медицины и 45 специальных соглашений о сотрудничестве в сфере медицины и фармацевтики

# Осторожно: мороз!

**Согласитесь, что прогуляться по легкому морозцу весьма приятно. Но только в том случае, если вы хорошо одеты и точно знаете, что после прогулки вернетесь домой.**



**В ПРАКТИКЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ ХОЛОДОВЫЕ ТРАВМЫ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ СОПРИКОСНОВЕНИИ ТЕПЛОЙ КОЖИ С ХОЛОДНЫМ МЕТАЛЛИЧЕСКИМ ПРЕДМЕТОМ.** К счастью, «железная» рана редко бывает глубокой, но все равно ее надо срочно продезинфицировать. Сначала промойте ее теплой водой, а затем перекисью водорода. Выделяющиеся пузырьки кислорода удалят попавшую внутрь грязь. После этого попытайтесь остановить кровотечение. Хорошо помогает приложенная к ране гемостатическая губка, но можно обойтись и сложенным в несколько раз стерильным бинтом, который нужно как следует прижать и держать до полной остановки кровотечения. Но если рана большая, надо срочно обратиться к врачу.



**Н**о если вы, вдруг (не дай Бог) в морозный день у вас заглохнет машина посреди пустынной трасы или вы заблудитесь во время прогулки в лесу, то велик риск получить обморожение. Впрочем, легкую степень обморожения легко получить, стоя на остановке в ожидании городского транспорта, особенно в условиях суровой сибирской зимы.

Что же такое обморожение? Обморожение — это повреждение тела под влиянием холода. Основная причина такого рода повреждений — стойкие изменения в кровеносных сосудах, вызванные их длительным спазмом, защитной реакцией организма на охлаждение. Обморо-

жение происходит не только в морозную погоду, но и при температуре около нуля, особенно когда сыро и ветрено.

При длительном пребывании людей, особенно незакаленных и чувствительных к холоду, в таких условиях механизмы естественной терморегуляции не в состоянии поддерживать нормальную температуру периферических участков тела, в связи с чем в них постепенно замедляется, а затем прекращается кровообращение. Наступает момент, когда организм уже не может противостоять действию холода, и в тканях происходят глубокие изменения, ведущие к гибели клеток.

Признак спазма, достигшего опасной степени, — по-

теря чувствительности и побеление кожи. Следует отметить, что к числу факторов, способствующих обморожению, относится ношение тесной, затрудняющей кровообращение одежды и обуви, а также сырые одежда, обувь, перчатки, ослабление организма в результате болезни, кровопотери и т. д.

Обморожению наиболее часто подвергаются пальцы рук, ног, нос, ушные раковины. Обморожение участков конечностей, расположенных выше голеностопного и лучезапястного суставов, а также больших участков тела (ягодиц, живота и др.) происходит крайне редко, обычно при замерзании.

Анатомические и физиологические изменения в тканях при их отморожении зависят от глубины и длительности переохлаждения. В связи с этим выделяют четыре степени обморожения.

**I СТЕПЕНЬ** | Относится к легким повреждениям организма. Обычно наблюдаются синюшность и отек пораженного участка тела. Через 5—7 дней морфологические изменения постепенно исчезают. Чаще всего человек при этом не нуждается в медицинской помощи.

**II СТЕПЕНЬ** | Характеризуется более выраженными изменениями тканей, в глубине которых образуются пузырьки, содержащие жидкость. Болезнь заканчивается спустя 10-15 дней полным заживлением кожи. При этой степени переохлаждения требуется квалифицированная медицинская помощь.

**III СТЕПЕНЬ** | Характеризуется развитием некроза кожи и подкожной клетчатки. Нередко при этом наблюдается образование пузырей с кровянистым содержимым. Участки отмороженных тканей после отторжения некротизированных слоев кожи и подкожной клетчатки, которое начинается через 5—7 дней после отморожения, заживают постепенно, но уже с образованием рубцов.

**IV СТЕПЕНЬ** | Возникает при длительном воздействии холода. Снижение температуры в тканях при нем наибольшее. Оно нередко сочетается с обморожением III и II степени. Омертвевают все слои мягких тканей, нередко поражаются кости и суставы. Отек развивается сразу после согревания и быстро увеличивается. Отсутствие пузырей при развившемся значительно отеке, утрата чувствительности свидетельствуют об обморожении IV степени.



## ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ И ОБМОРОЖЕНИЙ

Есть несколько простых правил, которые позволят вам избежать переохлаждения и обморожений на сильном морозе:

- Не пейте спиртного — алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) на самом деле вызывает большую потерю тепла. Дополнительным фактором является невозможность сконцентрировать внимание на признаках обморожения.

- Не курите на морозе — курение уменьшает периферийную циркуляцию крови, и таким образом делает конечности более уязвимыми.

- Носите свободную одежду — это способствует нормальной циркуляции крови. Одевайтесь как «капуста» — при этом между слоями одежды всегда есть прослойки воздуха, отлично удерживающие тепло. Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

- Тесная обувь, отсутствие стельки, сырые носки часто служат основной предпосылкой для появления потертостей и обморожения. В сапоги нужно положить теплые стельки, а вместо хлопчатобумажных носков надеть шерстяные — они впитывают влагу, оставляя ноги сухими.

- Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Прячьтесь от ветра — вероятность обморожения на ветру значительно выше.

- В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте специальным кремом.

- Не позволяйте обмороженному месту снова замерзнуть — это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

- Не снимайте на морозе обувь с обмороженных конечностей — они распухнут и вы не сможете снова одеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до теплого помещения. Если замерзли руки — попробуйте отогреть их под мышками.



- Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или замерзание конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое теплое место — магазин, кафе, подъезд — для согревания и осмотра потенциально уязвимых для обморожения мест.

- Если у вас заглохла машина вдали от населенного пункта или в незнакомой для вас местности, лучше оставаться в машине, вызвать помощь по телефону или ждать, пока по дороге пройдет другой автомобиль.

- Перед выходом на мороз надо поесть — вам может понадобиться энергия.

- Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма еще не полностью настроена, а у пожилых людей и при некоторых болезнях эта функция бывает нарушена. Эти категории более подвержены переохлаждению и обморожениям, и это следует учитывать при планировании прогулки. Отпуская ребенка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15—20 минут возвращаться в тепло и согреваться.



### ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

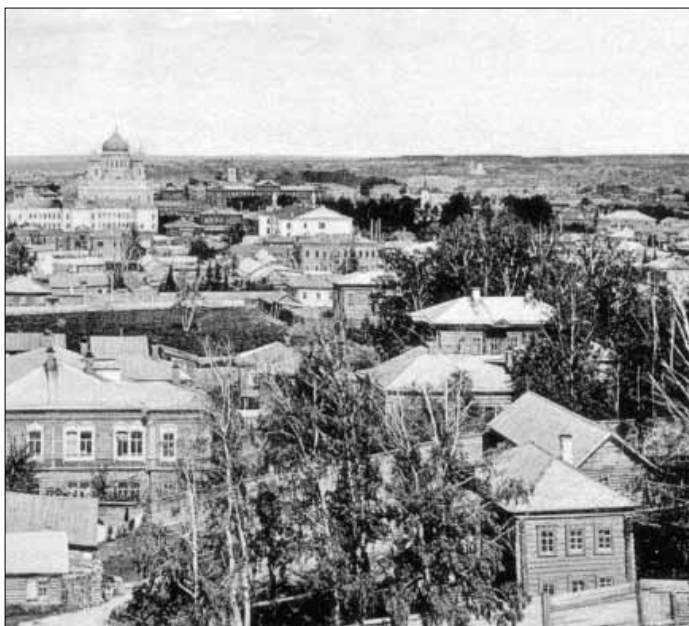
Главная задача при оказании первой помощи — быстрое восстановление нарушенного кровообращения и обменных процессов. Оказывая доврачебную помощь, прежде всего, перенесите пострадавшего в безветренное место, а лучше всего — в помещение, желательно с температурой не выше обычной комнатной.

Чтобы согреть пострадавшего, вначале снимите с него мокрую одежду и замените сухой. Хорошо укройте одеялом или шубой. Обеспечьте покой, не разрешайте двигаться. Если человек в сознании, напоите его горячим сладким чаем. Ни в коем случае не предлагайте спиртные напитки. Попытки быстро согреть пострадавшего (обкладывание горячими грелками, горячий душ, погружение в горячую ванну, интенсивное растирание) могут оказаться губительными, ибо возникающий в тканях перепад температур препятствует восстановлению кровотока, а поверхностные покровы, не получая достаточного питания, погибают.

**ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ОБМОРОЖЕНИЙ — СТОЙКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В КРОВЕНОСНЫХ СОСУДАХ, ВЫЗВАННЫЕ ИХ ДЛИТЕЛЬНОМ СПАЗМОМ, ЗАЩИТНОЙ РЕАКЦИЕЙ ОРГАНИЗМА НА ОХЛАЖДЕНИЕ.**

# Организация аптекарского дела в Томске

**1 января 2009 года исполнилось 200 лет со дня открытия в Томске первой аптеки. О том, как это происходило, мы расскажем на страницах газеты «Здравствуйте, томичи».**



**Т**омская губерния существовала с 26 февраля 1804 года по 25 мая 1925 года. В момент образования губернии ее население составляло около 175 000 человек. В 1905 году население губернии составляло 2 327 500 человек. По количеству жителей к 1917 году Томская губерния уступала из российских губерний только Киевской. Медицинское обслуживание было развито недостаточно. В Томске в 1910 г. имелось 3 больницы на 220 мест, 12 аптек. В городе работало 89 врачей.

В начале XIX века в губернском городе Томск уже существовала врачебная управа, и было несколько «лекарей». Аптечного же дела в Томской губернии не было, хотя «надобность в нем была великая». Для лечения медикаменты с большим трудом доставлялись из Тобольской казенной аптеки.

Было принято решение учредить в Томске аптеку, ко-

торая бы снабжала здешнюю губернию медикаментами. Провизоров в Томске не было, поэтому из Берлина был выпущен провизор немец, и 1 января 1809 года была открыта аптека и закуплены необходимые товары.

Снабжение аптеки происходило из разных источников. Городской глава отдал на Воскресенской горе под аптекарский огород около Белого озера 200 сажень земли для посева разных лекарственных трав и корней. Обеспечение медикаментами, посудой и материалами для изготовления лекарственных средств возлагалось на Томский приказ общественного призрения, необходимое закупалось в центральной казенной аптеке Москвы, а также на Ирбитской ярмарке.

Аптека снабжала медикаментами заведения, относившиеся к ведению Томского

приказа общественного призрения: богадельни, сиротские дома, дом умалишенных, а также Томскую городскую больницу для бедных, уездные больницы и прочие уездные учреждения Томской губернии. Кроме того, аптека осуществляла продажу медикаментов частным лицам, причем все покупки фиксировались в специальном журнале. Средства, выреченные от реализации лекарств, направлялись на закупку аптечного сырья и прочие нужды аптеки, кроме заработной платы. Жалование же, как отмечалось выше, работники аптеки получали из государственного казначейства. Почти семьдесят лет аптека Приказа была единственной в городе.

Вторая аптека, с вольной продажей лекарств населению в Томске была открыта в 1874 году при больнице, построенной Приказом общественного призрения. В обязанности аптеки входило производство галеновых препаратов и продажа лекарств населению.

Снабжение аптеки сырьем и медикаментами осуществлялось путем закупки их в аптекарском магазине «Р. Келлера и Ко», который находился в Москве. Ввиду того, что доставка лекарств из Москвы в Томск обходилась дорого, а средств у Приказа было мало, то медикаменты выписывались из Москвы лишь по случаю крайней необходимости. Поэтому лекарственное сырье для производства фармацевтических препаратов закупалось у местных футуристов и дрогистов.



**В 1806 году Томский губернатор В. С. Хвостов в своем донесении графу Головкину, который находился в Томске проездом из Петербурга в китайское посольство, писал:** «...организованная месяц тому назад Врачебная управа не укомплектована оператором и акушером. Нет лекарей в Нарымском уезде, свободные вакансии этой должности в Бийском, Красноярском, Туруханском уездах. Из восьми назначенных повивальных бабок имеется всего лишь одна и та проживает в Томске. Необходимо завести больницы и оспенные дома не только во всех уездных городах, но и во всех местах, где назначено пребывание медицинских чинов». В заключение рапорта губернатор писал: «...все предложения, сколь ни полезны и важны, не будут приносить желаемой пользы, если не учредить в Томске аптеку, ибо врач, видя своего больного, поглощающегося смертью, и не имея лекарств, не в силах исхитить его из ее страшных челюстей, а поэтому для усовершенствования медицинской части за самый необходимый и самый главный предмет признается учредить в Томске аптеку, которая бы снабжала здешнюю губернию медикаментами».

## РАЗВИТИЕ СЕТИ ЧАСТНЫХ АПТЕК

Население городов Томской губернии росло и закономерно требовалось открытие новых аптек. Частный бизнес более оперативно реагирует на изменения рынка, поэтому вторая половина XIX века ознаменована открытием частных аптек в таких городах как Бийск (1870), Барнаул (1889), Н-Николаевск (1886), Колывань (1889), а также в с. Бердском (1894), Новониколаевской волости, с. Павловском (1898) Барнаульского уезда, с. Кузнецком (1893) и др. Открытию новых аптек способствовал Указ 1873 года, который разрешал управление сельской аптекой помощнику. Однако, в отличие от вольной городской аптеки, сельская не имела права изготавливать лекарства, иметь аптекарских учеников, вести судебно-химические исследования и иметь лишь ограниченную номенклатуру лекарственных средств.

Несмотря на приход частного капитала в аптечную сферу, развитие сети аптек на территории губернии шло медленно. К 1904 году насчитывалось всего лишь 22 аптеки, из них — 13 в сельской местности. Несмотря на значительное увеличение аптек на территории губернии, лекарственная помощь была неудовлетворительной. В среднем на 1 апте-



ку в городах приходилось до 16 тыс., а в сельской местности — 220 тыс. жителей. Кроме того, если учесть, что стоимость одного лекарства, отпускаемого частной аптекой, составляла от 1 рубля 50 коп. до 2 рублей 60 коп., что услугами ее могли воспользоваться немногие.

Сельских аптек было немного, да и рассредоточены по территории они были неравномерно. Соответственно, разные районы были обеспечены лекарственной помощью в разной степени. Наиболее повезло населению Алтайского округа и южным районам губернии. Северная же часть — Нарымский край — не имела ни одной аптеки вплоть до революции.



## АПТЕКАРСКИЕ МАГАЗИНЫ

Кроме аптек в Томске имелись аптекарские магазины. Они отличались от аптек тем, что не предусматривали приготовления лекарств, а торговали готовыми. Кроме того, в аптекарских магазинах были и другие товары (средства гигиены, косметика и др.). К 1910 году их на территории губернии было четыре.

Первый возник в 1896 году (по другим сведениям — в 1901), он принадлежал томскому отделению Санкт-Петербургского торгового дома «Штоль и Шмидт», поставщику Двора его императорского Величества. Аптекарский магазин располагался первоначально на Почтамтской улице в доме купца Д.А. Акулова, по улице Почтамтской 28 и 30 (современный адрес — пр. Ленина 85а и 85), а в 1906 году разместился в собственном здании, специально для этого выстроенном (сейчас в нем находится аптека №1).

Здание аптеки уникально. Проектируя его, архитектор

К.К. Лыгин тщательно продумал расположение шкафов с лекарствами. На первом этаже продавались снадобья, на втором жил аптекарь, который всегда мог спуститься вниз и обслужить покупателя. С тех самых лет в этом здании всегда и располагалась аптека, сохранился и внешний, и внутренний вид здания, в декоре которого использованы символы медицины и фармакопеи.

Магазин «Штоль и Шмидт» снабжал томские аптеки лекарствами и посудой, а также имел широкий ассортимент аптекарских, москательных и парфюмерных товаров для населения, здесь можно было купить резиновые изделия, хирургические инструменты, перевязочные припасы, торговали и патентованными дезинфекционными средствами. Кроме того, в магазине продавали натуральные минеральные воды.

Аптекарский магазин «Штоль и Шмидт» был не единственным в городе: на Почтамтской же располагался еще один магазин «Щепкина и Сквородова» (1902), а на набережной р. Ушайки, 8 — магазин Атаманова (1905) (бывший Б.С. Нови, а первоначально — «Провизоров Поизнера и Нови»). Здания, в которых размещались все эти магазины, сохранились до наших дней. На одном из них по пр. Ленина, 80, можно еще рассмотреть буквы вывески «Аптекарский магазин». В 1906-1907 году на пр. Ленина, 83 было построено здание в стилистике венского модернизма для аптекарского магазина Г.Ф. Флеера. Сейчас здесь располагается Дворец бракосочетаний. Это здание и сегодня остается одним из лучших в своем стиле. Кроме того, аптекарский магазин существовал в Н-Николаевске — фирмы «Я.А. Аренсона» (1909).

**ПО НЕКОТОРЫМ СВЕДЕНИЯМ В АПТЕКАРСКИХ МАГАЗИНАХ НЕ РЕДКО ПРАКТИКОВАЛИ НЕЛЕГАЛЬНОЕ ИЗГОТОВЛЕНИЕ ЛЕКАРСТВ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, МАГАЗИНЫ СТАНОВИЛИСЬ СВОЕОБРАЗНЫМИ «ТАЙНЫМИ АПТЕКАМИ», В КОТОРЫХ МОЖНО БЫЛО ВСТРЕТИТЬ ФАЛЬСИФИКАТЫ.**



# Ясные глазки

**Информацию о мире мы черпаем в основном благодаря зрению. Поэтому хорошее зрение для ребенка просто необходимо. Функциональное развитие органа зрения начинается сразу после рождения ребенка и продолжается до 12 — 14 лет.**

Первые два года жизни ребенка являются периодом наиболее интенсивного развития зрения у детей. Внимательное наблюдение за прохождением вашим ребенком этих этапов и своевременная диагностика у детского офтальмолога уберезет вашего ребенка от возможных нарушений зрения.

Первый раз ребенок должен быть осмотрен детским офтальмологом в первые дни жизни. Проводится общий осмотр глаз, чтобы исключить тяжелые врожденные заболевания. Особенно это касается недоношенных детей, для них последующий график осмотров разрабатывается индивидуально. Последующие осмотры проводятся в соответствии с периодами развития зрительной системы ребенка.

К возрасту 12 месяцев зрительная система ребенка практически сформирована. В 12 месяцев ребенок проходит комплексное обследование у детского офтальмолога. В этом возрасте исследуют рефракцию (то есть определяют, есть ли у малыша астигматизм, близорукость, уточняют степень дальнозоркости). Это дает возможность прогнозировать дальнейшее развитие зрительной системы. Как правило, к году все дети имеют гиперметропию (дальнозоркость) около 2 диоптрий. Это — норма. Если степень дальнозоркости ниже, то у ребенка есть риск развития близорукости в старшем возрасте. Если же дальнозоркость выше 2 диоптрий, то есть опасность понижения зрения и развития косоглазия.

При астигматизме зрение также понижается.

Все эти заболевания необходимо начинать лечить как можно раньше, чтобы избежать развития осложнений. Тонкие настройки зрительной системы продолжают до 3—5 лет. В этом возрасте зрительная система подвержена влияниям вредных факторов, в результате чего возможно развитие различной патологии, поэтому даже при отсутствии жалоб рекомендуется показывать ребенка детскому офтальмологу минимум 1 раз в год.

Не нужно ждать, пока «тайные» проблемы станут явными! Приводите ребенка к специалисту и вы будете уверены, что зрение ему будет помогать, а не мешать развиваться и учиться. Помогите маленькому человеку обрести этот мир и себя в нем!



**ЛЮБОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГЛАЗ ТРЕБУЕТ К СЕБЕ ПРИСТАЛЬНОГО ВНИМАНИЯ.** Если, например, ребенок рождается с врожденной катарактой, она должна быть устранена как можно скорее — чтобы свет мог стимулировать развитие сетчатки. К другим моментам, которые могут сказаться на зрении ребенка относятся: преждевременные роды, сахарный диабет и некоторые другие заболевания матери, амблиопия, расходящееся или сходящееся косоглазие.



## ВОЗМОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

Состояние врожденное, диагностируется от 3-х месяцев и старше. При дальнозоркости часто развивается амблиопия. Необходимо носить очки постоянно. Оптическая сила очковой коррекции изменяется в ходе лечения. Лечение производится путем мобилизации функций определенных структур внутри глаза. Результат — в 95% случаев удается снять с ребенка очки.

### БЛИЗОРУКОСТЬ

Развивается в школьном возрасте, иногда бывает врожденной. При слабой и средней степени (до 3 диоптрий) носят очки только для дали. При высокой степени, как правило, дети нуждаются в постоянной очковой коррекции. При средней и высокой степени для школы подбираются бифокальные очки. Для лечения используют методы оптического, физиотерапевтического и функционального воздействия. Результат — удается стабилизировать без применения хирургических методов лечения примерно в 75—78% случаев.

### АСТИГМАТИЗМ

Состояние врожденное, связанное с неправильной кривизной роговицы. Диагностируется у детей в возрасте старше 3-х месяцев. При астигматизме часто развивается амблиопия. Очки назначаются для постоянного ношения. Оптическая сила очковой коррекции изменяется в ходе лечения. Лечение — путем мобилизации функций определенных структур внутри глаза. Результат — в 75% случаев удается снять с ребенка очки.

### АМБЛИОПИЯ

Развивается у детей любого возраста при дальнозоркости, астигматизме, косоглазии, рано приобретенной и врожденной близорукости. Очки выписывают для постоянного ношения. Оптическая сила очковой коррек-

ции изменяется в ходе лечения. Лечение проводится курсами. Вероятность излечения — 98%, при своевременно начатом правильном лечении.

### КОСОГЛАЗИЕ

Выявляется часто в 2,5—3 года (особенно на фоне дальнозоркости). Очки назначаются для постоянного ношения. Оптическая сила очковой коррекции изменяется в ходе лечения. Лечение — комплексное, направленное на повышение остроты зрения, восстановление связей между глазами, восстановление объемного стереоскопического зрения. Применяются уникальные методики как консервативного, так и хирургического лечения. Результат — вероятность излечения 95%, при своевременно начатом лечении.

## КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?

В течение первых двенадцати лет жизни ребенка идет интенсивное развитие его органов зрения. В этот период глаза особенно подвержены негативному влиянию многочисленных факторов, таких как повышенные нагрузки (компьютер, чтение, телевизор), травмы, инфекции, неблагоприятная экология, и многих других. Как же можно помочь формирующемуся детскому организму противостоять подобному влиянию внешней среды и предотвратить ухудшение зрения у малыша?

— Любая двигательная активность помогает глазкам малыша лучше работать. Заставляйте ребенка больше бегать, прыгать, играть в подвижные игры. Занятия спортом тоже пойдут ему на пользу.

— Обязательно следите за осанкой ребенка. Ведь если

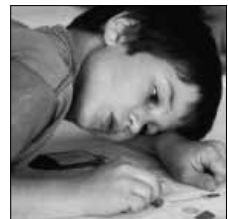


ребенок сидит с «кривой» спиной, у него нарушается кровоснабжение головного мозга, которое, в свою очередь, провоцирует проблемы со зрением.

— Не допускайте, чтобы ребенок подолгу, не отрываясь, сидел перед телевизором или компьютером. При этом помните, что сидеть перед экраном лучше всего не сбоку, а прямо напротив. Нельзя также смотреть телевизор в темной комнате, так как глаз вынужден будет постоянно менять фокус и напрягаться, адаптируясь к свету. Это может привести к достаточно неприятным последствиям.

— И еще один важный момент: для тренировки зрения малышу полезно играть с яркими, подвижными игрушками, которые вертятся, прыгают и катаются.

— Регулярно проводите с ребенком гимнастику для глаз. Превратите это в ежедневную увлекательную игру!



## ЕСЛИ РЕБЕНОК ТРЕТ ЛАДОШКАМИ ГЛАЗКИ И ЖАЛУЕТСЯ НА УСТАЛОСТЬ, ПРОВЕДИТЕ С НИМ НЕСЛОЖНУЮ ГИМНАСТИКУ ДЛЯ ГЛАЗ.

- Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть секунд 5.
- Крепко зажмурить глаза на несколько секунд, открыть их и посмотреть вдаль.
- Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами за медленными движениями указательного пальца: влево — вправо, вверх-вниз.
- В среднем темпе сделать 3—4 круговые движения глазами вправо, затем влево.
- Сидя, поставить руки на пояс, повернуть голову вправо и посмотреть на локоть левой руки, и наоборот.
- Указательными пальцами поделайте легкие точечные массирующие движения верхних и нижних век. Такую гимнастику для глаз можно представить малышу в виде игры уже в два года.

**ТОНКИЕ НАСТРОЙКИ ЗРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ПРОДОЛЖАЮТСЯ ДО 3—5 ЛЕТ, ПОЭТОМУ ДАЖЕ ПРИ ОТСУТСТВИИ ЖАЛОБ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОКАЗЫВАТЬ РЕБЕНКА ДЕТСКОМУ ОФТАЛЬМОЛОГУ МИНИМУМ 1 РАЗ В ГОД.**

# «Букет» от гипертонии

**230 на 120 — это не просто набор цифр. Те люди, у кого давление не в норме, прекрасно понимают, что эти цифры угрожающие. Как утверждают врачи, высокое давление, это основная причина возникновения инфарктов и инсультов. Можно, конечно, лечится специальными препаратами, а можно прибегнуть к специальным травяным сборам.**

Лечить гипертонию травами можно практически всем, независимо от тяжести болезни и ее давности. Единственное, что важно учитывать, — противопоказания к применению того или иного растения.

При начальных стадиях гипертонии фитотерапия может быть основным методом лечения. При более тяжелых формах она применяется только в качестве дополнения к основному лечению. Часто в этих случаях добавка лекарственных трав позволяет снизить дозы лекарств и помогает стабилизировать артериальное давление.

Для лечения гипертонической болезни подойдут травы с успокаивающим, регуляторным, сосудорасширяющим и мочегонным действием. Если повышение артериального давления тесно связано со стрессами, то хорошо применить травы с успокаивающим действием. К ним относятся, например, пустырник, валериана, синюха голубая. Многие травы регулируют тонус сосудов. Это арника, астрагал, барбарис, сушеница, черноплодная рябина, пастушья сумка. При объемозависимой гипертонии хорошо помогают травы с умеренным мочегонным эффектом — береза повислая, спорыш, почечный чай, укроп.

Если травы обладают разными эффектами, то лучше всего их сочетать. Больному подбирают 2—4 прописи, которые меняют каждые два месяца с перерывом 5-7 дней. Терапия должна быть очень длительной. Если травы применять от случая к случаю, то стойкого лечебного эффекта не будет.

Приведем некоторые сборы:

## СБОР 1

Боярышник (плоды) — 4 части, шиповник (плоды) — 4 части, укроп (семена) — 2 части, рябина черноплодная (плоды) — 3 части. 3 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, кипятить 3 минуты, настоять 3 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.



## СБОР 2

Боярышник (цветки) — 3 части, боярышник (плоды) — 3 части, хвощ полевой (трава) — 3 части, луковички чеснока — 2 части, арника (цветки) — 1 часть. 1 столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.



## СБОР 3

Валериана (корневища и корни) — 2 части, мелисса лекарственная (листья) — 2 части, тысячелистник (трава) — 1 часть, сушеница топяная (трава) — 2 части. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана.



**ГИПЕРТОНИЯ ИЛИ ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ — ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ, КОТОРАЯ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПОСТОЯННЫМ ИЛИ ЧАСТЫМ ПОВЫШЕНИЕМ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ.** Повышенное артериального давления при гипертонической болезни не является следствием заболевания почек, надпочечников, щитовидной железы и других органов, а обусловлено нарушением регуляции кровяного давления.



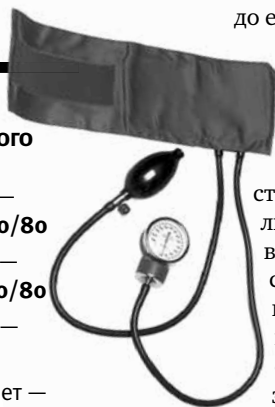
## СБОР 4

Пустырник (трава) — 4 части, сушеница болотная (трава) — 2 части, боярышник (плоды) — 1 часть, мелисса лекарственная (листья) — 1 часть, пастушья сумка (трава) — 1 часть, рябина черноплодная (плоды) — 1 часть, земляника лесная (листья) — 1 часть, укроп (семена) — 1 часть. 3 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 6-8 часов, процедить. Пить по 2/3 стакана 3 раза в день за 20-40 минут до еды.



## НОРМА АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

16 — 20 лет —  
**100/70 — 120/80**  
20 — 40 лет —  
**120/70 — 130/80**  
40 — 60 лет —  
**до 135/85**  
старше 60 лет —  
**до 140/80**



## ТОЛЬКО ФАКТЫ

Артериальной гипертонией в России страдает около 40% взрослого населения и каждый 5-й житель планеты. Наиболее подвержены влиянию повышенного артериального давления такие органы, как головной мозг, сердце, сосуды, сетчатка глаз, почки. Одним из самых грозных осложнений гипертонии является инфаркт миокарда и кровоизлияние в мозг (инсульт), что очень часто приводит к летальному исходу.

**О**дна из важных составляющих системного подхода к закаливанию организма — водные процедуры. К ним относятся обливание, обливание, душ и купание. В этой же последовательности их лучше всего и осваивать, так как последние две процедуры очень сильные и к ним нужно подготовиться.

### ОБТИРАНИЕ

Для обтирания нужно иметь два полотенца: одно для влажного обтирания, другое — для сухого. Лучше пользоваться грубыми полотенцами, например из льняной ткани, которые хорошо удаляют омертвевшие частицы кожи, усиливают кровообращение, вызывают бодрость.

Налейте в таз или ведро воду приятной для вас температуры, но не горячей. Смочите полотенце, и сильно разотрите им все тело, начиная с головы до ног. Повторите 2—3 раза. Если вода была теплой, то нужно вытереть тело насухо. Если вода была прохладной или холодной, лучше не вытирайтесь совсем, а только смахните воду ладонями, разотрите тело руками и одевайтесь, пока кожа еще влажная. Скоро вы почувствуете приятное тепло, разливающееся по телу.

Постепенно понижайте температуру воды, которой производите обтирание, пока она не станет такой же холодной, как водопроводная. Эта процедура всегда должна доставлять вам удовольствие, а не быть наказанием.

### ОБЛИВАНИЕ

Обливание — более сильная процедура. Переходите к ней, когда начнете обтираться холодной водой. Обливать надо сразу все тело большим количеством воды. Если она очень холодная, то обливание полезно делать на задержке дыхания после выдоха. Затем следует растереться сухим грубым полотенцем или обойтись без него, как в предыдущей процедуре. Душ является разновидностью обливания и более удобной процедурой в современных квартирах.



# Вода и закаливание

**Почему-то о пользе закаливания мы чаще всего вспоминаем в моменты, когда заболеваем простудой или гриппом. Но уже поздно предупредить заболевание и остается только лечить его различными средствами. Однако мысль о закаливании не стоит откладывать. После выздоровления можно потихоньку начинать «привыкать к холоду».**

### КУПАНИЕ И ПЛАВАНИЕ

Купание и плавание считают лучшими видами водных процедур, хотя в наших климатических условиях круглогодичное купание в открытых водоемах могут позволить себе лишь «моржи» — энтузиасты зимнего плавания, в воздействии водных процедур важен контраст температуры тела и воды, так как длительность воздействия не позволяет организму беспречно приспособиться к холодному фактору. После закаливания всегда должно ощущаться приятное тепло во всем теле и хорошее самочувствие — это основные критерии правильности методики. Не оставляйте холодными стопы и кисти рук, разотрите их до потепления.

Закаливающие процедуры рекомендуется делать ежедневно перед упражнениями. При этом открываются поры и тело «дышит», оказывается стимулирующее воздействие на нервную систему, что подготавливает организм к упражнениям. Если делать процедуры после упражнений, то эффект последних значительно снижается и искажается. Никогда не выполняйте процедуры после еды, при повышенной температуре, в период обострения заболеваний (Это не касается последователей системы П.К. Иванова). Существуют также особые гидротерапевтические процедуры, которые можно выполнять под контролем специалиста при повышенной температуре тела и в период обострения заболеваний.



**БОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАКАЛИВАНИЮ ПРИДАВАЛОСЬ В ДРЕВНЕМ КИТАЕ, ГДЕ ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НОСИЛИ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ХАРАКТЕР.** В одном из медицинских трактатов говорилось о том, что «мудрый лечит ту болезнь, которой еще нет в теле человека, потому что применять лекарства, когда болезнь уже началась, — это все равно что начинать копать колодезь, когда человека мучит жажда, или ковать оружие, когда противник уже начал бой».

**ГОВОРЯ О КУПАНИИ, НЕЛЬЗЯ НЕ УПОМЯНУТЬ О ЕГО ВОЗМОЖНЫХ ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ.** Незакаленные люди могут при купании простудиться, поэтому они должны мыться только при условии, если им не грозит охлаждение тела.

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



## С чего начинается здоровье?

# ОЧИЩЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ!

## ТОКСИДОНТ-МАЙ (экстракт корня лопуха)



**Осложнений и побочных эффектов при применении экстракта майского корня лопуха не выявлено!**

- Является эффективным кровоочистительным средством;
- Восстанавливает обменные процессы в организме, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, не позволяя развиваться гастриту;
- Эффективен в комплексной терапии различных гастропатий, вызванных длительным приемом НПВП (нестероидных противовоспалительных препаратов);
- Стимулирует работу поджелудочной железы, помогает расщеплению сахара;
- Обладает мягким желчегонным и мочегонным действием;
- Сок корня лопуха содержит фермент уриразу, который участвует в процессе растворения солей мочевой кислоты и выведения их из организма, значительно улучшая состояние при мочекаменной болезни, подагре, мочекаменном диатезе;
- По данным клинических наблюдений, экстракт корня лопуха можно с успехом применять в ревматологии для комплексной терапии подагрического артрита;
- Является средством скорой помощи при пищевых, алкогольных отравлениях;
- Помогает при воспалительных процессах и аллергии, удаляя токсические вещества из организма.

Медицинское рекламное-информационное издание «Здравствуйте, томичи».

Учредитель и издатель: ОГУ «Центр фармацевтической информации» | Директор: И.М. Седых | [sedih@mail.tomsknet.ru](mailto:sedih@mail.tomsknet.ru) |

Зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия по Томской области. Свидетельство ПИ № ТУ 70 – 00002 выдано 02 июня 2008 года |

Отдел рекламы: Анастасия Воротова | [tominfarm@mail.tomsknet.ru](mailto:tominfarm@mail.tomsknet.ru) Юлия Седых | [sedih@sibmail.com](mailto:sedih@sibmail.com)

Главный редактор: Елена Маслова | [ec1355@mail.ru](mailto:ec1355@mail.ru) | Дизайнер: Дм. Арапов | [rips.laoway@gmail.com](mailto:rips.laoway@gmail.com).

Адрес редакции: 634050, г. Томск, пр. Ленина, 54. | Тел. 511-776 | тел./факс (3822) 511-133 |

<http://cfi.tomsk.ru> | e-mail: [tominfarm@mail.tomsknet.ru](mailto:tominfarm@mail.tomsknet.ru)

Отпечатано в типографии ООО «Лито-принт». 634012, г. Томск, пер. Нахимова, 10/1, тел./акс (3822) 54-19-72,  
e-mail: [litoprint@mail.tomsknet.ru](mailto:litoprint@mail.tomsknet.ru). Подписано в печать 27.01.2009. Тираж 5000 экз.