

популярный и полезный журнал для аптек

МИСТЕР БЛИСТЕР



№5 • май 2018

Сладкие легенды с аптечных полок



**Дмитрий Сова:
«Ищу вдохновение
каждый день»**

ФАРМБИЗНЕС

Значение человеческих
отношений

МИР МЕДИЦИНЫ

Охотники
за разумом

ПРОФИЛАКТИКА

Мифы нежного
возраста

ДЛЯ ЛІКУВАННЯ БОЛЮ
В СУГЛОБАХ, М'ЯЗАХ ТА СПИНІ

ДИП Риліф
гель

*Холодок відчув,
про біль забув**



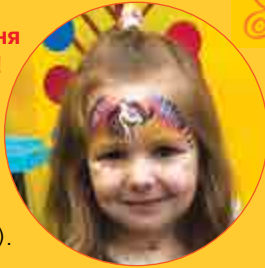
*Має відволікаючу, подразнювальну дію та полегшує біль.

Реклама лікарського засобу, MENTHOLATUM Lmtd, Дип Риліф UA/0377/01/01 від 27.12.2013 р., наказ МОЗ № 1153. Є протипоказання та побічні ефекти.
Зберігати в місцях, недоступних для дітей. Перед застосуванням обов'язково ознайомтеся з інструкцією та проконсультуйтеся з лікарем.

З Днем Народження!

**Анюті Клімашевич 1 травня
вже чотири!**

Вона обожає книжки про тварин та гарно малює. Свою принцесу вітає мама Катерина Клімашевич, яка працює в аптеці №35 мережі «Бажаємо Здоров'я» (Здолбунів Рівненської обл.).



**Софії Баранович 11 травня
виповнюється 13 років**

Вона дуже добра та життєрадісна, любить тварин. Софію вітає мама Алла Баранович, яка працює в аптеці №9 мережі «ВІСА» (Рівне).



**У Лізи Хоменко день народження
19 квітня, їй вже сім років**

Вона дуже любить малювати і мріє стати художником. Своє сонечко поздоровляє мама Віта Хоменко, провізор аптеки «Мед-сервіс» (Ніжин Чернігівської обл.).



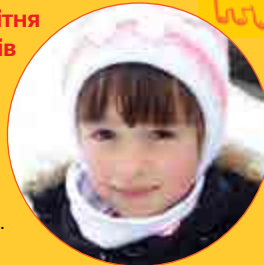
**Артему Йовчику 26 квітня
виповнилося чотири роки**

Хлопчик обожає домашніх тварин та з радістю допомагає за ними доглядати. А ще дуже полюбляє розмальовки. Своє сонечко вітає мама Наталія Йовчик, яка працює в аптеці №35 мережі «Здорова родина» (Дубно Рівненської обл.).



**Валерії Катеринчук 2 квітня
виповнилося шість років**

Дівчинка любить танцювати та співати, мріє, що вийде заміж і житиме у великому будинку з басейном. Свою крихітку вітає мама Катерина Катеринчук, завідувачка аптеки №64 мережі «Подорожник» (Рівне).



**Євген Белошапко
іменинник 29 квітня**

Йому вже два роки, він росте дуже активним та веселим. Євгена поздоровляє хрещена мати Анна Коноваленко, яка працює в «Аптеці Низьких Цін» (Харків).



**У Нікіти Семенова
день варення 18 травня**

Йому виповнюється вісім років. Найбільші його захоплення – футбол та катання на велосипеді. Майбутнього чемпіона вітає мама Тетяна Семенова, завідувачка аптеки «Копійка» (Харків).



**Марії Ільчук 28 травня
буде п'ять років**

Дівчинка гарно танцює та любить декламувати вірші. Юну артистку поздоровляє мама Маргарита Ільчук, що працює в аптечній мережі «ВК» (Харків).



**Ростислав Орехов 12 травня
задмухає на торті шість свічок**

Хлопчик вправно танцює брейк, будує чудернацькі споруди з фігурок конструктора та охоче допомагає вдома мамі Надії Тихоліз, яка працює в аптеці «Копійка» (Харків).



**Євгену Тимощуку 13 травня
виповнюється дев'ять років**

Хлопчик захоплюється комп'ютером та іншими сучасними гаджетами. Щасливої долі, міцного здоров'я та здійснення мрій бажає йому мама Вікторія Тимошук, яка працює в «Аптеці Низьких Цін» №16 (Полтава).



Якщо хочете побачити в журналі поздоровлення, фото своєї дитини і розповідь про її успіхи, надсилайте листа завчасно, вказавши ім'я, дату народження іменинника (а також своє ім'я, посаду і місце роботи). Усі діти отримають привітання від Піковіта – у кожному випуску «Містера Блістера» ми опублікуємо їх фотографії.

Адреса редакції: 03151, Київ, а/с 22,
email: info@misterblisters.com.ua

Піковіт®

Вітаміни і мінерали
для успіху Вашої дитини

www.krka.ua



* Піковіт® сироп, Піковіт® Форте, Піковіт®. Реклама лікарського засобу.

** Піковіт® Юнік. На правах реклами. Не є лікарським засобом.

ТОВ «КРКА Україна», 01015, м. Київ, п/с 42, вул. Старонаводницька, 13, оф. 127, тел.: (044) 3542668, факс: (044) 3542667, ел. адреса: info.ua@krka.biz

KRKA

Найвищі технології та
знання для створення
ефективних та безпечних
препаратів найвищої якості.



Реклама лікарського засобу.

Привід піти з соцмереж

П'ятиденна перерва в користуванні Facebook знижує рівень гормону хронічного стресу кортизолу в організмі. Цей гормон виробляється в кірковому шарі надниркових залоз у відповідь на фізичний або емоційний стрес, мобілізуючи всі системи організму. В умовах хронічного стресу він завдає організму серйозної шкоди, змушуючи постійно перебувати «в аварійному режимі». Так що видалення облікового запису з соцмережі може бути корисним не тільки з міркувань захисту особистої інформації, але і для збереження здоров'я. Це результати дослідження, проведеного Квінслендським університетом (Австралія). Вчені спостерігали за 138 активними користувачами Facebook, яких вони розділили на дві групи. Представники однієї мали протягом п'яти днів не відвідувати соцмережу, а іншої – користувалися нею в звичайному режимі. Для вимірювання рівня кортизолу всі випробовувані надали зразки слини на початку і в кінці дослідження. У користувачів, відірваних від Facebook, було зафіксовано значне зниження рівня кортизолу.

«Доступних ліків» буде більше

За статистикою МОЗ України, програма «Доступні ліки» є успішною. Від початку її роботи видано 15,5 млн рецептів, 703 млн гривень спрямовано на компенсацію аптекам вартості ліків, на 4% знизилася кількість викликів швидкої допомоги з підозрою на інсульт, на 6% – для людей з нападами бронхіальної астми, на 6% збільшилася кількість пацієнтів з нормалізованим цукром в крові при діабеті другого типу. Тож МОЗ України буде розвивати програму «Доступні ліки» й надалі. Насамперед, планується доповнити перелік засобів, які пацієнти можуть отримувати безкоштовно або з невеликою доплатою, медикаментами для лікування хронічних захворювань шлунка і дванадцятипалої кишки, депресії та депресивного синдрому. Від цих хвороб страждає багато українців. Наприклад, згідно з інформацією центру медичної статистики МОЗ, кількість пацієнтів з хронічними захворюваннями ШКТ – близько 7 млн осіб. Підвищення доступності для них певних ліків дасть змогу не доводити становище до хірургічного втручання. Розширення програми «Доступні ліки» в 2018 році обійдеться держбюджету в 300 млн гривень. У перспективі – додати в неї ще лозартан для пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями і глібенкламід для хворих на діабет другого типу.

Небезпеки менопаузи

Дратівливість і перепади настрою – звичайні прояви гормональної перебудови жіночого організму в перші роки менопаузи. Для більшості вони стають просто тимчасовою незручністю, з якою можна впоратися, але в певних випадках можуть сигналізувати про виникнення серйозних проблем. Менопауза пов'язана зі зниженням вироблення жіночих статевих гормонів естрогенів, які крім усього іншого мають модулювальну дію на дофамін – нейромедіатор, відповідальний за гарний настрій. Зниження рівня естрогенів може призвести до важкої депресії. Підраховано, що під час менопаузи в 2–4 рази підвищуються шанси розвитку великого депресивного розладу порівняно з іншими періодами життя. Крім того, перепади рівня статевих гормонів порушують регуляцію апетиту, що може стати причиною розладів харчової поведінки і набору маси тіла.

Діабет – це п'ять захворювань

Дослідники з Лундського університету (Швеція) і Центральної лікарні міста Вааса (Фінляндія) вивчили особливості цукрового діабету II типу у 9 тис. громадян своїх країн і дійшли висновку, що всіх цих пацієнтів можна розділити на п'ять груп, а лікувати їх треба по-різному. З'ясувалося, наприклад, що в одній з груп інсулінорезистентність пацієнтів була в рази вищою, ніж у інших чотирьох. У них же як ускладнення найчастіше зустрічалася діабетична нефропатія (порушення роботи нирок). У пацієнтів, яких об'єднали в іншу групу, інсуліну вироблялося менше, ніж у решти, і найчастіше виявлялася ретинопатія (порушення структури сітківки) внаслідок цукрового діабету. Відповідно, людям з кожної такої групи потрібно коригувати терапію. Не можна лікувати всіх, хто страждає на цукровий діабет II типу, за однією схемою, вважають скандинавські науковці.

Значение человеческих отношений

Первые теории маркетинга, сформулированные в начале XX века Фредериком Тейлором и Анри Файоном, утверждали, что залог успеха любой компании – высокая производительность труда, а достичь ее можно за счет регламентации работ и повышения зарплаты. Однако опыт предприятий показал, что такие теории работают не всегда. В результате уже в 30-х годах XX века возникла «школа человеческих отношений», которая подошла к маркетингу с точки зрения не организации, а персонала.

Эффект Хоторна

Основателем школы человеческих отношений считается американский психолог и социолог Элтон Мэйо. В 1927 году руководство компании «Вестерн Элекрикс» наняло его для изучения влияния различных объективных факторов (зарплаты, рабочих часов, перерывов, освещенности помещений и пр.) на производительность труда. Для этого группа ученых, возглавляемая Мэйо, получила полный доступ ко всем участкам производства на телефонном заводе компании, расположенном в Хоторне, одном из пригородов Чикаго.

На первом этапе исследователи подтвердили теорию научного менеджмента, например, обнаружили, что сокращение рабочего дня или улучшение освещения резко увеличивает производительность труда. Однако дальнейшие наблюдения (а эксперимент длился без малого пять лет) спутали им карты. Оказалось, что улучшение условий труда повышает эффективность сотрудников лишь на время. Более того, точно такой же эффект достигается при ухудшении условий. То есть если перевести работников в плохо освещенное помещение, сократить их обеденный перерыв и добавить лишний час работы, они также начнут работать эффективнее.

Хоторнские эксперименты положили начало исследованиям межличностных взаимоотношений в организациях, поиску эффективных способов мотивации и психологического воздействия на работников.

Исследователи выдвинули несколько гипотез, чтобы объяснить такую странность, но подтвердилась только одна: повышение эффективности напрямую связано с социальным вниманием. Другими словами, сотрудники демонстрировали более высокую результативность, когда исследователи проявляли к ним интерес. Позднее этот феномен стали называть «эффектом Хоторна».

Встроенная организация

На втором этапе исследований команда Мэйо опросила 20 тыс. сотрудников (всего на заводе работало порядка 29 тыс. человек). Оказалось, что люди лучше всего чувствуют себя, когда понимают, что от них многое зависит. Право принимать решения бизнес-проблем напрямую сказывается на эффективности их работы.

Наконец, третий этап исследования Элтон Мэйо посвятил изучению горизонтальных социальных связей, т.е. отношений внутри групп рабочих. Он установил, что продуктивность в большей мере определялась стандартами, установленными в коллективе, чем заработной платой и бонусами. Ученый пришел к выводу, что отношения в группе определяет не столько официальный руководитель, например начальник цеха, сколько неформальный лидер. А сама группа – это «встроенная организация», имеющая собственные структуры, стандарты и функции, которые сводятся к защите «своих» от давления «снаружи» и предательства «изнутри».

Важнейшие выводы

Хоторнские эксперименты разрушили представление Тейлора и Файо-



ля о работнике как о человеке, чьи поступки определяются только экономическими и рациональными мотивами. Оказалось, что социальные стимулы зачастую сильнее материальных, а производительность труда зависит не столько от физических и финансовых условий, сколько от психологического климата в коллективе.

Еще одним важным следствием экспериментов в Хоторне стал пересмотр системы управления. Из-за сильного влияния неформальных отношений и лояльности, которую сотрудники проявляют к своей малой группе, слишком строгий контроль со стороны руководства неэффективен. Более того, он заставляет работников сплотиться, чтобы сопротивляться начальству.

По мнению представителей школы «человеческих отношений», несостоятельна сама вертикальная иерархия власти, при которой ответственность делегируется только «сверху вниз». Этот процесс должен быть двусторонним: снизу подчиненные поручают начальству право администрировать их работу, а сверху руководитель предоставляет им право принимать решения в рамках своих обязанностей.

Ольга ОНИСЬКО

Новий клас антибіотиків

Американські вчені з Університету Брауна, Університету Еморі та Гарвардської медичної школи виявили новий клас антибіотиків, які здатні знищувати метицилін-стійкі штами золотистого стафілокока (MRSA). Це синтетичні ретиноїдні антибіотики (похідні вітаміну А), які успішно впоралися з MRSA і в пробірці, і у лабораторних мишей. Результати своєї роботи вчені опублікували в *Nature*, де описали, що серед 82 тис. синтетичних молекул знайшли 185 таких, які пригнічують інфекцію MRSA у хробаків *Caenorhabditis elegans*. На другому етапі відбору вчені вибрали дві сполуки, які знищують не тільки активні бактерії, але і «сплячі» клітини цього стафілокока, який має високий рівень стійкості до антибіотиків. Нові антибіотики, особливо в поєднанні з гентаміцином, показали значну ефективність, відсутність токсичності та побічних ефектів. Вчені також стверджують, що ймовірність розвитку стійкості MRSA до нових препаратів надзвичайно мала.



На користь державі та людям

Уряд дав старт закупівлям ліків за кошти бюджету 2018 року. Наразі існує близько 40 напрямків, які передбачають допомогу в лікуванні як рідкісних захворювань, так і досить розповсюджених – серцево-судинних, туберкульозу, онкозахворювань тощо. «При формуванні системи закупівель за державні кошти важливо передусім керуватись міжнародними протоколами, – зазначив з цього приводу Євген Сова, комерційний директор Борщівського хіміко-фармацевтичного заводу. – В них фіксуються удосконалення, що стосуються процесу лікування хвороб. Щоб налагодити систему закупівель, необхідно відслідковувати всі нововведення. Ми сподіваємось, що ця система буде максимально прозорою, а українці спостерігатимуть зміни, від яких виграватиме як держава, так і пацієнти, для яких розширюватиметься доступ до якісних ліків».

Компактний, а вистачає надовго!

Нарешті ми дочекались справжнього тепла – інколи воно навіть переходить у спеку. Тож дехто вже вмикає кондиціонер у машині або приміщенні, вживає холодні напої та морозиво. Однак першіння та біль у горлі ніхто не відмінює! Нині патогенні мікроби під впливом холоду здатні активізуватися та дошкуляти не менше, ніж узимку. На такий випадок добре мати під рукою спрей Септолете тотал (KRKA, d.d., Ново Место, Словенія). У цій формі випуску препарат містить більшу дозу антисептика (цетилпіридинію хлориду – 5 мг), ніж у льодяниках (1 мг), а також до його складу включений нестероїдний протизапальний засіб (бензидаміну гідрохлорид – 1,5 мг). Спрей Септолете тотал має компактну упаковку, яку зручно носити навіть у маленькій сумочці, а кількості його доз вистачає аж на два тижні регулярного застосування. Септолете тотал – це комплексне лікування болю в горлі!



Реклама лікарського засобу.

«Совам» важко у світі «жайворонків»

Перше дослідження, що порівнює рівень смертності «сов» і «жайворонків», проведене британським університетом Суррею і Північно-західним університетом в США. Результати показують, що ймовірність передчасної смерті серед «сов» вища на 10%, ніж серед тих, хто встає рано-вранці. Дослідники говорять, що причина цього – постійний стрес, який «сови» відчувають у світі, що працює в режимі «з 9.00 до 18.00». Цим дослідженням були охоплені майже 500 тис. британців віком від 38 до 73 років, за якими спостерігали протягом 6,5 року. З них 9% вважали себе «совами», а 27% ідентифікували себе як «жайворонки». Якщо екстраполювати результати дослідження на все населення Великобританії, то вийде, що у 5,8 млн осіб існує великий ризик передчасної смерті через те, що їхнє життя не синхронізоване з навколишнім ритмом. Дослідники рекомендують «совам» лягати спати в один і той самий час, дотримуватися здорового способу життя і намагатися виконувати свою роботу раніше. А роботодавцям вони радять складати графік для персоналу відповідно до хронотипів людей і не змушувати «сов» починати трудовий день о восьмій ранку.



Макарони для схуднення

Багато невтішного сказано про макарони у зв'язку з епідемією ожиріння в розвинених країнах. Однак, згідно з новим дослідженням, таких звинувачень не заслуговує паста – макаронні вироби з твердих сортів пшениці, які мають низький глікемічний індекс. Дослідники з Лікарні Св. Михайла (Канада) провели систематичний огляд і мета-аналіз всіх доступних даних про пасту. Вони розглянули 30 рандомізованих контрольованих досліджень, в яких взяли участь близько 2,5 тис. осіб, що вживали пасту замість інших вуглеводів відповідно до гіпоглікемічної дієти. Всі вони в середньому їли по 3,3 порції пасту на тиждень без жирних соусів. Виявилось, що такі макаронні вироби не сприяють зростанню маси тіла або збільшенню жирових відкладень, а навпаки, допомагають трохи скинути вагу. За 12 тижнів втрата становила приблизно 0,5 кг на людину.



● **НО-ШПА®** є – спазму немає®

ЗУСТРІЧАЙТЕ
ОНОВЛЕНУ
УПАКОВКУ



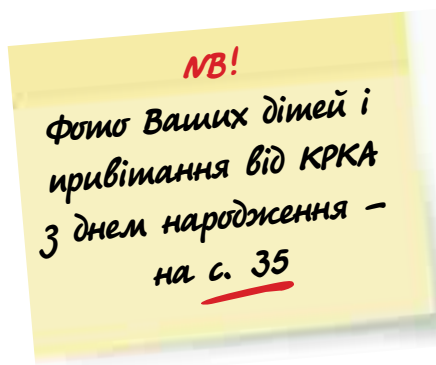
НО-ШПА® швидко знімає спазм та пов'язаний з ним абдомінальний біль¹

SANOFI 

Інструкція для медичного застосування препарату НО-ШПА®, таблетки по 40 мг. Наказ МОЗ України № 887 від 01.08.2017. Реєстраційне посвідчення в Україні № UA/Q391/01/02 від 01.08.2017. Інструкція для медичного застосування препарату НО-ШПА® форте, таблетки по 80 мг. Наказ МОЗ України № 978 від 19.12.2014. Реєстраційне посвідчення в Україні № UA/9879/01/01 від 02.08.2013 р.

1. Бабак Р.Я. Выбор спазмолитика для стартовой терапии при абдоминальной боли: непростой вопрос с универсальным ответом // Здоровье Украины. Тематический номер - 2013 (сентябрь) - С. 20-21. SAUA.ORT.16.03.0333

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



Курці схильні до ожиріння?

Побуває думка, що паління знижує апетит і заважає набирати вагу. Але нове дослідження фахівців Єльського і Ферфілдського університетів (США), які вивчили харчування 5293 осіб (курців і тих, хто не палить), показало зовсім протилежний ефект цієї шкідливої звички. З'ясувалося, що курці більше схильні до ризику збільшення маси тіла, оскільки споживають на 200 ккал на добу більше, ніж ті, хто не палить. При цьому висококалорійний раціон курців часто характеризується браком овочів і фруктів. Зокрема, вони, як правило, отримують з їжі недостатню кількість вітаміну С. Це становить серйозну проблему, оскільки загрожує в подальшому високим ризиком серцево-судинних захворювань і раку.

Щоб запобігти викидню

Для вагітних з синдромом полікістозних яєчників досить великим є ризик пізнього мимовільного абортів (викидня) і передчасних пологів. Знизити його допомагає прийом метформіну – це показали результати багатоцентрового дослідження. У ньому взяли участь 487 пацієнток із синдромом полікістозних яєчників, які проходили лікування в медичних центрах Норвегії, Швеції та Ісландії. Учасниці отримували або метформін (2 г на день), або плацебо з першого триместру вагітності. З'ясувалося, що ризик пізнього мимовільного абортів (у другому триместрі вагітності) і передчасних пологів (до 37-го тижня) приблизно в два рази нижчий у пацієнток, які отримували метформін. При цьому частота розвитку гестаційного діабету в обох групах була приблизно однаковою.

Налгезін проти всіх видів болю

Колоди людини виникає біль, вона прагне якомога швидше його позбутися, незважаючи на те, що саме болить. Дуже поширені напади головного болю напруження, мігрені, зубний біль, а молоді жінки щомісяця потерпають від періодичного болю внизу живота. Літніх людей часто турбує біль у суглобах. Локалізація, інтенсивність й тривалість болю різні, однак механізм його появи завжди однаковий. Саме на нього впливає Налгезін (напроксен натрію) від КРКА, dd. (Ново Место, Словенія): він сприяє усуненню усіх видів болю. Препарат діє, починаючи з 15 хвилини після прийому і 12 годин поспіль, тобто досить швидко і тривалий час. Лише дві таблетки Налгезіну допоможуть позбутися болю на цілу добу.



Налгезін. Реклама лікарського засобу. Р.П. №UA/8938/01/01 від 09.08.2013. Налгезін форте. Інформація про лікарський засіб. Р.П. №UA/8938/01/02 від 13.09.2013. Повна інформація міститься в інструкціях для застосування препаратів.

Дитяча дружба – запорука здоров'я

Учені Техаського технічного університету проаналізували дані Піттсбурзького молодіжного дослідження, в якому брали участь 267 хлопчиків. Їхні батьки повідомляли, скільки часу в середньому діти проводили зі своїми друзями протягом тижня, починаючи з шести років і до 16-ти. У дослідження також були включені дані про різні індивідуальні характеристики хлопчиків, наприклад, їхню екстраверсію або інтроверсію, показники фізичного здоров'я. Потім вчені обстежили учасників цього дослідження, яким тепер більше 30 років.



Виявилось, що кращі показники артеріального тиску та індексу маси тіла мають ті з них, які в дитинстві більше часу гралися з друзями. Отже, хороша соціальна інтеграція та дружба в дитинстві можуть мати певний захисний вплив на здоров'я в майбутньому, незалежно від інших факторів, таких як властивості особистості, вага в дитинстві, а також соціальний статус сім'ї.

Чотири ефекти ісландського моху

Колоди покупці скаржаться на сухий кашель та захриплість голосу через застуду або великі навантаження на мовний апарат, їм доречно пропонувати Гербіон® ісландський мох (KRKA, d.d., Ново Место, Словенія). Цей препарат має відразу чотири лікувальні дії: протикашльову, антибактеріальну, імуностимулювальну та протизапальну. Таке розмаїття ефектів притаманне екстракту ісландського моху завдяки його складовим. Наприклад, полісахариди ліхеніну та ізоліхеніну утворюють на поверхні дихальних шляхів захисний шар, який зменшує подразнення і запалення слизової. Це сприяє заспокоєнню сухого кашлю. Препарат можна застосовувати як у дорослих, так і у дітей віком від одного року. Сироп Гербіон® ісландський мох має приємний смак лимона, не містить цукру, а об'єм флакона 150 мл.



Реклама лікарського засобу.

Инновационные лекарства должны стать доступнее

В Киеве прошла панельная дискуссия, инициированная компанией «Рош Украина» при поддержке посольства Швейцарии, об обеспечении доступности эффективного инновационного лечения для украинских пациентов. Ее тема привлекла большое внимание врачей, производителей лекарственных средств, а также представителей международных и общественных организаций из разных регионов Украины. Всего в обсуждении проблемы приняли участие около 100 специалистов.

Созданы правила для партнерства

Несмотря на сложную экономическую ситуацию, Украина может обеспечить пациентов доступным и эффективным лечением. Для этого необходимо снять ряд ограничений на законодательном уровне и развивать партнерство между государством, пациентскими организациями, врачами и производителями лекарственных препаратов. Так можно охарактеризовать основной лейтмотив, звучавший в докладах многих участников дискуссии.

– Основным сдерживающим фактором, который не позволяет нам активно внедрять инновационные подходы, в том числе в здравоохранении, является экономическая ситуация. Однако деньги в Украине есть, просто они пока еще не в медицине, – считает народный депутат, член Комитета Верховной Рады по вопросам здравоохранения Константин Яринич.

Парламент уже принял закон, согласно которому на здравоохранение должно направляться не менее 5% ВВП. По словам Константина Яринича, это, конечно, не решает всех проблем, но задает четкие рамки и правила для развития государственно-частного партнерства.

Диалог будет продолжен

Генеральный директор компании «Рош Украина» Деян Нешич отметил, что фармацевтические компании готовы сотрудничать с государством для поиска путей решения проблемы обеспечения доступности эффективного лечения для украинских пациентов.

– В Украине у нас есть специальные программы поддержки пациентов, –

сказал он. – На протяжении последних трех лет компания «Рош» инвестировала в них до 167 млн гривен, в первую очередь для лечения онкологических заболеваний.

Компания готова использовать различные подходы для снижения стоимости лечения. Деян Нешич уверен в том, что диалог, начавшийся сегодня, будет продолжен с привлечением новых участников. В результате удастся обеспечить украинцам более широкий доступ к передовым разработкам для лечения сложных заболеваний.

Нужны решения на государственном уровне

Первый заместитель главы Киевской городской государственной администрации Николай Поворозник отметил эффективность совместных проектов с «Рош Украина» по повышению уровня доступности инновационного лечения для киевлян.

– Однако эта проблема не может быть решена на уровне города или региона. Здесь необходимо участие государства, и мы, со своей стороны, готовы делиться опытом такого сотрудничества, – заявил Николай Поворозник.

Глава общественной организации «Орфанные заболевания Украины» Татьяна Кулеша добавила, что несмо-

«Рош Украина» проводит программы поддержки пациентов, страдающих онкологическими и орфанными заболеваниями, вместе с благотворительными фондами «Буду жить» и «Возвращение надежды».



тря на активную позицию организаций пациентов далеко не всегда удается добиться необходимого финансирования. Поэтому от эффективного взаимодействия между органами власти, общественными организациями и фармацевтическими компаниями зависят жизни пациентов.

– За последние годы ситуация, безусловно, изменилась в лучшую сторону. Однако на сегодняшний день уровень обеспечения препаратами пациентов, особенно с редкими и сложными заболеваниями, остается на крайне низком уровне, – отметила Татьяна Кулеша.

Дискуссия положила начало предметному обсуждению путей повышения доступности инновационного лечения для украинцев. Поскольку эта проблема требует принятия решений на государственном уровне, ее участники выразили надежду продолжить разговор на площадке Минздрава Украины при участии Министерства экономического развития и торговли, Министерства финансов и экспертов Всемирного банка.

Подготовлено по информации, предоставленной пресс-службой компании «Рош Украина» ■

Борьба с ошибками при продаже препаратов

Постоянно расширяющийся ассортимент аптеки неизбежно увеличивает риск ошибок, которые может допустить фармацевт, обслуживая клиента. Особенно сложно дело обстоит с препаратами, имеющими созвучные международные или торговые названия. Вклад в путаницу нередко вносит и фирменный дизайн – упаковки с разными препаратами бывают практически одинаковые на вид.

Без особого успеха

Чтобы уменьшить риск медицинских ошибок, связанных с похожими друг на друга препаратами, в Великобритании 10 лет назад Национальное агентство по безопасности пациентов издало руководство по дизайну упаковки лекарственных средств с четким списком основных элементов, которые могут повлиять на безопасность, включая размер текста, тип шрифта, интервал между строками, размещение надписей и их читабельность, а также использование цвета.

Эксперты утверждают, что благодаря этому документу путаница среди лекарств уменьшилась. Но все же, поскольку он не имел законодательной силы, далеко не все производители выполнили рекомендации и полностью устранить проблему не удалось. Так, в декабре 2016 года фармацевт из города Антрим (Северная Ирландия) был привлечен к уголовной ответственности за выдачу пропранолола вместо преднизолона, что стало причиной смерти пациента. Выступая в суде, он пояснил, что эти продукты были рядом на полке и имели аналогичный брендинг. Но самое обидное в том, что аналогичная ошибка уже была причиной ареста сотрудника аптеки Великобритании семь лет назад.

Национальная фармацевтическая ассоциация обнаружила, что 189 из 300 ошибок, совершенных в аптеках страны с января 2017 года по март 2017-го, были связаны с похожими по названию и упаковке лекарствами, например аллопуринолом и атенололом или эналаприлом и эсциталопрамом. Очевидно, что для решения этой проблемы понадобятся но-

вые подходы, которые производителям предстоит выработать совместно с регулирующими органами.

Удачные примеры

Одним из удачных примеров такого сотрудничества является изменение упаковки ушных капель компанией Martindale Pharma по рекомендации Регулирующего агентства по лекарственным средствам и медикаментам Великобритании (MHRA). Надо заметить, что путаница между глазными и ушными каплями хотя и не наносит серьезного вреда пациентам, является очень распространенной проблемой. В 2015 году данные, собранные сообществом Pharmacy Voice, показали, что в английских аптеках она происходила не менее 100 раз в год. Глазные и ушные капли, имеющие одно и то же действующее вещество, например хлорамфе-

никол, обычно находятся рядом в холодильниках, а их упаковки идентичны по размеру, форме и цвету. MHRA смогло использовать доказательства, собранные Pharmacy Voice, чтобы убедить компанию Martindale Pharma кардинально изменить оформление упаковки.

Для того чтобы фармацевтам было проще ориентироваться в лекарственных препаратах с похожими названиями, в 2009 году MHRA предложило выделять их значимые части заглавными буквами. Например, писать названия на упаковках антибиотиков из группы цефалоспоринов так: cefADROxil, ceFIXime, cefRADine и пр. Подобный подход в отношении 19 пар препаратов с созвучными названиями с 2001 года действует в США. Аналогичные рекомендации были приняты в Австралии и Новой Зеландии.



Как вариант

Одним из возможных решений проблемы похожих препаратов также может стать цветное кодирование. Многие производители генериков и оригинальных лекарств уже сегодня активно применяют его в рамках собственных производственных линеек. Однако, когда продукт попадает в аптеку и становится на общую полку, он теряется среди других лекарств.

Главная проблема заключается в том, что никакого единого стандарта цветного кодирования просто не существует. Один и тот же продукт у разных производителей может быть промаркирован разными цветами, или же, напротив, упаковки совершенно разных препаратов могут иметь похожую гамму оттенков.

Кроме того, не совсем понятно, что именно следует выделять цветом. Согласно требованиям Европейского агентства по лекарственным средствам (ЕМА), которое занимается одобрением препаратов для выведения на фармрынок, на упаковке должна быть представлена информация, необходимая для безопасного использования средства, его название, доза, форма выпуска или способ применения, дата истечения срока действия и пр. ЕМА также приходится учитывать национальные требования к информации, размещаемой на упаковках лекарств. Так, например, в Бельгии она должна быть представлена на трех языках. Очевидно, что использовать цветовую маркировку для каждого из этих параметров невозможно, и производители, имея



Факторы, увеличивающие риск

- Созвучность непатентованных или торговых наименований.
- Схожий дизайн упаковок.
- Неразборчивый почерк врача, выписавшего рецепт.
- Устные или телефонные заказы.
- Недостаточное знание новых лекарств фармацевтами и врачами.
- Аналогичные характеристики (клиническое применение, способ введения, форма выпуска и пр.).
- Отказ производителей и регулирующих органов признать риски при регистрации и утверждении новых продуктов.

разные стили упаковки, на свое усмотрение выбирают, что именно выделить цветом: дозировку, лекарственную группу, форму выпуска и пр. В сложную ситуацию попадают и те компании, которые имеют большой портфель продуктов. Несколько сотен цветов в палитре маркировки будут не помогать, а, напротив, мешать фармацевтам ориентироваться в ассортименте.

Задачи регуляторов и производителей

Главная роль в устранении проблемы похожих лекарств, безусловно, принадлежит регуляторам рынка. Их задача – постоянно мониторить ситуацию и выявлять ошибки, уделяя особое внимание тем, которые повторяются слишком часто или наносят значительный вред здоровью пациентов. Кроме того, они должны постоянно поддерживать диалог с отраслевыми торговыми ассоциациями и фармацевтическими компаниями, чтобы искать оптимальные решения в плане изменения дизайна упаковок. Представителям регулирующих органов также нужно систематически готовить рекомендации для аптек о том, как отделять сходные продукты друг от друга, чтобы избежать ошибок при продаже и выдаче препаратов.

Для обеспечения безопасности пациентов немало усилий понадобится приложить и производителям. Во-первых, фармацевтическим компаниям придется задумываться не только о собственном ассортименте, но и о других препаратах, которые могут находиться на той же полке. Во-вторых, они должны будут внимательно отслеживать весь путь лекарства, вплоть до того момента, когда оно окажется в руках у пациента. Наконец, в-третьих, им предстоит регулярно обновлять и совершенствовать дизайн, что потребует немалых затрат времени и денег.

Однако без соответствующей законодательной базы требовать от производителей слишком много не стоит, считают эксперты. Даже если компания выполнит все перечисленные действия, то все равно натолкнется на ограничения, например, не сможет изменить название препарата. Кроме того, защита пациентов зачастую требует от производителей лекарств смещать акцент с бренда на ключевую идентификационную информацию продукта, а это идет вразрез с их маркетинговыми задачами.

Отягощающие обстоятельства

Еще одной заинтересованной стороной в этом вопросе являются аптеки. Дело в том, что само по себе сходство дизайна упаковок и названий не является достаточным основанием для совершения ошибки. В ситуациях, когда сотрудники аптеки путают препараты, чаще всего смешиваются различные факторы, например, отвлекающие телефонные звонки, беседы с коллегами или клиентами. В уже упоминавшемся случае фармацевта из Антрима суд установил, что свою негативную роль сыграла теснота помещения, усталость и отсутствие прописанных стандартных процедур работы первостольника.

Эксперты уверены, что даже если речь идет о похожих препаратах, списывать все на дизайн или название было бы неправильно. Упаковка является легкой мишенью, но каждую ошибку нужно разбирать более детально, чтобы учесть все причины, которые повлекли ее за собой. Это мнение косвенно подтверждает и последний отчет НРА. В этом документе «условия работы и окружающая среда» были названы основной причиной почти 40% ошибок фармацевтов, допущенных при выдаче или продаже лекарств в аптеках.

Ольга ОНИСЬКО ■

Сладкие легенды с аптечных полок

История аптечных сладостей противоречит поговорке о том, что все полезное – не вкусно, а все вкусное – вредно. Конечно, с их помощью фармацевты в первую очередь стремились завоевать любовь клиентов и только потом вылечить их. Но, как ни странно, они не слишком далеко отступали от истины. Современная наука подтверждает, что многие лакомства, когда-то продававшиеся в качестве лекарств, действительно обладают полезными для здоровья свойствами.

Лакричные конфеты на любой вкус

Корень солодки, или лакрицы (от лат. *glycyrrhiza* – «сладкий корень»), как эффективное средство от простуды, кашля и желудочных заболеваний был описан еще в древнекитайских трактатах и египетских папирусах. Археологи обнаружили это растение в усыпальнице Тутанхамона, а войска Александра Македонского использовали его во время длительных походов для утоления жажды из-за свойства солодки задерживать воду в организме. А вот родиной лакричных конфет стал город Понтефракт, расположенный в графстве Западный Йоркшир, в Англии. Неизвестно, кто и когда завез туда солодку, возможно крестоносцы или монахи-доминиканцы, но к началу XVII века она очень разрослась в окрестностях города и местные эскулапы наладили производство небольших лепешек из тертого лакричного корня, которые продавали как лекарство. В 1760 году, решив усо-

вершенствовать снадобье, аптекарь Джордж Данхилл смешал разведенный экстракт лакричного корня с сахаром и вместо неаппетитных лепешек получил маленькие леденцы, которые быстро завоевали популярность уже в качестве лакомства.

Лакричные конфеты пользуются немалым спросом и в наши дни. Причем в Великобритании и США из солодки делают сладости, а в скандинавских и некоторых других северных странах ее обычно едят соленой. Для этого в экстракт корня добавляют хлорид аммония и пищевую соль. Впрочем, стоит помнить, что солодка – это лекарство, имеющее побочные эффекты. Главный активный компонент растения – глицирризиновая кислота – превращается в организме в вещество, называемое эноксолон, которое по действию похоже на гормоны надпочечников. Продукты из лакрицы не стоит употреблять беременным и кормящим грудью женщинам, а также людям, страдающим аллергией, гипертонией и болезнями почек.

Мария болеет!

Древние греки и римляне готовили мармелад исключительно из айвы с добавлением небольшого количества меда. Этот рецепт унаследовали португальцы. В 1524 году британский король Генрих VIII получил коробку португальского мармелада (вероятно, это была твердая паста из айвы). Угощение очень понравилось монарху, и британцы стали осваивать изготовление мармелада. Первыми за это дело взялись аптекари, которые поначалу продавали его как лекарство. Существует легенда, что само название «мармелад» происходит от французского «Marie est malade», что переводится как «Мария болеет». Эти слова приписывают горничной шотландской королевы Марии Стюарт, которая по совету лекаря лечилась мармеладом от острого приступа мигрени.

В XVIII столетии британцы внесли в рецепт этого лакомства ряд существенных изменений, заменив айву апельсинами и лимонным соком. В английском языке и сегодня мармеладом принято называть продукт, приготовленный исключительно из цитрусовых. А к началу XIX века эта сладость стала неотъемлемой частью британской национальной кухни.

Не исключено, что мармелад зря покинул аптечные полки. Современные исследования подтверждают, что он очень полезен для здоровья, особенно при заболеваниях ЖКТ, нарушениях углеводного обмена и сердечно-сосудистых проблемах. Содержащийся в нем пектин выводит из организма тяжелые металлы и соли, а также способствует снижению уровня холестерина. Такие компоненты нату-



рального мармелада, как агар-агар, улучшают работу почек и печени, а желатин укрепляет хрящевую ткань, улучшает состояние волос и кожи.

Чашечку шоколада?

В 1687 году английский медик, натуралист и член Лондонского королевского общества Ганс Слоан принял предложение губернатора Ямайки стать личным врачом. Пока Слоан плыл на остров, его работодатель скончался, но ученый решил не возвращаться в Англию, а заняться научными исследованиями.

За 15 месяцев, которые Слоан провел на Ямайке, он описал около 800 видов ранее не известных в Европе растений. Особое внимание натуралиста привлекли какао-бобы, которые туземцы растирали, смешивали с водой и употребляли как напиток. Хотя поначалу вкус какао показался Слоану неприятным, он отметил его тонизирующие свойства и начал экспериментировать с компонентами напитка. Добавив в него молоко и сахар, ученый остался доволен результатом и привез рецепт в Англию. Здесь под названием «горячий шоколад» напиток стал продаваться в аптеках в качестве лекарства от ипохондрии, слабости, простуды и головной боли.

Неудивительно, что снадобье Слоана стало очень популярным, а его и без того немалый авторитет взлетел до небес. Он был лечащим врачом троих правителей подряд: королевы Анны, Георга I и Георга II. В 1716 году он стал первым в Англии врачом, получившим наследственный титул баронета. В 1719-м возглавил Королевскую корпорацию врачей, а в 1727 году сменил сэра Исаака Ньютона на посту президента Королевского научного общества. После смерти, согласно завещанию Слоана, его богатейшее собрание книг, диковинок, антикварных ценностей и ботанических находок стало собственностью нации и легло в основу коллекции Британского музея.

Исторической родиной мармелада, а точнее его прародителя рахат-лукума, являются Ближний Восток и Восточное Средиземноморье. Чтобы сохранить урожай ягод и фруктов, там их плоды и сок вываривали до максимального гущения.



Современные ученые подтверждают, что предположения Ганса Слоана были недалеко от истины. Напитки из какао богаты теобромином, который возбуждает нервную систему, расширяет бронхи и коронарные сосуды. В состав какао входят полифенолы, снижающие артериальное давление, а также антиоксиданты, полезные при болезнях печени. В 2007 году профессор Гарвардского университета Норман Голленберг представил результаты сравнительных исследований, которые утверждали, что содержащийся в какао эпикатехин почти на 10% может снизить заболеваемость четверть из пяти самых распространенных болезней Европы: инсультом, инфарктом миокарда, раком и диабетом.

Мартов хлеб

Старейшая аптека Европы, которая работает на Ратушной площади Таллина уже 596 лет, имеет собственную сладкую легенду, согласно которой именно в ее стенах был изобретен рецепт марципана – эластичной пасты из тертого миндаля и сахарной пудры.

Однажды от ратмана, члена городского магистрата, по имени Калле владельцу аптеки мастеру Йохану поступил заказ на чудодейственное лекарство «митридациум». Однако как раз в это время у аптекаря разыгрался сильный насморк. Он постоянно чихал, и все порошки для приготовления снадобья разлетались, поэтому аптекарь поручил выполнить работу своему ученику по имени Март. Мо-

лодой человек не только справился с заданием, но и решил слегка усовершенствовать рецепт. Он знал, что заказчик отличается подозрительностью и наверняка заставит его попробовать лекарство, чтобы убедиться в том, что это не яд. Юноша решил «подсластить пилюлю», а в результате изобрел марципан, который в Эстонии еще долго называли «мартовым хлебом».

Впрочем, за авторство марципана с эстонцами сражаются итальянцы, которые утверждают, что научились делать его из-за случившегося однажды неурожая, когда единственной давшей щедрые плоды культурой оказалась миндаль. Французы, в свою очередь, говорят, что марципан придумали именно они, а немцы имеют даже собственную столицу марципана – бывший ганзейский город Любек.

Профессиональные историки не поддерживают ни одну из этих версий. Они считают, что марципан пришел в Европу из Персии, а в качестве доказательства приводят его описание, составленное врачом Абу Бакр Мухаммед Бен Закария ар-Рази (865–925 год), который отмечал благотворное влияние этого лакомства на мозг и предупреждал, что его чрезмерное употребление может вызвать ожирение. Современная наука считает, что марципан действительно полезен для работы мозга, поскольку миндаль содержит много лецитина, стимулирующего работу нервных клеток.

Ольга ОНИСЬКО ■

5 списков средств для дорожной аптечки

Бывалые туристы не берут в походы лишнее, а только то, без чего нельзя обойтись. Строго по списку. Однако путешественникам, которые пришли в аптеку, чтобы собрать дорожную аптечку, такое ограничение не подходит. Им важно иметь под рукой и то, что может пригодиться, на всякий случай.

1

Проблемы с пищеварением

Прежде всего, на отдыхе при себе надо иметь средства, устраняющие диарею. Это может быть и препарат лоперамида, и более физиологично действующие средства на основе сахаромидов и пробиотиков. Кроме того, многим понадобятся пищеварительные ферменты (панкреатин), спазмолитики для устранения боли в животе (дротаверин), а также препараты, устраняющие запор, который нередко возникает из-за «дорожного» питания бутербродами и чаем всухомятку (пикосульфат натрия, средства на основе сенны и т.д.).

2

Разные виды боли и укачивание в транспорте

Анальгетик – неотъемлемый компонент каждой дорожной аптечки. Выбор средств этой категории очень широк: от самых доступных по цене препаратов метамизола натрия, комбинированных средств с ацетилсалициловой кислотой, парацетамолом и кофеином до недешевых препаратов, которые снимают даже самую сильную боль (кеторолак) и активны при мигрени. При их выборе важно ориентироваться на предпочтения клиента – выяснять, что ему и его близким помогало раньше при головной, зубной и прочих видах боли. По дороге к месту отдыха, особенно на самолете или автомобиле, многим пригодятся средства от укачивания.

3

Синяки, порезы, ожоги, укусы насекомых

При повреждении кожи важно сразу же обработать рану антисептиком (хлоргексидин), наложить бактерицидный пластырь. При термических и солнечных ожогах, укусах насекомых могут пригодиться кремы и спреи с декспантенолом, экстрактом ромашки, календулы. Чтобы предотвратить атаки комаров и прочих насекомых, стоит взять с собой репелленты, которые наносят на кожу, например, средства с растительными компонентами (сиренью, геранью, гвоздикой и т.д.), а также с производными диэтилтолуамида.



4

Крем для и после загара, прочая косметика

В отпуск к морю и в горы стоит взять такие пляжные атрибуты, как крем для защиты от солнечного ультрафиолета, а также средства, смягчающие кожу после загара. Если жить путешественникам предстоит не в фешенебельном отеле, желательно не забыть мыло, шампунь, зубную щетку и пасту, бритвенные принадлежности, сухие и влажные салфетки и прочие подобные мелочи, которые тоже есть в ассортименте аптек.

5

Аллергия, простуда, обострение хронического заболевания

Кашель и насморк на отдыхе – явления довольно распространенные, особенно это касается детей. Причиной может быть и переохлаждение в воде или возле кондиционера, и респираторная инфекция. Поэтому в аптечке должно быть жаропонижающее средство, препарат сосудосуживающего действия для носа, антисептик для горла – все то, чем мама обычно лечит ОРВИ у своего ребенка и прочих членов семьи. Кроме того, если у кого-то из собирающихся в дорогу есть хронические заболевания, стоит заранее подготовить лекарства, которые могут пригодиться, например, антигистаминные препараты (или местные глюкокортикостероиды), седативные (снотворные) средства, препараты, нормализующие артериальное давление и сердечный ритм.



Налгезін: швидка й тривала допомога

За поведінкою у черзі, виразом обличчя, типовими фразами першостольник може безпомилково визначити, з яким запитом до аптеки завітала людина. Звісно, ці навички стають у пригоді. Майстерно вести діалог допоможуть і добрі знання препаратів. Головне – вчасно та влучно застосовувати необхідні аргументи, тоді клієнт, що довго вагається, зможе зробити вдалий для себе вибір.

Дівчина зайшла до аптеки повільно. Було помітно, що вона геть змарніла та виснажена. Сперлася на прилавок та якось зніяковіло спитала:

– Чи є у вас щось від болю унизу живота?

– А чи могли б ви описати цей біль? Він пульсуючий, постійний чи гострий та різкий? – першостольник намагалася зрозуміти, що саме турбує дівчину.

– Ой, він такий, – дівчина знову почала ніяковіти, – регулярний, тобто щомісячний. Тягне у попереку, відчуваю загальну слабкість. Світ не милий у ці дні...

– Вас турбують періодичні болі, що супроводжують місячні, або дисменорею. Цей симптом відомий приблизно 90% жінок, – уточнила провізор.

– І чому ж ми отак страждаємо?

– Під час менструації м'язове скорочення сприяє оновленню тканини всередині матки, яка ущільнилася за час менструального циклу. Однак якщо ці скорочення м'язів занадто сильні або досить швидкі, виникає тимчасова затримка кровопостачання матки, що призводить до дефіциту кисню. Через це утворюються речовини, які подразнюють нервові закінчення, що і зумовлює відчуття болю.

– Он воно що! Мені зазвичай допомагала грілка на поперек. Та на роботі ж таку процедуру не зробиш... А терпіти біль не сила...

– І не варто! Є сенс прийняти препарат напроксену натрію.

– Ніколи не чула про такий.

– Вам більш звична назва Налгезін, очевидно.

– Так, я щось про нього чула! А як швидко він подіє?

– Напроксен натрію легко розчиняється у шлунку, завдяки чому його мі-

кродчасточки швидко потрапляють у кров'яне русло. Тобто десь за 30 хвилин біль починає відступати.

– Це добре, що знеболить він майже миттєво, – зраділа дівчина. – А при зубному болю можна приймати Налгезін?

– Звісно! Налгезін з успіхом застосовується при зубному, менструальному болю, а також при помірному болю в м'язах і суглобах.

– Дякую, візьму упаковочку.

Дівчина вже хотіла прощатися, та в цей момент у неї задзвонив мобільний, вона швидко відповіла і знову звернулася до провізора.

– Тут така справа... Мама каже, що відчула раптовий пульсуючий біль у правій скроні. Це, мабуть, через перевтому: вона дві доби скаржилася на поганий сон, була пригнічена. Можливо, ви порадите і для неї якийсь препарат?

– Дуже схоже на гострий напад мігрені, бо депресія та безсоння часто їй передують, пояснила провізор.

– Ой, це щось новеньке... Мама раніше ніколи на таке не скаржилася...

– Від 10 до 20% дорослого населення періодично страждає від мігрені. Серед жінок цей показник вищий у два рази. Наразі у пригоді вашій мамі теж стане

Для того щоб ефективно працювати з клієнтом аптеки на стадії сумнівів, запам'ятайте: вагання – природний стан людини, яка «просувається» до завершення покупки.

Налгезін. Приблизно за 15 хвилин після прийому таблетки по 550 мг або 2 по 275 мг напроксену зменшується і зникає гострий напад мігрені будь-якого ступеня тяжкості.

– А як часто доведеться приймати ці таблетки, аби напади не повернулися?

– Гадаю, що двічі на добу буде якраз. Адже дія Налгезіну триває 8–12 годин. Тобто протягом доби для контролю болю потрібно не більше двох таблеток.

– Такі чималенькі таблеточки, – відвідувачка покрутила у руках блистер. – Навіть не знаю, чи зручно мамі буде приймати їх...

– Зверніть увагу: вони мають овальну форму, яка дозволяє їм без перешкод просуватися стравоходом. До того ж таблетка вкрита плівковою оболонкою, отже її досить легко проковтнути.

– Це дуже добре! Дякую вам за таку ґрунтовну консультацію. Візьму, мабуть, дві упаковки. Нехай буде і в моїй аптечці, і в маминій.



4 ПСИХОТИПИ

пізнати клієнта – продати йому

Вдалий пошук порозуміння з кожним відвідувачем аптеки – це запорука успішних продажів. Тож ми продовжуємо серію публікацій про налагодження контактів з клієнтами з точки зору психології спілкування. Зазвичай ви маєте справу з людьми чотирьох психотипів, які можна умовно назвати «аналітик», «директор», «артист» та «добряк». Цього разу пропонуємо вам приклади того, як спілкуватися з кожним із них зрозумілою їм мовою, рекомендуючи препарат ЕСПА-ФОЦИН (esparma GmbH, Aristo group).

«Аналітик»



Сутність цього психотипу зрозуміла за його назвою: такі люди схильні аналізувати наявну інформацію, щоб усе логічно зважити та зробити обґрунтований вибір. Вони дослухаються насамперед до голосу розуму, а не серця, тому не надто емоційні. При виборі ліків керуються фактами та цифрами, що доводять переваги того або іншого препарату. Більше слухають провізора, ніж говорять самі, але ставлять багато запитань. Роблять вибір неквапливо і не полюбляють, коли на них тиснуть. А коли вже прийняли певне рішення самостійно, вважають його абсолютно правильним.

– Доброго дня, порадьте щось дієве проти циститу, – звернулася до провізора молода жінка.

– Добридень, візьміть ЕСПА-ФОЦИН.

– Це антибіотик?

– Так, він активний щодо основних збудників циститу, насамперед патогенних бактерій, – кишкової палички, стафілококів тощо.

– Мене вже вдруге цистит прихопив цієї весни, але раніше я приймала інший засіб, – називає препарат з категорії нітрофуранів. – Він нібито теж широкого спектра дії...

– Справді, в аптеках нашого міста багато антибіотиків, що застосовують при циститі. Однак деякі з них застаріли, тому більшість збудників циститу втратили до них чутливість, тобто стали невразливими. Можливо, саме тому у вас вдруге за кілька місяців виник рецидив. Якщо й надалі прийматимете малоефективний засіб, то це не допоможе повністю позбутися циститу, або ж він буде повертатися знову й знову. Саме для того, щоб допомогти вирішити вашу проблему, я раджу ЕСПА-ФОЦИН.

– А чим ви можете довести, що він більш ефективний?

– Висновками науковців, які вивчали чутливість до різних антибіотиків збудників циститу, насамперед кишкової палички, як головного з них. Десятки міжнародних досліджень, проведе-

них у клініках країн ЄС, показали, що активна речовина ЕСПА-ФОЦИНУ – фосфоміцин – згубна для 97% бактерій, що зумовлюють цистит. Це кращий показник порівняно з результатами дії інших антибіотиків, тому Європейська Асоціація урологів саме фосфоміцин рекомендує як препарат першого вибору при гострому циститі. З урахуванням настанов цієї асоціації фосфоміцин був унесений і у протоколи МОЗ України як препарат першої лінії для лікування циститу (аргумент 1).

– Може, є якісь вітчизняні аналоги? Якщо ЕСПА-ФОЦИН добре допомагає, то, звісно, коштує дорого?

– Зовсім ні, – називає ціну. – В аптеках нашої країни є кілька препаратів фосфоміцину і саме ЕСПА-ФОЦИН коштує недорого, на рівні вітчизняних аналогів, і при цьому має європейську якість (аргумент 2).

– А в якій країні його виробляють?

– У Німеччині.

– Ну, мабуть, візьму. А скажіть-но ще, скільки днів і як саме мені доведеться приймати ЕСПА-ФОЦИН?

– При гострому циститі ЕСПА-ФОЦИН достатньо застосувати лише один раз, внутрішньо (аргумент 3).

– Не може бути! Усі антибіотики приймають не менше 5–7 днів, і добре, якщо лише двічі на добу!

– Якщо не вірите мені, ось погляньте, що написано в інструкції ЕСПА-ФОЦИНУ.

– Справді, слід розчинити вміст пакетика у воді та випити один раз, – здивовано погодилася відвідувачка аптеки, повертаючи прочитаний листок-вкладиш провізору. – А чим



же це можна пояснити?

– Було доведено, що після прийому ЕСПА-ФОЦИНУ в сечі на декілька днів створюється висока концентрація фосфоміцину, достатня для перемоги над інфекцією та усунення всіх симптомів циститу.

– Дякую, завдяки вам я дізналася багато чого нового та корисного.

– Нема за що! Нехай ЕСПА-ФОЦИН допоможе вам подолати цистит раз і назавжди!



«Артист»



Люди цього психотипу не обов'язково належать до творчих професій, але, як і митцям, їм властиві виражені емоційність та експресивність. Зробити покупку такі люди можуть під впливом якогось раптового відчуття або миттєвого імпульсу. «Артист», як правило, говіркий, він може ухилитися від основної теми розмови, але водночас йому притаманний і певний егоцентризм. У будь-якій ситуації він має підсвідоме бажання привертати до себе увагу, особливо якщо потребує професійної поради.

– Допоможіть мені, будь ласка! – голосно попросила фармацевта жінка років 30, яка стояла в черзі третьою у торговому залі аптеки.

– Слухаю вас, що трапилося? – почувши галас, завідувачка аптеки підійшла до сусіднього віконця для обслуговування покупців, що було досі зачинене.

– Я минулої ночі ледь не вмерла! – драматично закотивши очі поскаржилася жінка і продовжила, стихивши голос: – Бігала до туалету кожні 10 хвилин, а різі при сечовипусканні такі, що хоч на стіні лізь. І зараз є позиви...

– У вас вочевидь гострий цистит, тому...

– Думаєте? У моєї подруги були схожі симптоми, і їй поставили діагноз пієлонефрит. Стільки грошей на лікування бідолашна витратила – просто жах!

– У вас є якісь домішки в сечі, вона мутна? Температура тіла підвищувалася?

– Та ні, щодо цього все гаразд.

– Тоді вам має допомогти ЕСПА-ФОЦИН. Він за один прийом усуває симптоми циститу та сприяє знищенню інфекції, що їх спричинила. Лікування ним має дуже помірну і доступну більшості людей вартість.

– О, це чудово! Але тут ще така делікатна справа... Можливо, я трошки... вагітна. Це поки не відомо достеменно, але боюся нашкочити ліками дитинці...

– ЕСПА-ФОЦИН можна застосовувати в період вагітності.

– Недорого та безпечно – це те, що треба! Спасибі!

«Директор»



Людина цього психотипу – природжений лідер, що вміє керувати іншими, навіть на посадах на кшталт «головний серед молодших спеціалістів». Незалежно від статі, «директори» завжди вимогливі та наполегливі. Вони вічно кудись поспішають, тому прагнуть не марнувати часу. Рішення приймають досить швидко: віддають перевагу лише всьому найкращому, зокрема і лікарським засобам. Звертають увагу на статус, наприклад на те, наскільки престижний бренд, який їм пропонують.

– Здрастуйте, виберіть мені кращий засіб від циститу, – молода жінка, що зайшла до аптеки, промовила так, немов поставила завдання підлеглому.

– Це, думаю, ЕСПА-ФОЦИН, – не розгубилася провізор.

– А чому ви вважаєте його кращим?

– Тому що ЕСПА-ФОЦИН має подвійний механізм дії: сприяє знищенню патогенних бактерій та перешкоджає їх закріпленню на слизовій оболонці сечового міхура.

Така подвійна активність допомагає усуненню і збудників циститу, і переходу хвороби в хронічну форму. Крім того, ЕСПА-ФОЦИН має зважену ціну і дуже зручну схему лікування – його достатньо прийняти лише один раз.

– Добре, – сухо кивнула жінка, даючи зрозуміти, що провізор із завданням упоралася, але одразу поставила нове. – Мені потрібно нормально почуватися вже сьогодні ввечері. Ваш ЕСПА-ФОЦИН це забезпечить?

– ЕСПА-ФОЦИН має високу ефективність проти збудників циститу, а для того, щоб швидше подолати симптоми хвороби, застосовують ще рослинний ЦИСТО-АУРИН. Зазвичай за лічені години після його прийому симптоми циститу слабнуть та зникають.

– А хто випускає ці засоби? Сподіваюся, що солідний виробник?

– Будьте певні! ЕСПА-ФОЦИН та ЦИСТО-АУРИН надходять в Україну з Німеччини від компанії «Еспарма», що має бездоганну репутацію. Це високоякісні препарати, які завоювали довіру фахівців усієї Європи.

– Давайте обидва! Дякую!

«Добряк»



Мабуть, з клієнтами цього типу спілкуватися легше, ніж з іншими. Вони спокійні, чітко ставлять запитання та добре чують співрозмовника, бо налаштовані на діалог. Усі «добряки» досить розсудливі та в міру емоційні. Таку людину нескладно в чомусь переконати, бо для неї важлива авторитетна порада. Особлива риса – «добряк» прагне бути, як усі; він може покладатися на відгуки щодо тих чи інших засобів в Інтернеті. Йому досить важко зважитися випробувати на собі щось нове.

– Доброго дня, у мене цистит...

– Мабуть, ви напередодні переохолоджувалися, тож активувалася інфекція.

– А зараз багато таких випадків?

– Немало. До нас з ними звертаються щодня, по декілька разів.

– І що ви радите?

– Подолати цистит допоможе ЕСПА-ФОЦИН, що є препаратом першого вибору при гострому циститі.

– Я нічого не читала про нього в Інтернеті. Це якась новинка?

– Для українського ринку він порівняно новий, але багато років користується попитом в Європі. Ми пропонуємо цей препарат уже майже рік, і всі нам тільки дякують. Зазвичай жінки підтверджують, що ЕСПА-ФОЦИН знімає різі та печіння, часте сечовипускання, біль унизу живота. І навіть запобігає повторним рецидивам циститу, тобто бореться з хронічними інфекціями сечового міхура.

– А як щодо побічної дії?

– І відгуки наших клієнтів, і статті у медичних журналах про ЕСПА-ФОЦИН свідчать, що він добре переноситься більшістю людей. Полікуйте ним цистит – залишитесь задоволеною результатом.

– Ну, мабуть довірюся вашій професійній компетентності...

– І вчините правильно! За останніми науковими даними ЕСПА-ФОЦИН – це основа терапії циститу.

Читайте продовження публікації у рубриці «Аптекарь – психолог» на прикладі інших препаратів у наступних номерах «Містера Блістера».

ЕСПА-ФОЦИН – препарат першого вибору при циститі!

Він має подвійну дію, добру переносимість, зручний у застосуванні та доступний більшості людей.

ЕСПА-ФОЦИН:

пізнай клієнта

Психотравму лечат общением

Жизнь украинцев сегодня сложно назвать спокойной и стабильной. На нашу долю выпало жить в «эпоху перемен», и мы полной мерой осознали, что это значит. Частыми спутниками стали стресс и депрессия. Как пережить тяжелый период, чтобы сохранить здоровье и трудоспособность, разбираемся с психиатром и психотерапевтом, доктором медицинских наук, профессором Олегом Чабаном.

Как атомный взрыв

Ответственная работа в сжатые сроки, неприятности в семье, экономическая нестабильность – эти и многие другие проблемы капля за каплей подтачивают душевные силы человека, запускают механизм, который на определенном этапе «выдает» нервное расстройство, депрессию, бессонницу. К тому же личные проблемы происходят на фоне социальных катаклизмов, и ситуация все больше ухудшается.

«Настройся на позитив», «держись» – такие советы приходится слышать чаще всего. Но как это сделать? Большинство из нас компенсируют социальный негатив целенаправленной деятельностью – ходят на работу, общаются с друзьями. Тем не менее, сейчас в стране все больше людей, зависящих от новостей. Желание человека снова и снова обращаться к источни-

кам информации демонстрирует уровень его социальной тревоги. Из-за этого у него может обостриться любое заболевание. Поэтому, однозначно, беспокойная ситуация в стране вызывает рост тревожных расстройств.

– Мне ежедневно приходится консультировать людей с острыми стрессовыми реакциями и посттравматическими расстройствами, которые возникли вследствие чрезмерного психологического напряжения, – говорит Олег Чабан. – Это как атомный взрыв – люди гибнут в эпицентре, но есть другая волна, которая разрушает дома, наносит травмы. Точно так же психотравма начинает бить по близким и родным того, кто ее получил, она катится дальше, ранит коллег, врачей, журналистов. С такой проблемой мы столкнулись, когда в составе правительственной делегации работали с

заложниками «Норд-Оста». Во время операции российских спецслужб застрелили террористов, но при этом неизвестным газом отравили более сотни заложников. Нам приходилось оказывать психологическую помощь не только пострадавшим, но и врачам и даже психологам. Позже то же самое произошло в Беслане. После безуспешных переговоров российский спецназ начал штурм, в результате которого более трех сотен заложников, преимущественно детей, погибли. Тогда выводить из состояния острого стресса пришлось даже врачей неотложной медицинской помощи. Сейчас подобное происходит в Украине. Те, кто был в АТО, возвращаются домой. У многих тяжелая психотравма, которая ранит их близких. Все мы – существа социальные, имеем чувства и не можем отгородиться от того, что происходит.

Выключить флешбек

Как отличить психологическое состояние, которое требует обязательной коррекции у специалиста, от обычного нервного? В каких случаях человек способен справиться со своими проблемами, а когда необходима помощь? Чтобы ответить на такие вопросы, прежде всего нужно понять, что психологическая травма в результате экстремальных событий не является нашей повседневностью. Например, мы готовы к проблемам на работе, в семье. Но не готовы к психотравмам, которые выходят за границы нашей адаптации.

– Один из моих пациентов рассказывал: «Выпив снотворное, засыпаю, и мне постоянно снится убитый друг. Я понимаю, что это сон, хочу проснуться, но не могу. Мне говорят: ты дол-



жен выспаться, а я не хочу спать, чтобы не видеть этих картинок», – продолжает Олег Созонтович. – Это, кстати, было причиной того, что человек прекратил принимать снотворное и пришел на прием. Если такие негативные картинки – флешбеки – становятся навязчивыми, вызывают тяжелые переживания, нужно искать профессиональную помощь. Настаиваю на этом, потому что в таких случаях человек сам справиться не сможет. Еще одна проблема, которую сложно преодолеть самостоятельно, – депрессия.

Чтобы получить адекватную помощь, нужно знать, к какому именно профильному специалисту следует обращаться. Психолог помогает решать проблемы здорового человека, у которого возникли определенные трудности, психотерапевт работает с болезнями, но без медикаментов, психиатр – с помощью препаратов. Главное – обратиться к профессионалу, иначе помощь может быть неэффективной, а то и навредит.

– Мы наблюдали такие ошибки, когда работали с заложниками, – рассказывает Олег Чабан. – Человек говорил и не мог остановиться. А специалист лишь слушал: «Да ты что? А он как, наставил автомат?» Если не отгородиться и не поведешь пациента по своему сценарию, то ты ничего не стоишь как врач. Ты лишь активизировал его психотравму. Ошибочно считать, что беседа избавляет человека от проблемы. Катарсис через возможность выговориться – один из методов, но не конечный. Специалисты владеют психотехниками, которые должны вернуть человека в реальность, выключить страшный флешбек.

Пересидеть проблему дома – не выход

А что делать людям, которые не получили тяжелых психологических травм, но тоже страдают? Высокое давление, головная боль, нервозность, тревожность? Психологов на

Чтобы одолеть психотравму, возьмите на себя ответственность за бесприютного пса или кота. В этом случае включается альтруизм, появляются позитивные эмоции. Человек расслабляется и успокаивается. Его мысли переключаются на существо, которое нуждается в любви и заботе.



всех не хватит, да и не нужно. Как считает Олег Чабан, если человек может со своей психотравмой справиться сам, то обойдется без участия психотерапевта. Для таких людей он дает несколько действенных советов:

- **Не держите свои переживания в себе, не играйте в мужественность.** Человек – существо социальное, поэтому избавляться от своей проблемы он тоже должен через социум. Нужно идти к тем, кто тебя понимает, имеет жизненный опыт, особенно в аналогичных ситуациях. Эти люди и говорят иначе, как рожденные психотерапевты. Стоит побыть рядом с ними, потому что их жизнь показывает: какая бы катастрофа ни произошла, нужно жить дальше. Если рядом с вами таких нет – просто идите к людям, хотя бы в магазин. Пациент рассказывал Олегу Чабану: «Пошел в супермаркет, вижу – маленькая девочка ищет маму. И меня как молния озарила: вот для кого мы живем». На самом деле для людей важен не космос, а земля с травой под ногами.

- **Не экспериментируйте с лекарственными препаратами.** Снотворные могут снижать когнитивные функции, скорость мышления, негативно влиять на трудоспособность. Например, человек начал лучше спать, но плохо соображает на работе. То есть в одном помогло, а другим функциям организма повредило.

- **Не «заливайте» проблему алкоголем.** Этот способ действует определенное время, а потом будет

еще хуже, негативные ощущения обострятся.

- **Не стоит увольняться с работы в ожидании, «пока все уляжется».** Конечно, нужно быть готовым к тому, что трудоспособность в такой период может снизиться. Тем не менее, лучше не прекращать работать, а находиться в коллективе и добираться до работы маршруткой, троллейбусом, вообще любым видом общественного транспорта, в котором много людей. Человек должен видеть, что камень в его душе не является чем-то уникальным, что рядом такие же люди со своими заботами и проблемами.

Пересидеть дома – неправильно, это означает еще больше закрепить свой «альбом» тяжелых воспоминаний. Наоборот, верните свою жизнь в обычный ритм. Мысль мыслью прогнать невозможно. Не стоит говорить: «Не думай об этом». Такая установка провоцирует человека еще больше заикливаться на проблеме. Мысли можно изгнать только действиями, движением. Женщины это отлично знают. Когда находятся в стрессовом состоянии из-за проблем в семье, они начинают мыть ванну, стирать белье, делать генеральную уборку. Женщина находит занятие в противовес своим негативным мыслям. И это помогает! Поэтому, если чувствуете эмоциональное напряжение, двигайтесь, занимайтесь физической работой, больше гуляйте. Такие вещи кажутся банальными, но они реально работают.

Наталья ДОЛИНА ■

Медреформа движется со скрипом

С экранов телевизоров, со страниц газет и по радио украинцев призывают заключать декларации о предоставлении медицинских услуг с семейными врачами и педиатрами. По изначальному замыслу специалистов Минздрава, этот этап медреформы должен завершиться 1 июля 2018 года. Однако скорее всего, что и после установленного дедлайна поликлиники будут еще какое-то время финансироваться по старинке, а пациенты продолжают выбирать себе докторов. Такой вывод напрашивается у вашего корреспондента после попытки подписать декларацию с врачом в Киеве.

Что необходимо для подписания декларации

Поскольку регистрация места жительства сейчас не имеет значения, я обратилась в медучреждение по месту фактического проживания – в поликлинику №1 Соломенского района Киева, имея при себе паспорт, справку о присвоении индивидуального налогового номера и мобильный телефон – собственно, все, что требуется.

Отзывов о профессиональных преимуществах работающих там врачей в Интернете нет, поэтому я была готова подписать декларацию с любым эскулапом. Дело в том, что стараюсь обходиться без медицинской помощи, если температура тела не выше 38 градусов (каюсь, пренебрегать профилактикой – это неправильно!). Обычно мои контакты с врачами, как и большинства сограждан, сводятся к лечению на дому ОРВИ, гриппа или последующего бронхита раз в несколько лет. И всегда, когда я обращалась по этому поводу в поликлинику за «больничным», приходилось знакомиться со своим новым участковым терапевтом, который вскоре опять-таки менял место работы...

В общем, я была согласна на любую кандидатуру, тем более что если врач мне не понравится, можно когда угодно перейти к другому, заключив новую декларацию. Однако в регистратуре поликлиники №1, услышав мой адрес, посоветовали не искать доктора у них, а обратиться в амбулаторию семейной медицины,

расположенную буквально рядом с моим домом. И я направилась туда...

Кавалерийским наскоком не возьмешь

Амбулатория семейной медицины №5 Центра первичной медико-санитарной медицины №1 Соломенского района Киева находится на первом этаже новой жилой многоэтажки. Помещение маленькое, но уютное, для пациентов есть удобные диваны, работает процедурный кабинет. В амбулатории можно сдать некоторые анализы (кровь на сахар, холестерин, а также ВИЧ, остальные анализы – в головной поли-

клинике и платно). Здесь электронную медицинскую карту сотрудница регистратуры мне создала за пять минут, а вот декларацию, чтобы государственные деньги начали «ходить» за мной, нужно подписывать лично у доктора.

Работают в амбулатории два специалиста семейной медицины, но один пока отсутствует – болеет. И даже если завтра он появится, то декларацию о предоставлении медицинских услуг с ним заключить не получится, так как, по словам сотрудницы регистратуры, его компьютер еще не подключен к Национальной электронной системе здравоохранения Украины. Со вторым



врачом это уже возможно, и пока заключенное им количество деклараций далеко от предельного (для терапевта – 2 тыс. пациентов, для семейного врача – 1,8 тыс., для педиатра – 900). Как раз этот доктор только начал вести прием пациентов. К нему, как водится, довольно внушительной длины очередь. Как же быть?

Можно записаться на прием на другой день по телефону, но пока время расписано на две недели вперед... Альтернатива – ждать здесь и сейчас до победного конца, но не факт, что успею, ведь прием с 9.00 до 12.00. А записываться онлайн (на сайте <https://helsi.me>) можно будет уже лишь после подписания декларации.

Короче говоря, кавалерийским скачком проблему мне решить не удалось. Подозреваю, что подобная ситуация сложилась не только в столице, поэтому с большой долей вероятности могу предположить, что жители Украины не успеют выбрать себе врачей до 1 июля 2018 года, а значит, реформа будет двигаться со скрипом, отставая по времени реализации намеченных этапов. По всем вопросам подписания деклараций с врачами можно обращаться на телефон горячей линии Минздрава Украины 15-45 (бесплатно со всех номеров).

Медуслуги станут платными?

В ходе реформы привычные нам поликлиники и амбулатории меняют



Пошаговая инструкция по подписанию декларации

- Выберите медучреждение и врача.
- Возьмите с собой паспорт, идентификационный код и мобильный телефон. Для ребенка до 14 лет – свидетельство о рождении.
- В регистратуре медучреждения вам подскажут, как подписать декларацию у уполномоченного сотрудника или непосредственно у врача.
- Ваши данные будут введены в Национальную электронную систему здравоохранения (portal.ehealth-ukraine.org).
- На ваш мобильный телефон поступит смс-сообщение с кодом, который надо сообщить в медучреждение.
- В поликлинике (амбулатории) из электронной системы распечатают декларацию с вашими данными. Внимательно проверьте, все ли правильно.
- Подпишите оба экземпляра декларации. Один вы храните дома, второй остается в медучреждении.
- Сотрудник медучреждения подтверждает вашу декларацию своей электронной подписью и отправляет в Национальную электронную систему здравоохранения.

свой статус – становятся коммунальными некоммерческими предприятиями. Вскоре они будут финансироваться не субвенциями из госбюджета, а перечислением средств от Национальной службы здоровья Украины. Количество ежемесячно поступающих на их счета денег будет напрямую зависеть от того, сколько пациентов подписали декларации с врачами, работающими в каждом таком новом медучреждении (а вдруг их будет слишком мало?). Как и на что расходовать средства, начисляемые из расчета 370 гривен в год за одного пациента, главврачи будут решать самостоятельно (например, назначат высокие зарплаты себе, любимым).

По замыслу перемены в ходе реформы должны улучшить состояние отрасли – и ее материально-техническое оснащение, и качество оказания медпомощи населению, и уровень зарплат докторов. Однако наши люди, не привыкшие к щедротам от государства, склонны ожидать подвоха. Наверное, подобные опасения оправданы, поскольку «автономизация» медицинских учреждений может предусматривать не только создание коммунальных некоммерческих предприятий на базе существующих поликлиник и амбулаторий, но и превращение врачей в физических лиц-предпринимателей. Такие специалисты, имеющие лицензии на ведение хозяйственной деятельности по медицинской практике, тоже могут заключать декларации с пациентами и оказывать им медицинские услуги. Скорее всего, при этом только малая часть их стоимости – согласно утвержденному на государственном уровне перечню –

будет покрываться средствами Национальной службы здоровья Украины. Многие привычные медуслуги с большой долей вероятности станут платными. Ведь даже если частные врачи будут вскладчину оплачивать аренду помещения под амбулаторию и коммунальные услуги, им надо еще закупить оборудование, постоянно обновлять расходные материалы, нанять младший медперсонал, вести финансовую отчетность и т.д. Сейчас врачи семейной медицины могут выдавать различные справки и листки временной нетрудоспособности, выписывать рецепты по программе «Доступные лекарства», вести профилактику заболеваний и делать прививки, а также при необходимости направлять своих пациентов на консультации к узким специалистам и различные обследования. За часть из них обязательно придется раскошелиться самим пациентам.

В своей амбулатории я уточнила, можно ли будет вызвать доктора на дом, если, например, у меня высокая температура. Оказалось, что уже сейчас врач семейной медицины не ходит на вызовы к больным по любому «чиху», как делали некогда участковые терапевты. Он обязан посещать только тяжелобольных людей или маленьких детей. Мне посоветовали в таких случаях звонить в амбулаторию, чтобы там решали, как мне помочь.

Впрочем, сетования и опасения делу реформы не помогут. Не проводить ее нельзя, поскольку нынешнее состояние нашей медицины можно охарактеризовать словами «пациент скорее мертв, чем жив».

Нина ЛОГВИНЧУК ■

Иммуноферментный анализ косвенный, но точный

Несомненными достоинствами иммуноферментного анализа (ИФА) являются оперативность, низкая цена и объективность. Этот тест отлично подходит для раннего выявления заболеваний, отслеживания эффективности терапии и формирования прогноза течения болезни. Еще одним важным преимуществом ИФА считается возможность обнаружить хронические и вялотекущие инфекции, которые имеют «смазанную» клиническую картину. При этом метод не выявляет возбудителей заболеваний, а его результаты не всегда можно использовать для постановки диагноза и назначения лечения.

Антигены и антитела

В основе ИФА лежит реакция антиген – антитело. Антиген – это любая молекула (обычно белкового происхождения), которую организм рассматривает как чужеродную или потенциально опасную. Его появление вызывает иммунный ответ: начинают вырабатываться особые вещества — антитела или иммуноглобулины. Они соединяются с антигенами, «помечая» их, или, иначе говоря, образуя иммунные комплексы, которые легче распознаются и уничтожаются клетками иммунитета.

При проведении иммуноферментного анализа основное значение имеет тот факт, что реакция антиген – антитело всегда специфична. Для каждого антигена организм вырабатывает особые антитела, которые к тому же различаются между собой в зависимости от сроков появления. Так, первым ответом на проникновение чужеродной молекулы является синтез иммуноглобулинов класса М (IgM). Их содержание наиболее высоко в острый период инфекционного процесса. На следующем этапе иммунная система вырабатывает иммуноглобулины класса G (IgG). Они сражаются с инфекцией до полной победы, а затем продолжают циркулировать в крови, поддерживая устойчивость организма к повторному заражению. Для лабораторной диагностики значение имеют также иммуноглобулины класса А (IgA), обеспечивающие преимущественно местный иммунитет. Их количество обычно возрастает при обострении хронического

заболевания или скрыто протекающей инфекции. Иммуноферментный анализ выявляет концентрацию и соотношение IgM, IgG и IgA, что позволяет оценить, на какой стадии находится болезнь.

Методика теста

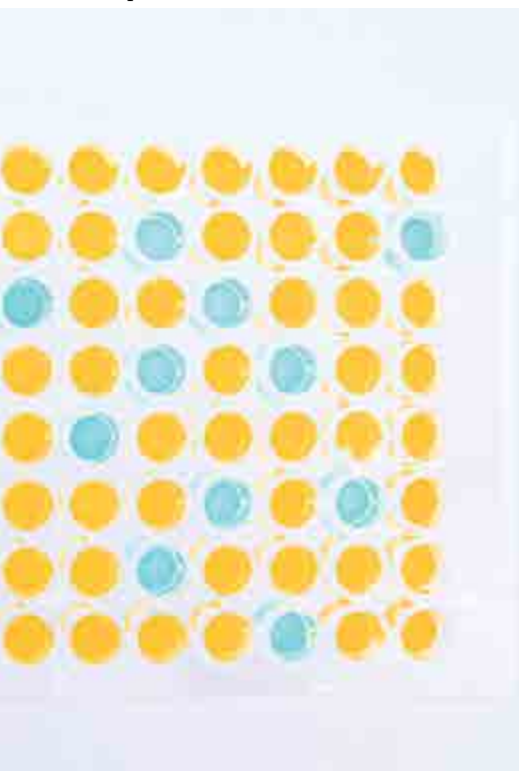
Чаще всего ИФА применяют для обнаружения заболеваний, передающихся половым путем, некоторых вирусов (гепатиты, ВИЧ) и TORCH-инфекций. Этот анализ позволяет установить не только сам факт присутствия инфекции, но и наличие приоб-

ретенного иммунитета к какому-либо заболеванию, например, краснухе или ветряной оспе. Кроме того, ИФА широко используют для определения гормонального статуса (гормоны щитовидной железы и надпочечников, половые гормоны), а также выявления различных соединений, которые являются причиной интоксикации организма при отравлениях, укусах насекомых или змей. Огромное значение этот метод также имеет для скрининга паразитозов. Для ИФА не важно, где именно и в какой форме находится паразит (цисты, личинки,



яйца или взрослая особь). Чтобы организм начал вырабатывать антитела, достаточно самого факта присутствия антигена, а значит, этот метод их выявит.

Материалом для иммуноферментного анализа, как правило, служит сыворотка крови. Реже используются спинномозговая жидкость, околоплодные воды, мазки со слизистых оболочек и пр. После забора и очистки исследуемый материал помещают на специальные планшеты с большим количеством лунок, в которых заранее размещены очищенные антигены предполагаемого возбудителя (или антитела, если задачей является поиск антигенов). Если содержащиеся в материале антитела (антигены) находят пару, образуется иммунный комплекс. При этом особое красящее вещество – хромогенный субстрат – вступает в ферментную реакцию с объединенной молекулой, и содержимое лунки меняет цвет. В зависимости от ферментов, которые применяются в качестве маркеров, это изменение регистрируется визуально или при помощи фото- и флуориметрических, био- и хемолуминесцентных методов. Проведение анализа не занимает много времени. Результаты, как правило, можно получить уже через сутки после забора крови.



Имуноферментный метод позволяет определить не только присутствие возбудителя, но и его количественное содержание. В этом случае более сложная цепь реакций дает возможность оценить концентрацию антител в крови. У метода существует много разновидностей. Например, при конкурентном ИФА антигены (или антитела) конкурируют с аналогичными мечеными антигенами (или антителами) за связывание с антителами (антигенами), находящимися в лунках.

ИФА постоянно совершенствуется. Так, если для создания так называемых лизатных тест-систем первого поколения приходилось выделять антитела из биологических сред, что требовало существенных затрат времени, реагентов и других ресурсов, то развитие генно-инженерных технологий дало возможность искусственно производить нужные рекомбинантные белки. Сегодня для этого используются клетки насекомых (сверчка, цикады, таракана) или *E. coli*, что позволяет получить в достаточно чистом виде аналог практически любого антигена. Именно благодаря высокой степени очистки рекомбинантных белков, которой было просто невозможно достичь при работе с естественными антителами, современные тест-системы имеют практически стопроцентную специфичность и высокую чувствительность.

Интерпретация результатов

В зависимости от оснащения лаборатории иммуноферментный анализ может быть полностью или частично автоматизирован. Большинство современных тест-систем и реактивов для ИФА выпускаются в промышленных условиях, что повышает точность результата. Но ошибки при проведении иммуноферментного анализа все же возможны. Хотя в большинстве случаев интенсивность окраски лунок напрямую зависит от количества иммунных комплексов, она не всегда проявляется в полной мере. Такие сомнительные результаты, как правило, подлежат повторному исследованию с обязательным учетом количественных показателей, полученных на спектрофотометре.

При определении антител к различным инфекциям ложноположительные результаты могут возникнуть

Реакция антиген – антитело лежит в основе не только иммуноферментного анализа, но и вакцинации. Прививка – это введение в организм ослабленных антигенов бактерий и вирусов. Попадая в кровь, они запускают синтез иммуноглобулинов класса G (IgG), которые при контакте с реальной угрозой быстро подавляют инфекцию – до того, как она нанесет вред здоровью.

из-за ревматоидного фактора, иммунодефицита, нарушения обмена веществ или технических ошибок. Кроме того, на результаты ИФА может повлиять прием некоторых лекарств. Чтобы избежать ошибок, по крайней мере за неделю до исследования нужно прекратить прием антибиотиков или противовирусных препаратов, а сам анализ лучше проводить натощак.

Интерпретация результатов теста находится в компетенции специалиста лабораторной диагностики и врача, поскольку различные инфекционные заболевания имеют индивидуальное время иммунного ответа. Например, при заражении хламидиями специфические IgM могут обнаружиться через семь дней после заражения, IgG подтвердят диагноз хламидиоза, а IgA расскажут о том, что инфекция живет в организме уже более месяца. А вот при цитомегаловирусе антитела класса G станут свидетельством первичной или повторной инфекции, однако не дадут информации о том, в какой стадии находится этот процесс, тогда как IgM появятся в крови как минимум через месяц после заражения и сохраняются от четырех месяцев до полугода.

Важно помнить, что ИФА не выявляет самого возбудителя инфекционного заболевания и его специфичные свойства, а по наличию антител поставить диагноз и уж тем более назначить лечение можно далеко не всегда. Поэтому во многих случаях при положительных результатах теста назначают дополнительные исследования, например ПЦР или бактериологический посев. Методика ИФА подразумевает, что назначающий исследование врач заранее имеет представление о природе заболевания. Случайно «угадать» диагноз с помощью этого теста практически невозможно.

Ольга ОНИСЬКО ■

Помощь при аллергии

«Здесь и сейчас»

Из года в год весна для многих людей становится временем испытаний: они ждут – не дождутся, когда прекратятся слезотечение, частое чихание, обильные жидкие выделения из носа и ощущение его заложенности. К врачам с такими вроде бы несерьезными симптомами обращаются далеко не все. В лучшем случае страдающие аллергическим ринитом и поллинозом – а это именно такие заболевания – идут в аптеки...

Неправильная реакция иммунитета

Количество подверженных аллергии людей постоянно растет, особенно в крупных городах. Точные причины этого ученым не известны. Возможно, все дело в нашей приверженности гигиене, которая лишает иммунитет естественных угроз, некогда служивших для него надежными «тренажерами». Сбитый с толку, он начинает чрезмерно реагировать на вещества, в прошлом абсолютно безобидные: пыльцу березы, ольхи и тополя (с марта по май), ржи и пшеницы (с мая по июнь), полыни и лебеды (с июля по сентябрь), а также бытовые аллергены наподобие пылевых клещей, шерсти животных и т.п. (круглый год).

Суть проблемы в том, что аллергены, попавшие в дыхательные пути, вступают в контакт с иммуноглобулинами класса E (IgE), которые вырабатываются в лимфоидной ткани различных органов. Затем происходит цепь реакций, увеличивающая синтез ряда веществ, например гистамина. Эти защитные в общем-то вещества настолько сильно атакуют аллергены, что повреждают также клетки слизистой оболочки глаз и органов дыхания. Так развивается аллергическое



воспаление, для которого характерны симптомы, похожие на признаки простуды, но неустраняемые с помощью средств для лечения ОРВИ.

Аллергический ринит весьма коварен: если просто ждать, когда он пройдет, организм с каждым разом будет становиться все более чувствительным, а круг аллергенов, способных вызывать нежелательные реакции, расширится. Многие откладывают лечение еще и потому, что в дождливую погоду из-за повышения влажности в воздухе резко уменьшается количество пыльцы растений-аллергенов и симптомы аллергии ослабевают. Однако это иллюзия выздоровления – аллергический ринит еще обязательно даст о себе знать.

Следует иметь наготове

Идеальным способом борьбы с аллергией является полное устранение контакта с веществами, которые вызывают патологические реакции иммунной системы. Не зря специалисты советуют страдающим поллинозом на время уезжать подальше от места цветения опасных растений. К сожалению, большинство людей по разным причинам не могут последовать этому совету, а такие меры, как ежедневная влажная уборка и закрытые наглухо окна, несколько уменьшают проявления болезни, но не спасают от нее полностью.

Как же противодействовать аллергическому риниту? Необходимое лечение может назначить врач после специального обследования с проведением аллергопроб. Правда, специфическую иммунотерапию проводят не в «опасный», а в «спокойный» се-

Кромоны способствуют снижению гиперреактивности бронхов, что важно для профилактики бронхиальной астмы, которая может развиваться на фоне аллергического ринита.

зон, т.е. когда аллергических реакций нет. Чтобы помогать людям бороться с ними «здесь и сейчас», провизорам и фармацевтам следует иметь наготове эффективные безрецептурные средства местного действия. К таким относятся препараты солей кромоглициевой кислоты (кромоны), входящие в международные и отечественные рекомендации по лечению и аллергического ринита и конъюнктивита.

Преимущества кромонов

Кромоны непосредственно влияют на механизм аллергической реакции. Предотвращая высвобождение медиаторов аллергии, они останавливают каскад биологических реакций при контакте с пыльцой растений и другими опасными веществами. Результатом становится устранение воспаления и прочих симптомов аллергии.

Препараты кромонов местного действия – это назальный спрей и глазные капли, которые проявляют свою активность только на слизистых оболочках и практически не проникают в системный кровоток. Как правило, глазные капли с кромоглициевой кислотой можно применять для лечения детей с четырех лет, а спрей – с пяти. Преимущество таких препаратов – высокий уровень безопасности, поэтому их можно использовать довольно долго.

Анна ПЕТРЕНКО ■



- ❄ Не має протипоказань
- ❄ Виводиться з організму в незміненому вигляді
- ❄ Не накопичується в організмі навіть при тривалому застосуванні
- ❄ Застосовується у педіатричній практиці (краплі – з 4 років, спрей – з 5 років)
- ❄ Не впливає на здатність керувати автотранспортом

Механізм дії Кромوفарму®



КРОМОФАРМ® є препаратом вибору серед місцевих протиалергічних препаратів

КРОМОФАРМ® є безпечним навіть при тривалому застосуванні!

За даними статистики в Україні налічується близько 10 млн людей, які страждають на алергію, і їхня кількість зростає з кожним роком. Основним проявом алергічної реакції є алергічний риніт та кон'юнктивіт. Причиною виникнення алергічного процесу навесні в більшості випадків є пилок рослин, які починають інтенсивно цвісти. Для пацієнта це проявляється закладеністю носа, ринореєю та почервонінням очей. Приємного в цьому мало, особливо коли тобі потрібно йти на роботу, вести дитину в садок або просто займатись домашніми справами. Більшість людей не звертаються до лікаря, а йдуть за порадою в аптеку. Тому провізору потрібно бути уважним і обережним у рекомендації протиалергічного препарату. Ми пропонуємо тест, який допоможе вам знайти правильний підхід для боротьби з симптомами алергії.

Дайте правильну відповідь на запитання – отримайте подарунок!

1. Яким є механізм дії препарату Кромوفарм?

- Стабілізує мембрани опасистих клітин
- Блокує фосфоліпазу A2
- Стимулює ЦОГ1 і ЦОГ2

2. Які переваги має Кромوفарм?

- Ефективний для лікування та профілактики симптомів алергії
- Безпечний і може застосовуватись тривалий час
- Відсутній системний вплив на організм
- Застосовується у дорослих і дітей
- Усі відповіді правильні

Аркуш з відповідями відправляйте на адресу:
04080, Київ, вул. Фрунзе, 63, з поміткою «Алергія».
Телефон для довідок: (067) 505-63-64
Період проведення тестування: травень 2018 р.

3. Який додатковий ефект притаманний Кромوفарму?

- Змиває алергени з поверхні слизової
- Має «вітамінізуючу» дію для епітеліальних клітин
- Надає слизовій імуностимулювальних властивостей

4. Високий профіль безпеки препарату Кромوفарм зумовлює:

- Можливість застосування у вагітних з другого триместру вагітності
- Можливість застосування для лікування тварин
- Застосування у пацієнтів похилого віку

ПІП _____
Місто _____
Тел.: _____
Назва аптеки _____
чи аптечної мережі _____

Синдром Жильбера: С ЭТИМ МОЖНО ЖИТЬ

Когда человек в молодом возрасте после перенесенной простуды, интенсивной физической нагрузки или стресса замечает, что его кожа и белки глаз стали желтушными, у него появляются грустные мысли о вирусном гепатите и прочих смертельно опасных поражениях печени. Вот, оказывается, с чем связаны снижение аппетита, тошнота, дискомфорт в правом подреберье... На самом же деле это могут быть проявления синдрома Жильбера – врожденной патологии, контролируя которую, можно жить долго и счастливо.

Наследственная патология

Свое название синдром получил в честь Николая Огюстена Жильбера, французского врача и ученого, который в 1901 году вместе с коллегой Пьером Леребуэ сделал публикацию в медицинском журнале о простой семейной холемии. Для нее характерна такая триада симптомов: «печеночная маска», или желтуха, причем выраженная неярко и перемежающаяся (чаще больные и врачи обращают внимание на иктеричность склер); пожелтение кожи тела, особенно в области ладоней, стоп, подмышечных впадин; появление плоских ксантом (ксантелазм) – небольших желтоватых жировых бляшек на веках.

Николай Жильбер подметил, что описанная им патология имеет наследственную природу. В 1995 году генетики это подтвердили и выяснили, что ее причина – поломка в гене, определяющем синтез фермента глюкуронилтрансферазы, которая связывает (конъюгирует) билирубин с глюкуроновой кислотой, чтобы этот продукт распада эритроцитов обезвреживался и выводился из организма. Если человек наследует ген с таким дефектом от обоих родителей, то у него будет синтезироваться примерно 30% от необходимого количества этого фермента. Соответственно, при синдроме Жильбера уровень свободного билирубина как одного из продуктов физиологического распада эритроцитов в крови будет повышаться в среднем от 21 до 51 мкмоль/л (норма 5,1–17,1 ммоль/л).

Под влиянием неблагоприятных факторов он может возрастать до 85–

140 мкмоль/л. Однако при этой патологии состояние и функции желчного пузыря, печени и других органов пищеварения, как правило, серьезно не нарушаются. Сейчас синдром Жильбера относят к пигментным гепатозам и считают доброкачественной гипербилирубинемией, т.е. даже не заболеванием, а конституциональным, индивидуальным состоянием организма. При таком диагнозе пугаться не стоит – прогноз благоприятный, как говорят врачи, но все же важно знать о возможных последствиях и заранее их предотвращать.

Основные симптомы и последствия

По статистике синдром Жильбера встречается у 3–10% населения планеты. Обычно впервые он проявляется в 15–30 лет, причем у мужчин в 10 раз чаще, чем у женщин. Спусковым механизмом может послужить любой из множества факторов: инфекционные и вирусные заболевания и их лечение с применением сульфаниламидов, левомицетина, ампициллина, парацетамола (например, грипп, ОРВИ и их осложнения); голодание и переедание, особенно злоупотребление жирной, жареной, сладкой пищей; пребывание на жарком солнце и обезвоживание; большая физическая или нервно-психическая нагрузка (стресс); употребление алкоголя; травмы, операции; прием некоторых лекарств (рифампицин, анаболики, гормональные средства, кофеин) и т.д.

Помимо желтушности склер и кожи, а также повышения уровня билирубина в крови, которые появляются под

действием негативных факторов, о синдроме Жильбера свидетельствуют тяжесть, постоянные тупые боли в правом подреберье, а также признаки функциональной диспепсии: тошно-



та, рвота, отсутствие аппетита, отрыжка, горький привкус во рту, ощущение переполнения желудка при употреблении небольшого количества пищи, чередование запоров и поносов. Поскольку билирубин в неконъюгированной форме – вещество ядовитое, при его накоплении могут появиться признаки интоксикации организма: повышенная утомляемость, раздражительность, головная боль, нарушения сна.

У многих людей синдром Жильбера годами не вызывает никаких симптомов. Его зачастую обнаруживают случайно, когда при проведении лабораторного анализа крови по другому поводу определяют повышенный уровень билирубина. Однако при этом важно понимать, что синдром Жильбера – состояние на всю жизнь. Проявляется он волнообразно: ремиссии сменяются обострениями, которые особенно часто проявляются весной и осенью. У одного человека эта патоло-



гия дает о себе знать ежемесячно, у другого – раз в несколько лет. На пике обострения и выраженности основных симптомов возможно увеличение размеров печени. С годами синдром Жильбера может привести к развитию желчнокаменной болезни и хронического персистирующего гепатита. Кроме того, он часто сочетается с холангитом и хроническим панкреатитом.

Диагностика и лечение

Чтобы выявить синдром Жильбера, прежде всего проводят анализ крови, который помогает обнаружить повышение общего билирубина. В 30% случаев регистрируют также увеличение уровня гемоглобина (свыше 160 г/л), эритроцитоз, уменьшение скорости оседания эритроцитов. Кроме того, косвенным признаком патологии может быть ретикулоцитоз – повышенное содержание в крови незрелых эритроцитов. Используют также УЗИ печени, чтобы исключить другие причины повышения билирубина. Более точными диагностическими методами считаются провоцирующие пробы.

- **Голодание.** Отсутствие приемов пищи в течение 48 часов или ограничение калорийности пищи (до 400 ккал в сутки) приводит к резкому повышению (в 2–3 раза) свободного билирубина. Его определяют натощак в первый день пробы и через двое суток. Увеличение непрямого билирубина на 50–100% говорит о положительном результате пробы.

- **Фенобарбитал.** Прием этого препарата в дозе 3 мг на килограмм массы тела в сутки в течение пяти дней стимулирует активность фермента глюкуронилтрансферазы, которая, в свою очередь, способствует снижению уровня несвязанного билирубина при синдроме Жильбера, что и подтверждает диагноз.

- **Никотиновая кислота.** Внутривенная инъекция в дозе 50 мг приводит к увеличению количества несвязанного билирубина в крови в 2–3 раза на протяжении трех часов.

- **Рифампицин.** Введение 900 мг этого лекарственного средства также вызывает увеличение непрямого билирубина.

Дополнительным и наиболее точным, но весьма дорогостоящим исследованием является молекулярно-генетический анализ крови из вены, при помощи которого напрямую опреде-

По некоторым данным синдромом Жильбера, который в конце жизни привел к фатальному гепатиту, страдал Наполеон Бонапарт.

ляется дефектная ДНК, ответственная за появление синдрома Жильбера.

Диагностика этой патологии зачастую довольно сложна, а вот с лечением все ясно – специфической терапии не существует. Важно регулярно наблюдаться у гастроэнтеролога и придерживаться правильной диеты. В рационе должны преобладать овощи и фрукты, овсяная и гречневая каши, обезжиренный творог, неострые сорта сыров, молоко. Мясо, рыба и птица должны быть нежирными. Можно съедать не более одного яйца в день. Противопоказано употребление острых продуктов, пищи с консервантами, сладостей, особенно с жирными кремами, выпечки, шоколада и крепкого алкоголя. Прием пищи – не реже 4–5 раз в день, умеренными порциями, нельзя как переедать, так и несколько часов быть голодным или испытывать жажду. Черный чай и кофе желательно заменить зеленым чаем и несладким морсом из кислых ягод (клюква, брусника, вишня). Чтобы избежать обострений, не стоит загорать на солнце и испытывать большие физические нагрузки. В большинстве случаев после устранения влияния ключевого провоцирующего фактора повышенный уровень билирубина в крови самопроизвольно снижается за несколько дней.

Для улучшения самочувствия в периоды обострений применяют гепатопротекторы (препараты расторопши и эссенциальных фосфолипидов), пищеварительные ферменты (панкреатин). Показаны также короткие курсы фенобарбитала, который вызывает не прямой билирубин, и сорбенты. Для восстановления перистальтики ЖКТ и при выраженной тошноте или рвоте используют метоклопромид и домперидон. Однако при всем разнообразии симптоматических средств страдающий синдромом Жильбера должен понимать, что его печень имеет ограниченный запас прочности и ее надо щадить, не перегружая лекарственными средствами, которые метаболизируются в гепатоцитах. Это как раз тот случай, когда здоровый образ жизни имеет решающее значение для ее качества и продолжительности.

Нина ЛОГВИНЧУК ■

Кондрашка с ветерком Федора Достоевского

Книги Федора Достоевского читает весь мир, но кто знает, прославился ли бы он как писатель, если бы не болел эпилепсией. Оказывается, сюжетные линии, характеры главных героев и даже авторский стиль знаменитого классика литературы XIX века во многом определила его болезнь.

По ком звонит колокол

«...Внезапно прозвучал страшный нечеловеческий вопль, и муж мой, Федор Михайлович начал падать вперед. Я схватила его за плечи и с трудом усадила на диван. Но как же я испугалась, увидев, что бесчувственное, обмякшее тело моего мужа скатывается вниз, а мне не хватает сил его удержать. Мы вдвоем сползли на пол, и все время, пока Федор Михайлович

бил в судорогах, я держала его голову у себя на коленях... Постепенно судороги прекратились, и муж мой начал приходить в себя. Правда, вначале он не понимал, где находится, и даже потерял свободу речи». Так описывала эпилептический припадок в своих воспоминаниях супруга Достоевского Анна.

Теперь уже никто не подскажет возраст, в котором Федора Достоевского впервые сбил с ног припадок

эпилепсии, а врачи предположили у него начало «падучей болезни». Лечащий врач писателя Сергей Яновский полагал, что приступы эпилепсии с непродолжительной потерей сознания случались с Достоевским еще в юношеские годы.

Сам Федор Михайлович окрестил свой недуг «кондрашкой с ветерком» и первые годы не относился к нему слишком серьезно. Эпилепсия проявилась по полной программе после шока, пережитого Достоевским в 28 лет, весной 1849 года. Тогда он был арестован в Петербурге за участие в антиправительственном кружке Петрашевского и приговорен вместе с товарищами к расстрелу. Но в последнюю минуту, когда приговоренные в рубахах-саванах уже выстроились перед ротой солдат с винтовками, приговор вдруг отменили: император Николай I смилостивился, заменив смертную казнь ссылкой на каторжные работы в Сибирь. От страшного залпа и собственной гибели Достоевского отделяло несколько минут. Это было мощное душевное потрясение. Семновскую площадь, место несостоявшегося расстрела, Федор Михайлович покидал совершенно другим человеком – глубоко верующим и тяжело больным. На каторжных работах легкие эпилептические припадки сменились тяжелыми приступами с полной потерей памяти, конвульсиями и судорогами всего тела.

С тех пор прошло чуть ли не двести лет, но медики и ученые до сих пор не определились ни с точной причиной появления эпилепсии, ни с лекарствами, избавляющими от страшных приступов. Но известно, что у каждого пациента свой сценарий припадка и своя точка локализации судорог. У



одних возникают «кивательные спазмы» по типу поклонов, другие ни с того ни с сего пускаются бежать и где-то падают, третьи – судорожно глотают, четвертые – запрокидывают голову и дико вращают глазами.

Нередко приступу предшествуют особые предвестники, или появляется чувствительная аура. По нарастающему звону колоколов и ярким цветовым галлюцинациям Федор Михайлович догадывался о надвигающемся припадке. Предположительно, у писателя были затронуты область затылка и височная извилина. Для таких случаев характерны слуховые предвестники и цветные фигуры, как правило, красного и зеленого. Дальше его лицо багровело и шло пятнами, тело сотрясали судороги, он падал и терял память. Иногда после приступа Достоевский находил вокруг себя ворох испанской каракулями бумаги. Несколько дней после припадков он ощущал невероятную слабость, прикладывал лед к синякам, набитым в момент падения, потирал ноющие после судорог суставы. К счастью, приступы случались нечасто – 2–3 раза в год, однако в трудные годы могли повторяться по нескольку раз в месяц.

Выход в творчестве

С характерной для эпилептиков обстоятельностью и педантичностью Достоевский изучал свою болезнь, отмечал даты припадков, записывал ощущения во время них. Его автобиографические заметки о протекании эпилепсии можно найти в опубликованных «Дневниках писателя». Похоже, что Федор Михайлович особенно не тяготился своим недугом и не умалчивал о нем. Будущей жене он сообщил о нем при первом же знакомстве. «Кондрашка с ветерком» ярко и подробно описана на страницах его романов. По числу героев-эпилептиков в художественных произведениях он побил все литературные рекорды: в «Униженных и оскорбленных» –

Чаще всего эпилепсия появляется после родовых травм, повреждений черепа, менингита, сифилиса, алкогольных отравлений, онкологических болезней, в результате которых в коре головного мозга нарушаются процессы торможения и возбудимости.

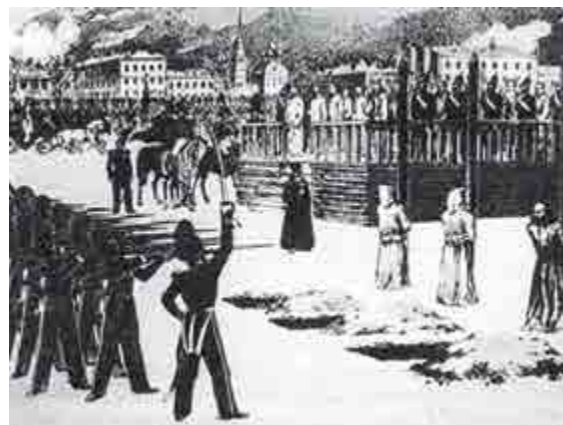
Нелли, в «Идиоте» – князь Мышкин, в «Бесах» – Кириллов, в «Братьях Карамазовых» – Смердяков. К слову, по реалистичности описания болезни Достоевский заткнул за пояс известных клиницистов.

К сожалению, со временем у эпилептиков портится характер: происходят резкие смены настроения, проявляются депрессивность и мрачность, возникают навязчивые, бредовые идеи и особая «вязкость интеллекта». Те, кто читал Достоевского, наверняка помнят, что отдельные предложения в его романах занимают чуть ли не целую страницу – именно так пишут и говорят больные эпилепсией. Немецкие психиатры считают характерными для эпилептиков повторяющиеся упоминания о Боге. Возможно, отчасти из диагноза Федора Михайловича и берет начало его «христианский социализм», идеи греха и покаяния, жизненная и творческая философия: «Бог существует» – с этого она стартует и этим завершается.

Типаж лахезиса

По наблюдениям Натальи Костинской, врача-гомеопата, профессора, доктора медицинских наук, заведующей кафедрой фармакологии Института экологии и медицины в Киеве, болезнь Федора Достоевского имеет непосредственное отношение к его конституциональному типу и особенностям личности, главная из которых – раздвоение: в душе писателя всегда противоборствовали два разных человека. Высокий интеллект, духовность, вера сражались с одолевшими его страстями, эмоциональностью и нигилизмом. Благоговение перед Богом не мешало ему совершать злодеяния на бумаге. В «Философии Достоевского в систематических изложениях» искусствовед Райнхард Лаут писал, что Федор Михайлович в своих глубинах тяготел к отрицательным героям, но из страха перед религией и совестью обрекал на крушение их идеи и поступки. Одна из психосоматических причин эпилепсии – колоссальное внутреннее напряжение, отсутствие возможности выразить свою истинную сущность и подлинные эмоции. Вероятно, эпилептические припадки были своего рода внутренней разрядкой Достоевского.

В гомеопатии такая напряженность, внутренняя борьба и раздвоен-



ность характерны для лахезиса – одного из сорока конституциональных типов. Визитки людей-лахезисов – расстройство психики, огромная работоспособность, трудоголизм и привычка трудиться по ночам (увлекшись написанием нового произведения, Достоевский мог строчить несколько дней без перерыва). Наталья Костинская не сомневается в том, что смягчить течение болезни Достоевского, снять внутренний накал вполне реально было бы гомеопатическим препаратом лахезис. В его названии заложено имя древнегреческой богини, плетущей нить судьбы, а в основе содержится яд латиноамериканской змеи, который помогает в гомеопатических дозах при ряде болезней, и в первую очередь – при эпилепсии.

На семидесятом году жизни Федор Михайлович отошел в мир иной вовсе не по причине эпилепсии. Второе характерное заболевание людей-лахезисов – легочные кровотечения. За пару лет до смерти врачи обнаружили у Достоевского прогрессирующую болезнь легких и посоветовали избегать душевных волнений и физических нагрузок.

Работая над романом ночью 26 января 1881 года, Достоевский обронил ручку. При попытке ее достать он сдвинул с места тяжелую этажерку с книгами, при этом напряжение в теле спровоцировало кровотечение горлом. После этого писатель прожил еще сутки и вечером умер. В теории психосоматики происхождение кровотечений совпадает с причиной эпилепсии – невозможность полностью выразить переполняющие эмоции. Не исключено, что 26 января внутренний вольтаж писателя достиг своей пиковой точки, и чувства вырвались на свободу.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Охотники за разумом

Ясный ум, хорошая память, скорость и оригинальность мышления сегодня востребованы и хорошо оплачиваются. Хочешь быть в топе – тренируй мозг, ведь высокий IQ, как и крепкие мышцы, – результат регулярных нагрузок. Вопрос в том, что, как и когда стоит тренировать.

Брейн-фитнес

Попасть на желаемую должность моему знакомому Виталию, перспективному менеджеру среднего звена, помешал тест на определение IQ. После собеседования кадровик компании вежливо сообщил, что его коэффициент интеллекта – 88 (коридор нормы IQ взрослого человека от 85 до 115) – не дотягивает до вакантной позиции. Работу Виталий вскоре нашел, но его самооценка срочно требовала допинга, и мой знакомый подсел на одну из популярных веб-игр, обещающих в краткие сроки «подкачать» интеллект и смекалку. Позже выяснилось, что он не одинок: в сообществах соцсетей общаются тысячи адептов интернет-тренажеров для мозга, делятся своими успехами, опытом, хвастаются результатами. И без сожалений перечисляют деньги компаниям-разработчикам.

Самооценка Виталия пострадала совершенно напрасно, считает Каринэ Малышева, нейропсихолог, доцент кафедры психодиагностики и клинической психологии Киевского национального университета им. Т.Г. Шевченко. Во-первых, интеллект не одномерный конструктор, а как минимум 3D-система, в которой соединились теоретические знания, способность применять их на практике и умение чувствовать, понимать ситуацию – то, что называют социальным интеллектом. А во-вторых, сам тест вряд ли может претендовать на качество и достоверность.

– Ни в Украине, ни в России сегодня нет правдивых тестов на IQ, – уточняет Каринэ. – То, чем пестрит Интернет, – либо развлекаловка с установленным по умолчанию предельным баллом, ниже которого отвечающий

не попадет, чтобы не обиделся, либо пиратские тесты, неумело переведенные и не адаптированные для наших просторов. И в первом, и во втором случае они измеряют только способность к выполнению конкретных заданий. Адаптация зарубежного IQ-тестирования или разработка своего стоит недешево. Понадобятся оплаченные усилия команды нейропсихологов, годы работы и несколько тысяч человек для проверки и подтверждения итогов. К тому же результаты самого показательного зарубежного теста WAIS тоже зависят от момента тренировок. Гений, никогда не выполнявший подобных задач, завалит первые тестирования – уйма времени

будет потрачена на то, чтобы разобраться в заданиях, а ведь условие высокого IQ в таких тестах – это скорость. И, наоборот, глупенький, но натасканный будет иметь фору.

Что будем качать

Тем, кто пока прохладно относится к брейн-фитнесу, но по-прежнему желает думать лучше, эффективней, быстрее, Ольга Охременко, доктор психологических наук, рекомендует, как ни странно прозвучит, научиться правильно «тормозить». Например, для того чтобы согнуть один палец, нужно сохранить прямыми все остальные. Это и есть процесс торможения, к слову, достаточно энергозатратный. Если



в момент напряженных размышлений измерить электрическую активность мозга, окажется, что его кора, отвечающая за высшие формы психической деятельности, неактивна. Это хорошо, ведь если активизируются обширные участки мозга одновременно, с человеком может случиться серьезный эпилептический припадок. Эффективность работы мозга во многом определяется не способностью «пробудить» побольше нейронных ансамблей, а «затормозить» помехи со стороны всевозможных мыслей, желаний, воспоминаний и представлений, которые атакуют главный поток размышлений.

– У сознания есть несколько уровней: сон, кома, подавленное и возбужденное состояние, и есть средний уровень ясного, четкого ума, сосредоточенности, когда из множества альтернатив выбирается оптимальная, – объясняет доктор Охрименко. – Это и есть самое продуктивное состояние мозга.

Но как бы быстро ты ни «тормозил», без кругозора и эрудиции не обойтись. К примеру, в языке австралийских аборигенов последняя цифра – 10. Все, что больше десяти, они исчисляли понятием «много». Разумеется, преуспеть в области математики аборигенам вряд ли удастся, даже если они достигнут максимальной ясности со-

знания. Но ни концентрированность ума, ни багаж знаний не спасут, если мозг обрабатывает информацию медленно и некачественно. За эту функцию отвечают связи между нейронными сетями. С возрастом они ослабевают и может начаться то, что называют старческим слабоумием. Но не у всех. Если человек увлечен каким-то творчеством и продолжает учиться, маразм ему, скорее всего, не светит. Конечно, с годами мозг усваивает информацию и трансформирует новые знания не так быстро, как в детстве, зато он приобретает другое свойство – неожиданно объединять и перекомбинировать нейронные связи. В результате рождаются новые решения, неожиданные ходы. И чем больше накопленных знаний, тем интереснее получаются комбинации.

Тренажеры для мозга

• **Творчество.** Не зря «Дженерал Моторс» отправляет за счет компании своих лучших менеджеров на полугодовые курсы по теории искусства. Вернувшись, они генерируют блестящие идеи и сполна окупают затраты. Поэтому творим: рисуем, сочиняем стихи, фотографируем.

• **Медитация.** Эффективность работы мозга зависит от способности «выплюнуть жвачку для ума» и сосредоточиться на основном, так что осваиваем техники расслабления и концентрации. Медитации, молитвы и мантры в разных культурных традициях направлены именно на остановку потока мыслей и бесконтрольной умственной активности.

• **Физический труд.** Если гениальная идея или решение проблемы никак не рождаются, возможно, мозг просто устал и нуждается в отдыхе. Лучший релакс для обоих полушарий – физические нагрузки. После или во время прополки грядок или мытья до блеска окон в голову часто приходят правильные решения.

• **«Бродилки» и стихи.** Людям больше нравится делать то, что у них хорошо получается. Мужчины лучше справляются с пространственными задачками, математикой, используя логику, женщины – со словесными тестами (однако интеллектуальные способности и возможности у обоих полов равны). По этой причине мужчинам нравятся компьютерные «бродилки» и «стрелялки», ведь их конек –

Любая творческая работа помогает мозгу в перекомбинации нейронных связей и рождении хороших идей.

пространство. Хотя дамам в качестве нейрогимнастики они бы пригодились больше. По аналогии сильному полу для сохранения вербального интеллекта хорошо бы дружно начать писать (или хотя бы читать) стихи.

• **Рукоделие.** Вышивка крестиком и плетение кружев сродни задачкам на уроках геометрии – отлично развивают так недостающее женщинам пространственное мышление.

• **Движение.** Много сидишь – плохо соображаешь. Это правда. Прогоулки в быстром темпе по 20–30 минут в день помогают эффективней шевелить извилинами.

• **Ноотропы.** Изначально повышение уровня IQ не было главной задачей создателей нейрометаболических стимуляторов. Биохимики придумали пирацетам для стимуляции мышления умственно отсталых детей, лечения поврежденных мозга и болезни Альцгеймера. Но, как это часто бывает, экспериментируя, ученые заметили «побочный эффект» – активизацию интеллекта у здоровых людей. Чудо вполне объяснимо с точки зрения биохимии: ноотропы увеличивают снабжение мозга кровью, глюкозой и кислородом, налаживают связи между разными отделами, улучшают память и концентрацию внимания.

• **Судоку, иностранные языки, секс.** «Любые умственные практики помогают если не усилить, то хотя бы сохранить интеллект. Если между нейронами не проходит сигнал, связи постепенно ослабевают, разрушаются, а потом погибают и сами нейроны: что не упражняется, то разрушается», – подтверждает Анатолий Чуприков, доктор медицинских наук, профессор, завкафедрой медицинской психологии и психокоррекции МАУП. – Самые простые тренировки – кроссворды и судоку, а более сложные – изучение иностранных языков и шахматы. И, между прочим, секс. Занятия любовью повышают содержание в крови гормона окситоцина, который на гормональном уровне стимулирует мозг к поиску неординарных решений. А серотонин, обязательный «партнер» ощущения удовольствия, улучшает креативное и логическое мышление».

Виктория КУРИЛЕНКО ■



А девушка пьяна...

Двадцать лет назад за неделю женщина выпивала не больше трех бокалов вина, причем натурального. Наши современницы переплюнули предыдущее поколение почти в три раза и осушают за неделю полторы бутылки. Что изменилось в жизни с тех пор? Почему нам чаще хочется выпить? И если пить, то что, сколько и как?

Знания умножают скорбь

Исследовать причины, по которым современные американки каждый вечер выбрасывают в мусорный бак пустые бутылки из-под вина, взялась журналистка Габриэлла Глэйзер в своей новой книге «Ее самый сокровенный секрет: почему женщины пьют и как они могут восстановить контроль». Пропорция три бокала вина в прошлом к современным восьми – тоже результат ее расследования. Новый образ спивающейся американки, по версии Габриэллы, – это замотанная мамочка, разбавляющая вином однообразные будни.

Место встречи родственных душ – страница в Facebook «Moms Who Need Wine» («Мамы, которые не могут без вина»). Ее регулярно посещают около 650 тыс. американок. Или другая похожая страничка FB – «OMG, I So Need a Glass of Wine or I'm Gonna Sell My Kids» («О, Боже, мне срочно надо выпить стакан вина – иначе я продам своих детей») – на ней постоянно общаются еще 136 тыс. женщин.

Пьющая мать, по мнению Глэйзер, уже стала неким штампом, причем на любом социальном уровне, вплоть до элитарного. В самом деле, как тут не начать выпивать: орущий ребенок, рутина, скука, узкий круг общения, отсутствие зарплаты. После бокала вина жизнь сразу начинает налаживаться. Американский Институт вина подсчитал, что из ежегодно продаваемых в США 800 млн галлонов этого напитка большую часть покупают женщины. Разумеется, не все они мамы-домохозяйки – эти выпивают регулярно, но не до потери чувств. В запой в среднем трижды в месяц уходят студентки и женщины в возрасте 50+.

Причин пить больше, чаще и более крепкий алкоголь Габриэлла Глэйзер собрала немало.

• **Версия психологов:** в последние годы вино стало обязательным компонентом антистрессовой диеты и вообще здорового образа жизни. Помните знаменитую средиземноморскую диету, допускающую каждый день бокал красного вина? А где один – там и два, и три.

• **Версия социологов:** женщины все больше маскулинизируются и не желают ни в чем уступать мужчинам, в том числе в количестве выпиваемого спиртного.

• **Версия врачей.** Она неожиданная: специалисты медицинской школы в Сент-Луисе при Вашингтонском

университете установили, что большинство пьющих женщин – выпускницы высших учебных заведений. Эту информацию подтверждают и исследователи Американского института Гэллага: сегодня склонность к выпивке больше характерна для материально благополучных и образованных дам. Видимо, знания и в самом деле умножают наши печали.

У Ларисы Бойченко, гастроэнтеролога, диетолога, директора киевской клиники «Лад», свое видение ситуации.

– Современные женщины пьют больше, потому что начинают раньше, – объясняет она. – Если девушка познакомилась с алкоголем после 20 лет, то для достижения первой стадии опьянения ей достаточно ста граммов



сухого вина. На этом этапе концентрация алкоголя в крови достигает пяти промилле, снимается напряжение, развязывается язык, улучшается настроение. Ферментативная система к 20 годам уже сформирована, и «приятная» порция спиртного останется неизменной до 55 лет, пока не начнутся гормональные изменения. Но если девушка выпивала с 14 лет хотя бы по бокалу пива раз в неделю, то в 20 лет стограммовую дозу ей придется увеличить в два, а то и в три раза. Проблема в том, что современное общество стало лояльно относиться к выпивающим подросткам – и мальчикам, и девочкам. Бокал пива в руках тинэйджера их родители уже не считают катастрофой. Стереотип мышления формирует реклама: молодежная вечеринка – счастливые лица – ящик пива.

На брудершафт!

Есть у слабого пола еще один повод для выпивки – чтобы раскрепоститься в постели. Несколько лет назад одна британская компания, производящая предметы гигиены, поинтересовалась у трех тысяч англичанок в возрасте от 18 до 50 лет, как часто в их жизни пересекались секс и алкоголь. Выяснилось, что в среднем у опрошенных женщин было по восемь партнеров, и первому сексу с пятерыми из них предшествовала бутылка шампанского или чего-то покрепче. 75% девушек честно признались, что предпочитают



Ситуации с риском подсесть на алкоголь

- Длительный стресс: финансовый кризис, потеря работы, расставание с любимым, смерть близкого человека.
- Слишком напряженный рабочий график, трудовогоголизм, гиперответственность.
- Режим «дом – работа – дом», дефицит общения и неуверенность в себе.
- Традиция сидеть каждый вечер с друзьями в кафе за пивом или вином.
- Ощущение ненужности, осознание того, что жизнь проходит, а грандиозные цели не достигнуты.
- Отсутствие друзей, когда выпивка в одиночестве – единственный способ провести вечер.

заниматься сексом только подшофе, причем каждая двадцатая вообще никогда не делала этого на трезвую голову. Пьют, перед тем как раздеться, англичанки по одной простой причине: чтобы расслабиться и избавиться от комплексов по поводу собственного тела.

Обычно это происходит на второй стадии опьянения. Концентрация алкоголя в крови достигает 10 промилле, речь становится невнятной, веселье сменяется приступами грусти, с коры головного мозга снимаются контролирующие функции, проходит стеснение, и женщина в открытую начинает флиртовать. Вот только сам секс на второй стадии, увы, не радует яркостью красок: оргазм под влиянием алкоголя приходит нескоро, а то и вообще не наступает.

Нет ничего плохого, если пара выпьет по бокалу вина, перед тем как заняться любовью. Знать меру – это первое правило. А второе: женщина не должна пить наравне с мужчиной.

– Чтобы расщепить спирт, организму нужна вода, – объясняет Людмила Бойченко. – Но поскольку воды в женском организме на 10% меньше, чем в мужском, при одинаковой выпитой дозе концентрация этанола в крови женщины всегда будет выше, чем у мужчины, даже если рост и вес у них одинаковые. Так что приблизительное соотношение выпитого женщиной и мужчиной должно быть не более 3:4.

Сколько можно?

Вообще-то этиловый спирт для человека – продукт не чужеродный. В небольших количествах он вырабатывается в организме вместе с другими веществами-опиатами (эндорфинами, серотонином) и действительно обладает стимулирующим и противовоспалительным действием. Если день выдался трудным и зябким, то бокал хорошего вина может улучшить картину мира и даже стать средством

профилактики замаячившей на горизонте простуды. Все дело в дозе.

– Печень выделяет фермент-разрушитель этилового спирта алкогольдегидрогеназу, – объясняет Лариса Бойченко. – За неделю в женском организме ее синтезируется столько, чтобы переработать 16 мл этилового спирта. Если перевести это количество в спиртное, получится 40 мл водки или 200 мл сухого вина. Но это недельная доза, а разовый прием не должен превышать бокала сухого вина (100 мл) или 20 мл крепкого спиртного напитка. Придерживаясь этой дозировки, можно избежать токсических последствий алкоголя. Лучшим женским напитком доктор Бойченко считает натуральное сухое вино (красное или белое – неважно), а шампанским, на ее взгляд, очень легко спиться, потому что отношение к нему слишком легкое. Попастись в алкогольную зависимость от вина гораздо сложнее. Но нужно еще и правильно закусывать – чем-то подобным или кардинально противоположным: либо фруктами (в идеале – виноградом), либо мясом, рыбой, сыром.

Но что делать, если недельная доза – два бокала – уже выпита, а стрессы и неприятности и не думают заканчиваться? Есть вариант получить порцию транквилизатора изнутри, стимулировать выделение в организме собственного, эндогенного алкоголя. Для этого достаточно полчаса позаниматься в спортзале или потанцевать – эффект будет тот же, что и от бокала вина. Вообще любой счастливый стресс продуцирует выработку внутреннего алкоголя: радость от любимой работы, интересный разговор, творчество, достижение долгожданной цели, успехи детей. Словом, когда хочется крикнуть: «Yes! Получилось!», пить на радостях не обязательно – организм уже выдал вам внутреннюю дозу спиртного.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Свет и яркость ОНИ ПРИНОСЯТ ЛЮДЯМ

Сейчас приходится экономить на всем, в том числе на электричестве. И постепенно в наших жилищах на смену «лампочкам Ильича» приходят новые. Да, они недешевые, но потребляют намного меньше энергии в сравнении с лампами накаливания и служат дольше. Но действительно ли все «экономки» соответствуют названию? Это решили проверить специалисты Центра экспертиз «ТЕСТ».

Мощность или световой поток?

Специалисты изучили 28 светодиодных ламп с цоколями E14 и E27. Чтобы было понятно, что они там увидели, начнем с основных характеристик – это значительно упростит нам выбор приборов освещения в быту.

Еще из школьной программы мы помним, что мощность измеряется в Ваттах (Вт или W). Чем она выше, тем больше будет расход электроэнергии. В нормативах есть ограничение по ее превышению (допускается +15%), но нет строгих границ по нижнему значению. Так что если производитель смог сделать при меньшей мощности тот же световой поток, то для потребителя это хорошо. В светодиодных лампах (LED) практически уже нет «стандартизированной» мощности, к которой привязывались бы производители, поэтому встречаются весьма необычные – 4,5 Вт, 8 Вт и т.д.

Специальная организация по регулированию и разработке нормативов для светодиодных источников света Zhaga (www.zhagastandard.org) пришла к решению, что необходимо отталкиваться не от мощности, а от светового потока. Этот, наверное, самый важный показатель лампы измеряется в люменах (лм или lm). Чем он больше – тем светлее. Однако у светового потока есть одна «плохая привычка» – снижаться со временем эксплуатации.

Почти все производители на упаковках светодиодок указывают их соответствие аналогичным лампам накаливания: такова мировая практика. Чтобы не вводить потребителей в заблуждение, в ЕС была разработана директива EU Ecodesign DIM2, в кото-

рой оговорено, каким же точно должен быть световой поток у люминесцентных, галогенных и LED по отношению к обычным лампам накаливания. В этом документе принимается во внимание продолжительность горения с потерей уровня потока. Соответственно, чем более длительный срок горения указан на упаковке лампы, тем больше у нее должен быть световой поток изначально.

Цвет и температура

Цветовая температура – показатель оттенка света, который излучает лампа: желтоватый, белый, голубоватый. Измеряется в кельвинах (K). Наиболее распространены три группы цветовых температур.

- Теплый цвет – примерно 2700–3300 K. Такую температуру имеет цвет неба на закате.
- Дневной цвет – 4000–4200 K, обычный белый без оттенка; это цвет неяркого, рассеянного неба.
- Холодный цвет – около 5000 K, голубовато-белый цвет.

Здесь у производителей фантазия разыгралась вовсю. Один и тот же цвет одни называют «мягким нейтральным», другие – «холодным», третьи – «ярким», четвертые – «природным, дневным».

Световая отдача – это комплекс показателей, которые можно назвать коэффициентом полезного действия (но он таковым не является), в частности соотношение светового потока к мощности. Отображается в лм/Вт. Чем выше значение световой отдачи, тем экономичнее работает лампочка. Этот показатель был бы лучшим ориентиром, если бы производители всегда писали правду.

Индекс цветопередачи (Ra или CRI) означает, насколько хорошо наши глаза будут воспринимать цвета объектов, которые мы видим в искусственном свете. Эталоном считается солнечный свет (100). Цифры в лампах должны быть не менее 70, но тут есть нюансы. В ЕС нормой является не



менее 80, а лампы со значениями ниже этой цифры могут быть применены для уличного или производственного освещения. В Украине как нормативы оговорены цифры 70 для внутреннего освещения и 60 для наружного. Индекс цветопередачи имеет большое значение при освещении мастерских художников и модельеров, фотолабораторий, примерочных и детских комнат, так как чем он выше, тем лучше мозг ребенка определит реальные цвета и в дальнейшем будет их воспринимать правильно.

В тестировании анализировался индекс цветопередачи R9. Он отражает, насколько реально мы видим цвета объектов, в частности насыщенный красный, а также качественные характеристики самих светодиодов, используемых в лампах.

Технические испытания

Вот основные параметры, по которым были проведены исследования в Центре экспертиз «ТЕСТ».



Вокруг света

Некоторые лампы мигают даже в выключенном состоянии из-за небольшой утечки тока в них при использовании выключателей с подсветкой. В компактных люминесцентных лампах это малозаметно, потому что им требуется время для разгорания, а LED вспыхивают весьма ярко. Часть производителей уже отмечают на этикетках возможность использования их ламп с выключателями с подсветкой без мигания. Такие лампы можно вкручивать в приборы, размещенные вне помещений, но в защищенных корпусах. Условия эксплуатации допускают их работу и зимой. Эти лампы не любят герметично закрытых плафонов и высокой влажности.

Световой поток. И в европейских, и в украинских нормах потеря светового потока в размере 30% означает, что лампа считается нерабочей (хотя, конечно, может еще гореть). Eurolamp turbo (E27) заявила световой поток в 700 лм, а фактически имеет 461 лм, что на 34% ниже. Соответственно, оценка за такой показатель может быть только «очень плохо». К сожалению, отклонений в этом самом важном параметре лампочек довольно много. Оценки в разной степени были снижены таким брендам: Electrum (E14), Feron (оба вида), Gauss (оба вида), Videx (E14), Emilight (E27), Eurolamp (все позиции), «Онлайн» (E27) и Jazzway (E14).

Цветовая температура. В тестировании лампы Feron Optima (оба вида), Gauss (оба вида) и JazzWay (E14) не вполне отвечают указанным параметрам, что, безусловно, снижает оценку качества.

Мощность. У всех ламп она была немного ниже заявленной, что вполне допустимо. Если при этом световой поток соответствует заявленному, это отлично. Что касается пульсации света, то среди тестируемых только лампы Navigator (E14) и Emilight (E27) имеют превышения – 38% и 75% соответственно (идеально, если эта цифра равна 0%).

Экономические характеристики. С учетом имеющихся данных о соответствии лампам накаливания за отклонение более чем на 10 Вт снижалась оценка. Так, например, лампа Eurolamp (E27) мощностью 10 Вт заявлена как аналог 100 Вт лампы накаливания, что является неправдой, поскольку световой поток 100 Вт лампы накаливания составляет 1340 лм. У Eurolamp он заявлен лишь 1000, а по факту вообще составляет 801 лм, как у лампы накаливания в 60 Вт. Несоответствия в этом показателе привели к снижению оценок у ламп Electrum, ELM, Videx, «Светкомплект», Feron, Eurolamp, Gauss и «Онлайн».

Цена и качество

Несмотря на массу замечаний по фактическим показателям протестированных ламп, есть все же и хорошие новости. Во-первых, качество лампочек понемногу растет. Из 28 позиций в тестировании 10 имеют общую оценку «отлично» и еще 4 «хорошо». Во-вторых, лидеры, которые не подводили потребителей ранее, таковыми и остались. К ним присоединились некоторые новички. С оценками «отлично» такие марки: E-stares (оба вида), JazzWay (E27), Maxus (оба вида), Osram (оба вида), Philips (оба вида) и «Светкомплект» (E14). С оценкой «хорошо» Electrum (E27), ELM (E14), VidexE-series (E27), «Светкомплект» (E27). В-третьих, цены на светодиодную продукцию по сравнению с предыдущим тестированием снизились.

Что касается ламп с оценками «плохо» и «очень плохо», то их также надо перечислить: Eurolamp (все позиции), Emilight (E27), FeronOptima (E27), «Онлайн» (E27), Gauss (E14), JazzWay (E14) – за несоответствие светового потока. Кроме того, часть из них не отвечают заявленным параметрам цветовой температуры и не аналогичны указанным на упаковках лампам накаливания по яркости, мощности и пр. Всем образцам снижены оценки за введение потребителя в заблуждение относительно страны-производителя – протестированные лампы изготовлены в Китае, а не в странах ЕС или Украине.

А вот срок работы установить в ходе лабораторных испытаний нереально, поскольку это заняло бы больше пяти лет. Поэтому честность производителей в этом вопросе вам придется проверять самостоятельно. Как правило, на LED-лампы дается достаточно большой гарантийный срок, так что вы сможете заменить сгоревшие на новые, если сохраните чеки и упаковки.

Анна ДОВГАНЬ ■

Сожмем потуже

Традиционная сфера применения компрессионного белья, в частности носков и чулок, – лечение и профилактика нарушений кровообращения в ногах. Однако сегодня его используют не только в медицине. Так, утягивающие трусы и корсеты пользуются популярностью у желающих визуально уменьшить объем талии и бедер. Кроме того, компрессионный трикотаж широко применяется в любительском и профессиональном спорте. Насколько это оправдано и безопасно?

Польза

• **При нарушениях кровообращения.** Суть воздействия компрессионного трикотажа заключается в просчитанном и четко дозированном давлении на стенки венозных сосудов. Он действует, как каркас, который поддерживает вену и защищает ее от растяжения. Кроме того, сдавливание нижних конечностей устраняет застой крови, способствует перераспределению кровеносного потока от измененных, расширенных вен к здоровым, что снижает риск появления тромбов и уменьшает отеки.

• **Во время занятий спортом.** Компрессионная одежда приносит пользу спортсменам и людям, ведущим активный образ жизни. Усиливая кровообращение, во время разминки она ускоряет прогрев мышц. Благодаря эффекту «механического отражения» (при сжатии какой-либо части тела в мозг поступает большее количество сигналов), проприоцепция, т.е. ощущение тела в пространстве, становится более выраженной. Это помогает улучшить координацию движений и снизить риск травм.

• **От случая к случаю.** В некоторых ситуациях носить компрессионную одежду рекомендуется всем. Например, при длительных авиаперелетах, во время поездок на поезде или автобусе, когда предстоит много часов подряд провести сидя. Полезен такой трикотаж беременным, у которых велик риск развития варикоза и появления отеков ног. Эксперты не возражают и против ношения утягивающего белья, правда в течение коротких периодов времени.



Золотая середина

Компрессионное белье не устраняет, а только маскирует и иногда предотвращает проблемы. Оно не помогает похудеть и не заменяет хирургическое и медикаментозное лечение венозной недостаточности. Более того, такое белье не стоит носить постоянно. Качественный компрессионный трикотаж всегда имеет градуированное воздействие. Давление, которое он оказывает, постепенно снижается, например, от голени к бедру или от кисти руки к плечу. Именно это лучше всего нормализует отток крови. Что же касается медицинского трикотажа, то в зависимости от степени сжатия он делится на четыре класса. Без консультации флеболога пользоваться стоит только первым. Важно точно подобрать тип и размер компрессионного белья, ведь слишком тесное может спровоцировать развитие побочных явлений, а слишком свободное не даст эффекта.

Вред

• **Медицинские запреты.** Компрессионное белье противопоказано при сердечно-легочной недостаточности, атеросклерозе, облитерирующем тромбангите, эндартериите и пр. Его с большой осторожностью нужно использовать при сахарном диабете и флебите (воспалении венозной стенки). Для людей, склонных к обильному потоотделению, его ношение чревато риском развития фолликулита, появления инфекций кожи.

• **Красота требует жертв.** Самые значительные риски для здоровья создает компрессионное белье, применяемое для коррекции фигуры. Оно может вызвать желудочно-пищеводный рефлюкс и так называемую «корсетную невралгию» (неврит латерального кожного большеберцового нерва), которая сопровождается парестезиями, чувством жжения, снижением чувствительности в области тазобедренного сустава и на внешней стороне бедра. Долгое ношение утягивающего белья способно спровоцировать пролапс органов малого таза.

• **Цена вопроса.** Серьезным недостатком компрессионного белья можно считать его высокую стоимость. Качественный медицинский трикотаж просто не может быть дешевым, поскольку при его производстве используются самые современные материалы и технологии, чтобы готовое изделие соответствовало международным стандартам. Кроме того, ухаживать за таким бельем непросто – стирать его лучше всего вручную, пользуясь обычным мылом, но даже в этом случае оно прослужит не больше года. ■

З Днем Народження!

**Анюті Клімашевич 1 травня
вже чотири!**

Вона обожає книжки про тварин та гарно малює. Свою принцесу вітає мама Катерина Клімашевич, яка працює в аптеці №35 мережі «Бажаємо Здоров'я» (Здолбунів Рівненської обл.).



**Софії Баранович 11 травня
виповнюється 13 років**

Вона дуже добра та життєрадісна, любить тварин. Софію вітає мама Алла Баранович, яка працює в аптеці №9 мережі «ВІСА» (Рівне).



**У Лізи Хоменко день народження
19 квітня, їй вже сім років**

Вона дуже любить малювати і мріє стати художником. Своє сонечко поздоровляє мама Віта Хоменко, провізор аптеки «Мед-сервіс» (Ніжин Чернігівської обл.).



**Артему Йовчику 26 квітня
виповнилося чотири роки**

Хлопчик обожає домашніх тварин та з радістю допомагає за ними доглядати. А ще дуже полюбляє розмальовки. Своє сонечко вітає мама Наталія Йовчик, яка працює в аптеці №35 мережі «Здорова родина» (Дубно Рівненської обл.).



**Валерії Катеринчук 2 квітня
виповнилося шість років**

Дівчинка любить танцювати та співати, мріє, що вийде заміж і житиме у великому будинку з басейном. Свою крихітку вітає мама Катерина Катеринчук, завідувачка аптеки №64 мережі «Подорожник» (Рівне).



**Євген Белошапко
іменинник 29 квітня**

Йому вже два роки, він росте дуже активним та веселим. Євгена поздоровляє хрещена мати Анна Коноваленко, яка працює в «Аптеці Низьких Цін» (Харків).



**У Нікіти Семенова
день варення 18 травня**

Йому виповнюється вісім років. Найбільші його захоплення – футбол та катання на велосипеді. Майбутнього чемпіона вітає мама Тетяна Семенова, завідувачка аптеки «Копійка» (Харків).



**Марії Ільчук 28 травня
буде п'ять років**

Дівчинка гарно танцює та любить декламувати вірші. Юну артистку поздоровляє мама Маргарита Ільчук, що працює в аптечній мережі «ВК» (Харків).



**Євгену Тимощуку 13 травня
виповнюється дев'ять років**

Хлопчик захоплюється комп'ютером та іншими сучасними гаджетами. Щасливої долі, міцного здоров'я та здійснення мрій бажає йому мама Вікторія Тимошук, яка працює в «Аптеці Низьких Цін» №16 (Полтава).



**Ростислав Орехов 12 травня
задмухає на торті шість свічок**

Хлопчик вправно танцює брейк, буде чудернацькі споруди з фігурок конструктора та охоче допомагає вдома мамі Надії Тихоліз, яка працює в аптеці «Копійка» (Харків).



Якщо хочете побачити в журналі поздоровлення, фото своєї дитини і розповідь про її успіхи, надсилайте листа завчасно, вказавши ім'я, дату народження іменинника (а також своє ім'я, посаду і місце роботи). Усі діти отримають привітання від Піковіта – у кожному випуску «Містера Блістера» ми опублікуємо їх фотографії.

Адреса редакції: 03151, Київ, а/с 22,
email: info@misterblisters.com.ua

Піковіт®

Вітаміни і мінерали
для успіху Вашої дитини

www.krka.ua



* Піковіт® сироп, Піковіт® Форте, Піковіт®. Реклама лікарського засобу.
** Піковіт® Юнік. На правах реклами. Не є лікарським засобом.

ТОВ «КРКА Україна», 01015, м. Київ, пл.с 42, вул. Старонаводницька, 13, оф. 127, тел.: (044) 3542668, факс: (044) 3542667, ел. адреса: Info.ua@krka.biz

KRKA

Найвищі технології та
знання для створення
ефективних та безпечних
препаратів найвищої якості.

Мифы нежного возраста

На дворе XXI век, но, судя по убеждениям и заблуждениям некоторых родителей, они продолжают пребывать если не в каменном веке, то по крайней мере в средневековье. При поддержке наших экспертов, педиатра Галины Ермоловой и детского психолога Елены Голубевой, мы собрали самые устойчивые мифы о самочувствии детей – физическом и психологическом.

Стрижка наголо – залог густоты волос



Часто молодые мамы, наученные опытными в этом вопросе бабушками, стригут своих малышей наголо. Мотивация: чтобы волосы росли густыми и красивыми. На самом деле стрижка под ноль никак не влияет на густоту и красоту волос: количество волос у ребенка, как и их цвет, закладывается генетически.

Дети мерзнут сильнее взрослых

На улице солнцепек, но некоторые родители настойчиво держат свое изнывающее от жары чадо в шапке, варежках и зимнем комбинезоне. На самом деле обмен веществ у детей в несколько раз интенсивнее, чем у взрослых, а значит, за единицу времени ребенок вырабатывает тепла больше, чем родитель. Вывод: когда взрослому прохладно, ребенку нормально; когда взрослому нормально, ребенку тепло; когда взрослому тепло, ребенку жарко. Одевайте свое чадо так, как одеваетесь сами.

Раннее развитие – гарантия успехов в будущем

Развивать ребенка в раннем возрасте нужно настолько, насколько это интересно ему самому. Если кроха с радостью учится читать или рисовать,

поощряем, если нет – не насилуем. Зачастую стимулом для раннего развития выступает отнюдь не забота о ребенке, а страх взрослых быть плохими родителями или банальное желание прихвастнуть перед родственниками и знакомыми способностями своего чада. Побочный эффект активного раннего развития – отсутствие желания учиться в школе. Основная деятельность до семи лет – это игра, но если ребенок вместо этого проводил время на курсах и факультативах, он не будет воспринимать учебу. Есть еще один нюанс: действительно, до четырех лет мозг впитывает до 80% информации и ребенка можно научить 4–5 языкам, но если впоследствии он не будет говорить на них, все знания быстро забудутся. В семь лет ребенок за год быстро научится тому, чему его напряженно учили с четырех.

Красивый почерк надо выработать до школы



Младшим школьникам намного проще выполнить устное задание, чем письменное. Это связано с тем, что у детей мышцы кистей рук еще не разработаны, координация несовершенна. Поэтому письмо для них – такая же физическая нагрузка, как и веселые старты. Более того, ожидать от шестилетки каллиграфического по-

черка и наказывать за каракули – непростительная ошибка непросвещенных родителей: отделы головного мозга, ответственные за умение писать ровно и разборчиво, формируются после семи лет, до этого ребенок просто не может писать четко и красиво.

Манная каша помогает расти



Манную кашу, которую еще 30–40 лет назад считали пищей здоровых, упитанных детей, сегодня диетологи не особенно жалуют. Дело в том, что в манной крупе содержится много белка глютена, который часто не переносят ни дети, ни взрослые. Кроме того, этот белок может провоцировать целиакию – тяжелую наследственную болезнь, проявляющуюся при активном употреблении манки. Гречка и овсянка на завтрак гораздо полезнее.

Обои в комнате должны быть детские

Психологи считают, что веселенькие, статичные фигурки зайчиков, мишек, кошечек и корабликов на классических обоях для детской комнаты довольно быстро начинают раздражать маленького ребенка. По оценкам специалистов, для нервной системы малыша гораздо полезнее стены, раскрашенные в однотонные,

спокойные тона: розовый, голубой, бледно-желтый, салатный. Детские психологи рекомендуют избегать кислотных оттенков, чаще использовать в интерьере оттенки зеленого.

Ради ребенка нужно сохранить семью

Скорее всего, ребенок не оценит жертвы родителей, которые во время не развелись ради него. Спустя годы, когда мама скажет: «Да я ради тебя...», ее сын или дочь ответит: «А мне это было ненужно». Если родители друг друга не любят, между ними будут постоянно возникать конфликты, недомолвки. А для гармоничного развития личности ребенка нужна общая позиция воспитания. Для него намного комфортнее жить только с мамой или только с папой, если родитель счастлив и спокоен, чем в так называемой полной семье на фоне глобального разброда. К тому же жизнь в скандалах и нелюбви дети могут скопировать и повторить в своей собственной семье.

Зубовный скрежет по ночам – надо гнать паразитов

Так считают некоторые родители и начинают пичкать своего отпрыска чесноком, тыквенными семечками и антипаразитными препаратами. На самом деле никакой связи между зубным скрипом и паразитами нет. Предполагают, что бруксизм (ночной скрип зубами) может появиться по нескольким причинам: из-за «притирки» зубов верхней и нижней челюстей, нервных потрясений, нарушения сна. А паразиты тут не при чем.

Игрушки-монстры – зло для психики



Не стоит рассматривать страшных трансформеров и монстров-биоников исключительно как вредное явление. В каждом ребенке живет некая субличность, которая чего-то боится. Например, темноты. Взяв в руки могущественного трансформера или бесстрашного человека-паука, ребенок как будто получает доступ к не-

уязвимости, некой ресурсной силе. Ведь все, что я держу, становится управляемым, частью меня. Через такие игрушки дети могут проявлять подавленные эмоции. Если родители или воспитатели запрещают выплескивать агрессию, полезно поиграть с монстром. Когда ребенок хочет сказать «нет», но не может, он выбирает игрушку и рычит за нее, но сам при этом остается «белым и пушистым».

От сладкого портятся зубы



Для нормального самочувствия и хорошей работы головного мозга ребенку каждый день необходимо примерно 150 г сладостей. Конечно, не конфет с красителями и прочей «химией» и тортов с жирными кремами, а правильных сладостей – пастилы, кукурузных палочек, зефира, воздушного риса. И не сладости основная причина испорченных зубов, а плохая гигиена ротовой полости и нарушение обмена веществ, при котором кальций из молочных продуктов не усваивается – сколько ты их ни ешь. Ситуацию можно исправить с помощью качественной чистки зубов и биодобавок с кальцием из натуральных продуктов растительного и животного происхождения.

Тугое пеленание – стройные ноги



Казалось бы, кто еще верит в эту сказку?! Но в семьях из глубинки, где главный эксперт по детскому здоровью и воспитанию – бабушка, эта легенда жива и по сей день. На самом деле никакой взаимосвязи между

формой ног и жестким пеленанием нет. Зато прослеживается другая взаимосвязь: младенцы, связанные пеленками по рукам и ногам, в первые годы жизни заметно отстают в физическом и интеллектуальном развитии от своих сверстников, которым родители предоставили свободу движений.

Без мяса жить нельзя на свете, нет

В родительском сознании неистребим устойчивый миф о том, что без мяса ребенку не прожить и дня. Нет, он, конечно, не умрет, но это будет неполноценный рацион. На самом деле есть мясо каждый день, мягко говоря, бесполезно. Ребенку – особенно. Мясо переваривается тяжело и медленно, перенапрягая пищеварительную систему и аллергизируя организм. Детям необходимы, как минимум, два постных дня в неделю.

Кто из него вырастет?



Бессмысленно сравнивать ребенка с собой в аналогичном возрасте. Современные дети не вписываются в рамки возрастной психологии и педагогики, созданные в прошлые годы. Они отличаются здоровым эгоизмом, самоуважением и развитым чувством самосохранения. Героизм и самопожертвование, культивировавшиеся в прошлые десятилетия, уже неактуальны. Оперативная память и коэффициент активной деятельности их мозга развиты гораздо лучше, чем у взрослых. Скорость жизни и скорость реакции у них гораздо выше. Дети XXI века почти не читают и не играют в коллективные игры, у них, проводящих большую часть времени в одиночестве перед монитором компьютера, поздно включаются в работу доли мозга, ответственные за эмпатию (сопереживание). Эти дети практически не играют со взрослыми, у которых вечно нет времени. Но, несмотря на отличия, им по-прежнему нужно хотя бы тридцатиминутное общение с родителями, чтобы наполниться сердечным теплом и душевной поддержкой.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

Проблемы с мая по октябрь

В теплое время года людей, страдающих аллергией, узнать несложно. Наступил май, сезон простуд остался позади, но они все равно ходят с воспаленными глазами, разговаривают в нос, постоянно сморкаются и чихают. Даже в самые жаркие дни многим из них приходится носить закрытую одежду, чтобы уберечь кожу от контакта с аллергенами. Наконец, их выдают утомление, общая вялость и раздражительность, которые также являются симптомами аллергии.

На улице и дома

С мая, все лето и в начале осени главным врагом людей, склонных к аллергии, является пыльца сорных трав, особенно полыни, лебеды и амброзии. Практически невесомая, она легко подхватывается ветром и преодолевает десятки километров, доставляя немалые неприятности аллергикам на протяжении всего маршрута. На фоне аллергии на пыльцу примерно у 60% всех взрослых пациентов может развиваться перекрестная реакция на пищевые продукты, особенно свежие фрукты и овощи. Она заявляет о себе так называемым оральным аллергическим синдромом, сопровождающимся зудом, жжением или отеком губ, полости рта, глотки.

У жителей крупных городов усугубить симптомы аллергии может смог. Тысячи автомобилей и десятки промышленных предприятий выбрасывают в атмосферу соединения азота и

углеводород, которые под воздействием солнечных лучей превращаются в озон. В отсутствии ветра он «зависает» над городом, накрывая его улицы облаком пыли и вредных химических веществ, вызывающих и усиливающих аллергические реакции.

Чтобы защититься от уличных аллергенов, специалисты рекомендуют регулярно промывать слизистую носа специальными орошающими средствами или физраствором, не открывать окна, пользоваться кондиционером и бытовым очистителем воздуха. Еще один совет – по возможности не выходить из дому в самые жаркие часы, когда концентрация пыльцы и смога в воздухе максимальна, а по возвращении с улицы сразу же переодеваться и принимать душ. Однако на практике он часто оказывается бесполезен – мало кто может позволить себе прожить в таком режиме все теплое время года.

Даже в родных стенах страдающие аллергией люди не всегда чувствуют себя в безопасности. Сочетание высокой температуры воздуха и влажности создает благоприятные условия для плесени, которая «проживает» в наших ванных комнатах, подвалах домов и подъездах. Размножаясь, она выбрасывает в воздух споры, которые являются сильными аллергенами. Кроме того, период с мая по октябрь – любимый сезон пылевых клещей, которые гнездятся в кроватях, тканях и коврах. Продукты их жизнедеятельности попадают в воздух, смешиваются с бытовой пылью и вызывают неприятные симптомы примерно у 10–15% аллергиков. Защититься от такой пыли практически невозможно. Регулярная дезинфекция матрасов, одеял и подушек, стирка постельного белья при высокой температуре, проветривание, влажная уборка, а также отказ от ковров – все эти меры дают лишь временный и, к сожалению, весьма незначительный эффект.

Солнечные лучи

Еще одной причиной аллергии часто становится фотодерматоз – повышенная чувствительность кожи к солнечному свету. Исследование, проведенное в 2011 году в Центре дерматологии Университета Виттена-Гердеке в Германии, показало, что он встречается примерно у 20% жителей США, стран Скандинавии и Центральной Европы. Всего насчитывается более 20 различных типов этого заболевания, варьирующихся от совсем легких до опасных для жизни. Самая распространенная разновидность фотодерматоза – полиморфная световая сыпь,



получившая такое название из-за того, что ее проявления у людей различаются. Чаще всего она развивается в течение нескольких часов после воздействия солнца и проявляется зудящей красной сыпью на лице, открытом V-образном участке шеи и груди, предплечьях. Иногда высыпания при фотодерматозе могут выглядеть как крапивница, выступающие над поверхностью кожи сливающиеся красные пятна, шелушащиеся и покрытые корочками участки или скопления небольших пузырьков, напоминающих солнечный ожог. В легких случаях проявления солнечной аллергии проходят без лечения. Однако иногда они сохраняются на коже довольно долго, например, появляются еще в мае, а проходят только в конце лета. Бывает и так, что после сыпи на коже остаются пигментные пятна, имеющие оранжево-коричневый оттенок.

Механизм фотодерматоза до сих пор не изучен окончательно. Очевидно, что главным его виновником является ультрафиолетовое излучение. Иммунная система распознает некоторые компоненты измененной солнцем кожи как чужеродные и заставляет организм защищаться. Однако не все фотодерматозы являются настоящими аллергиями. Часто речь идет о фототоксической кожной реакции, которая не включает иммунную систему, а возникает в результате взаимодействия солнечного света и химических веществ, например косметики, репеллентов или таких лекарственных средств, как тетрациклины, ретиноиды, фенотиазины, фуросемид, НПВП. Профилактика фотодерматозов заключается в том, чтобы по возможности отказаться от приема таких препаратов, поменьше бывать на открытом солнце и регулярно пользоваться солнцезащитными средствами, конечно, если они сами по себе не являются причиной контактного дерматита.

Мошки, осы и бабочки

Пожалуй, наибольшую опасность в теплое время года для людей, страдающих аллергией, представляют насе-



комые. Ужаления пчел, ос, шмелей, шершней, укусы слепней, комаров и муравьев могут спровоцировать у них не локальную, а генерализованную реакцию, например, отек гортани и языка, которые сильно затрудняют дыхание, головокружение, тошноту, лихорадку, спазмы гладкой мускулатуры и даже анафилактический шок. В таких чрезвычайных ситуациях необходимо как можно быстрее обратиться за медицинской помощью.

Помимо жалящих и кровососущих насекомых аллергию вызывают и вполне безобидные представители этого класса. Так, достаточно широко распространен лепидоптеризм, или гусеничный дерматит, обусловленный раздражением кожи после контакта с волосками тела бабочек либо гусениц некоторых видов. Ингаляционными аллергенами являются даже божьи коровки. По статистике именно из-за них примерно 25% аллергиков в США страдают от хронического кашля и обострения симптомов бронхиальной астмы.

Диагностика и основы лечения

Часто сезонная аллергия проявляется комплексом симптомов, включающих заложенность носа, насморк, чихание, конъюнктивит, кашель, т.е. поллинозом. У множества людей аллергические реакции ограничиваются кожными высыпаниями: крапив-

ницей, дерматитами и дерматозами. Симптомы аллергии легко спутать с признаками простуды или пищевого отравления, однако насторожиться стоит, если они продолжаются более двух недель. Все проявления заболевания часто неспецифичны, поэтому установить, что именно стало их причиной – смог или пыльца, солнце или божьи коровки, можно, только обратившись к специалисту и проведя специальный анализ. Впрочем, вне зависимости от истинного возбудителя аллергия всегда причиняет своим обладателям немало страданий, вызывает депрессивные состояния, заставляет людей ограничивать активность.

Лечение аллергии, особенно в тех случаях, когда полностью ограничить контакт с аллергеном невозможно, – сложная и комплексная задача. Для ее решения назначают антигистаминные препараты местного или системного действия, капли в нос, обладающие сосудосуживающим или противоотечным эффектом, препараты кромоглициевой кислоты. Однако считается, что наиболее безопасным и вместе с тем эффективным способом лечения является местная терапия кортикостероидами, которые могут применяться в виде глазных или назальных капель, спреев, а также кремов и мазей для лечения кожных высыпаний. Благодаря мощному противовоспалительному действию они блокируют каскад аллергических воспалительных реакций, а за счет местного применения практически не оказывают системного действия и поэтому применяются даже в педиатрической практике.

Ольга ОНИСЬКО ■

Ударим пробежкой по поллинозу!

Исследование, проведенное в Таиланде в 2012 году, показало, что регулярные занятия спортом благодаря активизации кровообращения помогают уменьшить симптомы поллиноза. После 30 минут, проведенных на беговой дорожке, ощущение заложенности носа, насморк, зуд и общая усталость в среднем уменьшались на 70%.

Дмитрий Сова: «Ищу вдохновение каждый день»

Молодой и очень перспективный актер Дмитрий Сова рассказал нам о невероятном приобретении во время съемок в Одессе. Признался, почему он не верит в актерские приметы, почти не общается с поклонниками в социальных сетях и сердится, когда ему делают некоторые подарки.



- Родился 9 июля 1983 года в городе Прилуки.
- В детстве вместе со старшим братом Петром занимался в детском музыкальном театре.
- В 2000 году, после окончания школы, поступил туда же, где уже учился брат, – в Киевский национальный университет театра кино и телевидения имени И.К. Карпенко-Карого.
- После окончания вуза стал актером театра «Вільна сцена».
- С 2005 года снимается в кино, дебютировал в сериале «Сестры по крови».
- Снялся более чем в 70 картинах, среди которых «Я с тобой», «Сувенир из Одессы», «Остров ненужных людей», «Гречанка», «Село на миллион», «Папарацци», «Катерина», «Дом с лилиями», «Сваты-3», «Пять минут до метро», «Свой чужой сын», «Горничная».
- Не женат.

– Дмитрий, большинство ваших коллег отмечают, что украинское кино сейчас бурно развивается. Вы чувствуете, что работы прибавилось?

Да, намного больше стало проектов! Понятно, по каким причинам. И Госкино начало вкладывать немалые деньги в кинопроизводство, и телеканалы стали заполнять украинскими работами нишу, которая перекрывалась раньше российскими сериалами.

– У вас уже более семидесяти работ в кино, около десяти – главные роли. Какая самая памятная?

Одна из ролей досталась мне, как говорится, потом и кровью. Это проект «Я с тобой». Кроме того, что мы с коллегами проходили пробы не единожды, была непростой физическая подготовка к проекту – пришлось попотеть в зале. Раньше я занимался кикбоксингом, но тут другое. Мы тренировались и репетировали бои настолько усердно, что не обошлось без травм.

– Ваш коллега, актер Александр Попов рассказывал читателям нашего журнала в интервью, что снимали эту работу как сериал, но, просмотрев отснятый материал, решили, что это будет полный метр.

Так и получилось. Хотя, на мой взгляд, для полнометражного кино нужно было немного по-другому снимать. Но замахнулись на большее, и это шаг вперед!

– Что вы делаете на пробах, чтобы желанная роль досталась именно вам?

У меня нет секретов, просто максимально хорошо готовлюсь к кастингу. Знание текста – само собой. Кроме того, пытаюсь как можно глубже обдумать образ, собрать дополнитель-

ный материал. А на самих пробах стараюсь максимально расслабиться и выдать результат.

– В сериале «Село на миллион» у вас одна из главных ролей. А могли бы в реальной жизни задержаться на год в деревне?

Да какие проблемы? Я же родом из небольшого городка.

– Может, приходилось на съемках к чему-то прикладывать руки?

Нет, не было ничего такого. Все кадры постановочные, это же ситком. Как-то мне актриса Лиза Боярская рассказывала, перед тем как погрузиться в репетиции одного из спектаклей, где предстояло играть жизнь в деревне, они всем актерским составом поехали в экспедицию в самую настоящую деревню, чтобы окунуться в атмосферу. Общались с местными людьми, учились топить печи, ходили на сенокос и даже лесоповал. И через полгода спектакль родился.

– Есть ли в вашей карьере роли, которые требовали знаний в какой-то особенной сфере? К примеру, актриса Ольга Гришина рассказывала нам, что во время работы над одним из сериалов, где играла медика, она боялись ошибиться в медицинских терминах. Такие они были мудреные...

Из труднопроизносимых фраз припоминаю только, что такие были в роли следователя. Там вообще много тонкостей, связанных с юридическими моментами. Помню, в одной сцене, когда снимали встречу с моим другом, нужно было сказать: «Я сейчас старший следователь по особо важным делам главного следственного управления, а также группы по расследованию особо резонансных дел во время Второй мировой войны». И это все нужно было произнести на одном дыхании.

– Одна из ваших последних работ – фильм «Сувенир из Одессы» телеканала «1+1» – переносит нас на 100 лет назад. Вам нравится то время?

Очень! Если бы была машина времени, с удовольствием посмотрел бы своими глазами, как жили тогда люди. До нас, к сожалению, доходят лишь воспоминания очевидцев тех времен, которые видели все по-своему. А вот бы иметь свое представление о той Одессе!

В сериале «Село на миллион» с Анной Кошмал и Василием Сивохопом



– Ваш герой Василий может «и звездочку с неба достать, и от бандитов защитить, и жизнь спасти». Не мужчина – мечта! Вы на него похожи?

Частично – это я! (смеется). Он очень искренний, полностью отдается делу. Но это совсем не значит, что играть мне было легко. У меня вообще нет такого: раз – и все получилось. К каждому проекту очень тщательно готовлюсь. Много размышляю над ролью, разбираю с режиссером сцены.

– В сериале много мистики. Вы суеверный человек?

Не очень, но случаются моменты... Например, в этом сериале актрисе Яне Ляхович, которая играла Веру Холодную, предстояло по сценарию ложиться в гроб. Она узнала, что есть актерская примета: чтобы в жизни после таких съемок не случилось ничего неприятного, нужно положить под подушку бутылку алкоголя.

С мистикой действительно нельзя шутить. К примеру, я много слышал о том, что роман Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита» таит в себе немало опасностей для тех, кто пытается поставить его на сцене или в кино. Знаменитый советский фильм «Вий» всегда был овеян мистикой и нехорошими слухами. Многие артистки отказывались даже на пробы главной героини приходиться. Ну, что сказать, это же Гоголь.

– Верите ли вы в актерские приметы?

Мне кажется, во что ты веришь, то и случится. Если считаешь, что необходимо обязательно присесть на сценарий, который нечаянно уронил, значит, это тебе поможет, потом хорошо сыграешь роль. У меня сколько сценариев ни падал, я на него не садился.

– Правда ли, что во время съемок одной из сцен стрельбы в «Сувенире» вас ранили?

В интервью, по правде говоря, сказал это в шутку. От холостого патрона отлетел кусок пластмассы, я отделался небольшой царапиной. Было не очень больно, даже особо не обратил внимания, был поглощен сценой, которую снимали. Синяки и ушибы – это издержки профессии. Был в моей работе момент, когда во время съемок боя я случайно ударил одного из каскадеров. Потом не мог понять, как это могло произойти, ведь мы все тщательно отрепетировали.

– Кто ваши друзья? Общаетесь ли с бывшими одноклассниками и однокурсниками? Знаю, что вы вместе учились с Людмилой Барбир – актрисой и телеведущей телеканала «1+1».

С одноклассниками – нет. Мы все разъехались, мало кто остался в нашем городке. Самые лучшие друзья – мои однокурсники. Дмитрий Гаври-

Кадр из фильма «Сувенир из Одессы»



лов, с которым мы даже поработали вместе, – сыграли в сериале «Чудо» двух колоритных гопников. Рома Черный – есть такой актер, который много работает в дубляже. Видимся, когда выпадает свободное время.

– У вас есть страница на Фейсбуке. Отвечаете поклонникам, ведь пишут, наверно, немало?

Признаюсь честно: уже не всегда отвечаю на сообщения. У меня был опыт, обжегся. Просили прислать фото со съемок, о чем-то спрашивали. Выслал снимок, коротко ответил. А потом через какое-то время новое сообщение: «Почему ты больше не пишешь?! Я же жду!»

– Наверняка в социальных сетях у вас есть двойники. Отслеживаете?

Да, есть. Мне об этом рассказывали коллеги. Эти «Дмитрии Совы» даже иногда пытаются общаться от моего имени, но каждый раз их выводят на чистую воду.

– Со своим старшим братом, тоже актером – Петром Совой – вы вместе сыграли в нескольких проектах. Даете друг другу советы?

У нас такого нет. Могу сказать: «Петруха, понравилось!» Но делать замечания, поучать – нет. Мы видимся достаточно часто, но о творчестве говорим мало. У нас другие совместные интересы. Например, вместе ходим в баню.

– Если бы не актером, то кем бы стали?

Никогда не задумывался над этим. Но точно знаю, что если бы кроме актерства у меня было что-то еще, то отдавался бы этому не меньше. И потом, в нашей профессии можно побыть кем угодно, условно попробовать себя в любом ремесле. Мне очень нравится все, что касается путешествий. Может, стал бы неплохим исследователем. Очень люблю ездить по Украине. У нас с друзьями есть даже традиция: каждый год поднимаемся на Говерлу. После «Сувенира» очень полюбил Одессу. Повстречал там много интересных людей, теперь уже хороших товарищей. И купил вместе со своей подругой... коня. Ну, как купил... Одному человеку очень нужна была помощь, он находился в затруднительном положении, мы помогли, а взамен получили вот такого друга. Главное, чтобы было время к нему теперь приезжать.

– Вы востребованы в профессии. Как себя настраиваете на работу, когда сил не остается?

Очень помогает спорт. А иногда просто ишу в новом дне какие-то детали, которые радуют и вдохновляют. Самое простое: немного полежать в полной тишине. На площадке порой встречаешь невероятных вдохновителей. У нас сейчас на очередном проекте есть водитель Яков – интереснейший человек. Всегда на позитиве! Только садись к нему в машину –

сразу начинаешь улыбаться. Вдобавок он очень тонко чувствует настроение собеседника, знает, когда говорить, а когда лучше помолчать вместе.

– В этом году вам исполнится 35. Будете подводить итоги?

Главное, жив и здоров! Спасибо, что с каждым годом появляется все больше людей, которые со мной на одной волне. Творческих, талантливых, просто хороших. Как буду отмечать свой личный праздник – пока не думал. Может, устроим шумную гулянку в Киеве на человек эдак сто, меньше не получится. Причем мне ничего придумывать даже не надо, только снять какое-то помещение. И будет весело! Мои друзья – очень креативные люди. Или с любимой уедем куда-то вдвоем на недельку.

– Вам часто дарят сов?

Я уже и не знаю, куда их девать! Половину перевез к родителям, но такие подарки не прекращаются. Недавно наконец-то обзавелся своим жильем, и на новоселье мне подарили коврик, на котором, конечно, красуется сова. Когда мы заходим ко мне компанией, один друг все время шутит: «Только не вытирайте ноги о сову!» Очень много и других сов в доме. И подсвечник, и копилки, и мягкие игрушки, и футболки, и брелок для ключей. Даже напульсник есть с изображением совы. Друзья сами признаются, что когда видят где-то в магазине сову, сразу вспоминают обо мне. Я прошу: «Хватит, остановитесь!» Но не могут люди!

– Какое любимое место в новой квартире?

На кухне, потому что там стоит планшет, подсоединенный к колонкам, – слушаю музыку. В эти моменты нередко и готовлю. Я только переехал, из обстановки – кухонная мебель и кровать в спальне. Еще есть гитара, которую потихоньку осваиваю. По правде говоря, много еще чего хочется постигнуть. Пытаюсь в йогу «впрыгнуть», хочу научиться профессионально плавать. Есть знакомые ребята, которые занимаются вейкбордингом (экстремальный вид спорта, сочетающий элементы воднолыжного слаломма, акробатику и прыжки. – **Авт.**) И этому хочется уделить внимание. Было бы свободное время!

Наталья ФОМИНА ■

Рекомендовано к просмотру

В мае на экранах Украины – сезон комедий: молодая симпатичная уборщица объявляет себя женой потерявшего память мажора с яхтой, нестандартная няня вытягивает из омута послеродовой депрессии многодетную мать, а блондинка внушительной комплекции и не менее внушительных комплексов вдруг начинает чувствовать себя Дюймовочкой.



«За бортом»

РЕЖИССЕРЫ: Роб Гринберг, Боб Фишер
В РОЛЯХ: Эухенио Дербез, Анна Фэрис, Ева Лонгория

Римейк комедии 1987 года с супругами Куртом Расселом и Голди Хоун в главных ролях. Голди там играет стервозную жену владельца яхты, помешанного на стендовой стрельбе, а Курт – плотника, в одиночку воспитывающего четверых детей. Пока яхта стоит на приколе из-за поломанного двигателя, изнывающая от скуки дама нанимает мастерового сделать в ее каюте шкафчик для обуви, но затем находит повод выгнать его, не заплатив. Но есть Бог на свете – снобка падает за борт, теряет память, и желающий с ней покончить с работой объявляет себя ее мужем и приводит в свой дом, откуда в ужасе сбежала работница социальной службы. В новой версии история модернизирована*: за бортом яхты оказывается молодой плейбой, наследник мексиканской семьи, а подбирает его несостоявшаяся медсестра, которая работала у него уборщицей и чей дорогуший взятый в аренду пылесос он утопил в заливе. Посмотрим?

2018,
США

* По словам режиссеров, они поставили перед собой цель не просто пережить старый фильм, а полностью его переосмыслить.

«Талли»

РЕЖИССЕР: Джейсон Райтман
В РОЛЯХ: Шарлиз Терон, Маккензи Дэвис

На первый взгляд, в этой истории смешного мало. Марло – мать троих детей и только что родила четвертого. Дома вечный бардак, старшие бегают по голове, муж пытается отрешиться от всего, надев наушники и уйдя с головой в компьютерную игру. Женщина давно уже махнула рукой на все, включая себя саму*, и хочет только одного – отоспаться. Картина неприятная, если не сказать безнадежная, и кажется, что завтра все будет еще хуже, чем вчера. Но нет. У Марло есть брат, к которому она периодически заглядывает, и именно ему принадлежит очень здравая мысль – нанять в помощь сестре ночную няню. Появление этой девушки на пороге становится для домашней затворницы началом новой жизни. Сценарий к картине написала Дьябло Коди, бывшая стриптизерша, получившая «Оскар» за лучший оригинальный сценарий («Джуно»). А мировая премьера состоялась на кинофестивале «Сандэнс». Все это обещает очень небанальный сюжет.

2018,
США



Обзор подготовила Анастасия ХАРЛАМОВА

«Красотка на всю голову»

РЕЖИССЕРЫ: Эбби Кон, Марк Силверштейн
В РОЛЯХ: Эми Шумер

Самый веселый фильм в подборке обыгрывает знакомую всем историю страдающей девушки крупных габаритов. Рене* как раз из таких. И в магазине ей наряд не купить – нет размера. И знакомиться с парнями, даже в Интернете – не вариант, потому что все хотят худую. Осознав свою проблему, героиня отправилась в тренажерный зал, и там случилось чудо. Она упала с велотренажера, ударила головой и потеряла сознание. А потом очнулась, встала, посмотрела на себя в зеркало – и увидела там красотку. Фишка в том, что в реальности Рене осталась точно такой же, как была. Но иллюзия собственной неотразимости сотворила невероятное – внутренне девушка изменилась настолько, что стала притягивать все, в чем она себе так долго отказывала, как магнит. Новая работа мечты, знакомства, парень и, наконец, долгожданный секс – все пришло, невзирая на то, что внешность осталось прежней. А значит, дело было совсем не в ней.

2018,
США

* Актриса Эми Шумер известна нам по комедии «Девушка без комплексов», сценарий к которому она написала сама.

* Для роли Марло актриса Шарлиз Терон сознательно поправилась на 16 кг.

Ни дать, ни взять, или 0 пользе воздержания

На память об отрезке жизни без секса у меня осталась общая тетрадь с написанными мною мистическими рассказами. Неплохими, между прочим, кое-что даже было опубликовано. А потом я повстречала одного человека, и «болдинская осень» закончилась. Что мы теряем, а что приобретаем, попав в полосу сексуального штителя? Что движет людьми, сознательно практикующими воздержание? Как за время одиночества в постели не превратиться в закомплексованный синий чулок?

Трение кожи

Фрейд утверждал, что сохранить ум в ясности, а тело в добром здравии без интимного общения нереально, ведь всеми делами и помыслами человека управляет либидо – психическая энергия, трансформированная в сексуальное влечение. Либидо направляет нас на поиски возбуждения и разрядки. Только после нее мы ощущаем умиротворение и покой, а если разрядиться не выходит, болеем душой и телом, мучаемся от тревоги и безысходности. Слишком много жизненной энергии уходит у одиночек на подавление своих сексуальных импульсов, а значит – вздыхал в бороду доктор Фрейд – жизнь без оргазмов ущербна.

Мою знакомую Наташу (38 лет) язык не повернется назвать ущербной личностью, хотя секса в ее жизни не было года три-четыре. За это время она успела застолбить за собой прибыльную нишу в своей полиграфической компании, побить все рекорды среди подружек по количеству зарубежных командировок, купить дачу в сельской глубинке и наладить оттуда поставки экологически чистых овощей и фруктов в город. Есть, пожалуй, только одна компрометирующая ее особенность: нет-нет, да психанет Наташа на ровном месте, шокировав всех дрожащими руками, потоком слез или вспышкой грубости. В остальном дремлющее либидо ничем себя не выдает.

– Раньше сходила с ума от желания, – признается Наташа, – а теперь давно уже ничего и никого не хочу. Мыслям о сексе не позволяю выбираться на поверхность. Какой смысл? Достойного партнера все равно нет, а

лишь бы с кем на одну ночь не хочу. Даже если и подворачивается возможность переспать с сексуально привлекательным для меня мужчиной, я ее умышленно упускаю. Как говорится, стоит ли ради одного колоска целый комбайн заводить?

Как выяснилось, добровольный целибат – отказ от посредственного секса в пользу полного воздержания – сегодня практически тренд, обратная сторона пресыщения сексуальной революцией. Этой теме французская журналистка Софи Фонтанель посвятила автобиографический роман «Желание». Разочаровавшись в партнерах, относившихся к ней, как ей казалось, слишком инструментально, Софи сознательно 12 лет прожила без секса. Идею писательница сформулировала приблизительно так: сексуальная свобода – это не только возможность заниматься сексом, когда хочу, как хочу и с кем хочу, но и не заниматься им вообще, если этого не желаешь. Правда, идею мадемуазель Фонтанель поняли и оценили не все. На страницах французской прессы ее называли «странной зверушкой, которую нужно держать в зоопарке», иронизировали «видимо, это не Софи отказалась от секса, а секс отказался от нее». Но нашлись и сторонники идейного воздержания.

– Близость сегодня превратилась в простую гимнастику, трение кожи, сексуальный гамбургер, – делится размышлениями Яцек Василевский, культуролог из Варшавского университета. – Поэтому я не удивляюсь, что все больше людей бунтуют и не хотят принимать участие во всеобщем потреблении некачественного продукта.

В белом браке

Одиноким женщинам у нас принято фальшиво сочувствовать и списы-



вать на недолюбленность любую спонтанность в их поведении. Виктор Фесенко, тренер киевской Школы сексуального развития «Вик Клуб», предлагает смотреть на ситуацию шире:

– На моих тренингах женщины отзываются о времени, проведенном без объятий мужчины, как о полезном и познавательном. Разорвав союзы, в которых им приходилось подстраиваться под партнера, они концентрируются на изучении своего тела и истинных желаний. Порой перерыв в сексе просто необходим, чтобы ответить на вопрос «кто я?», в том числе в сексуальном смысле.

Марго Ипатова, сексолог, системный расстановщик, сама пережила после развода – честного завершения изживших себя отношений – за-

тяжную паузу в личной жизни. По ее мнению, лучше уж поставить точку в общении, чем жить в так называемом «белом браке», когда супруги годами не прикасаются друг к другу.

Главная причина – на интим нет ни времени, ни желания. По наблюдениям Марго Ипатовой, брак постепенно меняет окраску на белый из-за рутины, примитивной техники в постели (уж лучше никак, чем без оргазма), испорченных отношений: иногда один из партнеров пытается «наказать» второго отказом в сексе, а это затягивает. Есть, правда, категория супругов, проповедующих «белые браки» как новую ступень развития отношений между мужчиной и женщиной: никаких плотских притязаний, только дружба и совместное творчество. Но Кшиштоф Корона, польский врач-сексолог, семейный консультант таким парам не верит:

– Если кто-то сознательно отказывается от сексуальных контактов, это значит, что он просто не умеет строить отношения или в этом союзе что-то не в порядке. Подобная болтовня одиночек и людей, состоящих в «белом браке», – чаще всего лишь маска, защитный механизм от неврозов.

Помоги себе сама

На случай затянувшегося воздержания природа все хорошо продумала.

– Первые пару месяцев без секса человек живет на взводе, в состоянии повышенного возбуждения, – объясняет сексопатолог Юрий Гурженко. – Но затем оно сменяется торможением – тело как будто впадает в спячку, перестает реагировать даже на самую откровенную стимуляцию. В таком состоянии можно находиться годами.

Самое сложное после затянувшегося периода затишья снова растормозить в себе уснувшую сексуальную энергию. Как вариант для этого можно ходить на парные танцы: танго, вальс, бачату. Физическая нагрузка отчасти снимает накопившееся сексуальное напряжение.

– Танцы очень помогают в период воздержания, – комментирует Марго Ипатова. – Особенно те, в которых активно задействованы мышцы таза и живота. Ритмичные движения бедрами позволяют снять застойные явления в этой области. К тому же танцовщицы, как показывают исследования,

Сегодня целомудренный брак – довольно распространенное явление. По итогам британского исследования национального сексуального поведения, полную асексуальность практикует каждая тридцатая супружеская пара.

практически не страдают неврозами. Для сохранения тонуса мышц матки и влагалища стоит записаться на занятия вумбилдингом. Прожить с пользой полосу жизни без мужчины помогают рисование, лепка, писательство. И еще рекомендую знакомиться в Интернете и ходить на свидания – просто попить кофе и пофлиртовать. По себе знаю, как сложно заново начинать отношения после периода спячки, преодолеть неуверенность в себе, доверить свое тело незнакомым рукам, особенно, если тебе за 35. На сайтах сложно встретить свою судьбу, но походить на свидания, чтобы укрепиться и восстановить навыки флирта, не помешает.

Дамы, неудовлетворенные качеством секса после полосы воздержания, – распространенная категория клиенток доктора Гурженко. Сложности с разрядкой, возбуждением и боль во влагалище – стандартный набор реакций тела на вынужденный целибат. Во время «простоя» интимные железы уменьшают выработку смазки, слизистые влагалища теряют чувствительность. Иногда оргазм возвращается только через несколько месяцев интимных отношений. Чтобы сократить этот отрезок, Юрий Гурженко рекомендует практиковать мастурбацию, тем более что ассортимент секс-шопов вдохновляет на эксперименты с собственной чувственностью. Современные вибраторы и фаллоимитаторы сделаны из очень нежных материалов – латекса, силикона, которые в считанные секунды нагреваются до температуры человеческого тела. В комплект к искусственному пенису обычно вкладываются увлажнитель (увлажнитель). Есть даже говорящие фаллосы с дистанционным управлением, вздыхающие, шепчущие и стонущие в процессе эксплуатации.

– Считайте, что время одиночества дано вам для того, чтобы лучше познать себя, – подбадривает доктор Гурженко. – И потом блеснуть новыми знаниями с новым партнером.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



Тароскоп для Украины и ее жителей

Общество. Наблюдаются сплоченность и воодушевление, как будто мосты сожжены, больше некуда идти, кроме как вперед. Словом, все получают сильный заряд и позитивный настрой.

Политика. Выбор сделан, и он может быть вынужденным, когда одно предложение хуже другого. Возможен уход со своих постов очень известных политиков.

Экономика. Небрежность в определении направлений и халатное отношение к делу здорово подпортят экономическую ситуацию.

Международные отношения. Между Украиной и международным сообществом выстраиваются новые правила и создаются новые договоренности. Кажется, это пойдет нам на пользу.

Май 2018 года



Овен 21.03–20.04



Работа. Появление достойных и душевных людей в рабочем окружении вдохновит вас на трудовые подвиги. Особенно, если вас всячески будут хвалить и поощрять.

Деньги. Удивят и порадуют широкие возможности дополнительных заработков. Будете выбирать, на каком из вариантов приложения сил остановиться, ведь заманчивых предложений столько...

Личная жизнь. Стабильные отношения могут несколько поднадоесть, поэтому спасет положение обновление чувств. Посмотрите на партнера с друго-

го ракурса, как бы чужими глазами – и вы найдете в нем или в ней немало достоинств, в которые можно влюбиться.

Телец 21.04–20.05



Работа. Удача улыбается на все 32 – ваша деятельность вдруг стала заметной, а вы – востребованными. Словом, приходит слава, почет и уважение окружающих, а с ними – и материальные поощрения.

Деньги. Начинают поступать средства из новых источников. И от вас зависит, станет ли это постоянным потоком или разовой акцией. Сидеть

на месте, кстати, вовсе не обязательно – деньги могут к вам прийти, если будете в движении.

Личная жизнь. Похоже, вам предстоит сделать очень важный выбор. От него будет зависеть, куда повернет жизненный путь на достаточно продолжительное время.

Близнецы 21.05–21.06



Работа. Велика вероятность дальних командировок. Вам посчастливится увидеть мир и достичь очень неплохих высот, вплоть до осуществления заветной мечты, которая казалась несбыточной.

Деньги. Финансы тихо преумножаются, и вам не нужно прилагать никаких сверхусилий. Расслабьтесь и получайте удовольствие и от своей деятельности, и от денег, которые будут поступать.

Личная жизнь. Придется несколько усовершенствовать умения и навыки общения с людьми противоположного пола. Рассматривайте отношения как работу, которую нужно хорошо выполнять, только тогда будет результат.

Рак 22.06–22.07



Работа. Интуиция и природная мудрость помогут вам провести этот месяц легко и даже получить удовольствие от работы. Оставайтесь спокойными и уве-

ренными в своей правоте – вы отлично знаете, как добиться прекрасных результатов.

Деньги. Сделаете очень важные открытия в своем восприятии денег. Вдруг вы убедитесь в том, что не нужно тяжело трудиться для того, чтобы они приходили. Можно ни в чем себе не отказывать.

Личная жизнь. Проявляйте гибкость, флиртуйте и маневрируйте, то идите в наступление, то замирайте в нерешительности – будьте разными, непредсказуемыми, ведь для вас месяц май – время игры.

Лев 23.07–23.08



Работа. Вперед – новые пути и начинания. Вы внезапно можете заняться освоением совершенно нового направления или перейти в новую компанию, занять новый пост. В общем, проявите себя как первооткрыватель и новатор.

Деньги. Будет чему порадоваться – средств сейчас хватает на самые смелые планы, поэтому планируйте семейные торжества или дальние путешествия. Найдите, как отпраздновать замечательные события мая.

Личная жизнь. Время для бурных проявлений чувств, ведь вас любят и ценят, и вы отвечаете тем же. Так что отметьте этот чудесный период как праздник – с красивыми застольями, вкусной едой и достойным «продолжением банкета».

Дева 24.08–22.09



Работа. Предстоят внезапные изменения трудового статуса вплоть до смены работы. Придется расставаться – то ли со старыми установками, то ли с компанией, где эти установки продолжают действовать.

Деньги. Убедитесь в том, что финансы любят счет и не стоит бросать денежные вопросы на самотек. Если приложите определенные усилия для того, чтобы обеспечить учет и контроль, то поймете, куда деваются средства.

Личная жизнь. Убежать от всех и отсидеться, а еще лучше отлежаться – примерно такими будут ваши устремления в этом месяце. Так что лучше всего сейчас завести роман с самой собой, уединиться и набраться сил.

Весы 23.09–23.10



Работа. Внезапно получите свои минуты славы – вам представится возможность проявить способности самым превосходным образом. Ваши подвиги станут достоянием общественности, и не только для непосредственных коллег.

Деньги. Готовьтесь к повышению финансового статуса – ваши поступления могут достаточно сильно увеличиться, и это будет не промоакция Вселенной. Можете запланировать долгосрочные вложения – на отдых, обучение, оздоровление.

Личная жизнь. Та связь, которая присутствует в вашей жизни, надежная и перспективная. Поэтому можете рассчитывать на человека, который находится рядом, и планировать свою жизнь с ним вместе.

Скорпион 24.10–22.11



Работа. Настроение будет приподнятым, и это самым благоприятным образом скажется на вашей деятельности. Постарайтесь сохранить задор и способность радоваться жизни максимально долго – это способствует удачным сделкам.

Деньги. Месяц будет одним из самых финансово успешных в этом году – ваша способность привлекать удачу благоприятствует тому, чтобы деньги возникли буквально из воздуха.

Личная жизнь. Сохраняйте ясность ума. Сейчас для вас важнее хладнокровие и верный расчет, чем пылкие чувства и романтический настрой, затмевающий разум.

Стрелец 23.11–21.12



Работа. Кому-то понадобятся ваши помощь и участие, умение утешить и поддержать. Сейчас вы послужите «жилеткой» или опорой, и это обернется на благо и вам, и коллективу.

Деньги. Тот уровень мастерства, который вы наработали, достойно оплачивается, так что можете почитать на лаврах, не беспокоясь о хлебе насущном.

Личная жизнь. Семья сейчас – важнее всего. Вы счастливы тем, что есть такие замечательные люди, которые позволяют вам проявлять свои самые лучшие стороны. Берегите мир и поддерживайте любовь, царящую в семье.

Козерог 22.12–20.01



Работа. Для успеха придерживайтесь всех служебных инструкций – сейчас вам нужно быть предельно консервативным и действовать по закону.

Деньги. Заманчивые финансовые предложения, которые вам поступят, конечно, нужно хорошенько обдумать. Но примите их во внимание и воспользуйтесь шансом, чтобы немного повысить свое благосостояние.

Личная жизнь. Есть вероятность пережить чудесные моменты бурного романа, который может внезапно возникнуть. И вам решать, до какой степени в него погружаться и станет ли он приятным воспоминанием о легком флирте или серьезно изменит жизнь.

Водолей 21.01–19.02



Работа. Стоит отнестись внимательнее к юридическим документам и всяческим договорам, особенно к тем, которые составляете или подписываете. Перепроверьте их лишний раз, чтобы потом не переделывать.

Деньги. Немного печальная картина – поступления вас сейчас не устраивают, и вы задумались о новых проектах, которые улучшат финансовое положение. Уже можете писать планы.

Личная жизнь. Похоже, что сейчас вы в самом начале отношений и выступаете творцом своей новой реальности. Постарайтесь создать дружный союз, учитывая все те уроки, что получили ранее.

Рыбы 20.02–20.03



Работа. Ситуация требует, чтобы вы как следует подумали, прежде чем что-то делать. Сейчас важнее замереть и выдержать паузу, оценив все аргументы. Будьте благоразумны и принимайте решения взвешенно.

Деньги. Стабильный доход приносит работа, но еще вероятны поступления от творческой деятельности в компании с такими же увлеченными личностями, как и вы.

Личная жизнь. Не исключено противостояние со второй половиной – каждый будет пытаться доказать свою правоту и отстаивать свою точку зрения. Впрочем, победит тот, кто уступит.

По картам таро составила
Ольга СОЛОМКА, психолог ■



Брови моих родителей вполне могли бы занять достойное место в Палате мер и весов как эталон красоты и изыска. Но природа распорядилась так, что от мамы с папой по наследству мне досталось все что угодно, только не их брови... Эту невразумительную растительность и бровями-то назвать было сложно – так, три волосины. Разумеется, до определенного возраста меня не заботила внешность, но когда исполнилось 12 лет и девочки в лагере, готовясь на дискотеку и всюю размалевывая себе лица, сделали мне замечание, что надо нарисовать брови, а то «ты, как в противогазе», я тотчас осознала весь ужас своего положения...

Тщательно выведенные черным фломастером брови сделали мое лицо настолько незабываемым, что отзвуки этой антипопулярности преследовали меня еще очень долго. Так долго, что лучшим способом забыться и спасти свою самооценку от полного разрушения оказалось углубление в учебу. Результатом стала золотая медаль. По инерции я столь же усердно продолжила образование в вузе, игнорируя студенческую тусню по причине своего эстетического несоответствия (раз) и полной матримониальной бесперспективности (два). К моему невероятному удивлению, в библиотеке тоже проистекала некая жизнь... Короче, когда я робко намекнула будущему мужу на некоторую особенность своей внешности, он искренне удивился: «Нормальные у тебя брови». Я ему безоговорочно поверила! Тем более что в ближайшие семь лет

декрета в режиме нон-стоп мне не было абсолютно никакого дела до внешности. Но дети выросли, и нужно было реализовывать диплом журналиста.

Тут в моей жизни случился еще один фантастический кульбит – я умудрилась занять должность бьюти-редактора в женском журнале. Чтобы не выглядеть профнепригодной на различных презентациях и пресс-конференциях, я решила сделать перманентный татуаж. К этому радикальному решению меня привела череда отчаянных визитов к косметологам.

Мастер показался мне вполне адекватным, показанные им фотографии – достойными обложки нашего журнала, так что я храбро легла под иглу... «А это как-то смывается?» Это было первое, о чем я спросила, увидев свое отражение в зеркале. «Нет! – гордо ответил мастер. – Гарантия два года». На мое счастье, гарантийный срок истек гораздо раньше, но за этот период я пережила все муки ада в попытках замаскировать двух синевато-серых извивистых червячков на лбу. Я нисколько не преувеличиваю масштаб катастрофы! Красноречивой иллюстрацией может служить один только пример: когда я взяла на руки двухмесячного племянника, в припадке умиления забыв надвинуть на лоб шапку, ребенок расплакался. Я знаю, как плачут дети, увидевшие монстра...

Только муж по-прежнему утверждал, что с бровями у меня «все нормально». Это одновременно злило, утешало и раздражало. И я поняла:

если не хочу заполучить невроз на фоне противоречивых чувств, то должна что-то сделать со своими бровями. «Я знаю что!» – воскликнула подружка, только что закончившая курсы по наращиванию ресниц и бровей. Верная своему принципу сначала сделать, а потом подумать, я выпалила: «Да!» И только лежа на кушетке, узнала: чтобы новые брови лучше «прижились», их следует приклеивать к абсолютно гладкой коже. «Побреем или выщиплем?» – буднично склонилась надо мной подружка... Мы уже лет пять не разговариваем.

Следующим шагом был микроблейдинг. Меня утешало то, что за эти несколько лет технологии стали надежнее, а я – умнее. Но несмотря на прекрасный результат – такой естественный, что я не могла налюбоваться собой во всех отражающих поверхностях! – продержался он недолго. «Это индивидуальные особенности кожи», – посетовал мастер и предложил повторить. Но простой подсчет показывал, что семейный бюджет не выдержит моих ежемесячных визитов в салон красоты...

«Мы с тобой одной брови!» – пошутил муж, подразумевая, что с моими бровями по-прежнему «все нормально». А на следующий день я уволилась из журнала. И одновременно с трудовой книжкой получила индульгенцию – теперь нет необходимости соответствовать канонам красоты! Я умываюсь, подхожу к зеркалу и вижу там двойника своей мамы. Только с другими бровями. Не менее прекрасными...

Александра МИЛОВАНОВА ■

АФФИДАРЗЕЙН, біль!

АФФИДА анти Мігрень пластир

ДІЄВА КОМБІНАЦІЯ КОМПОНЕНТІВ
ПРИСКОРЮЄ ПРОЦАННЯ
З ГОЛОВНИМ БОЛЕМ



Дія триває понад 8 годин



Можливе також одночасне
використання знеболюючих
засобів у саше та капсулах

