

# МИСТЕР БЛИСТЕР



лето • 2017

## Отпуска.net: лето на работе



**Виктория Булитко:  
«Мои родные  
тоже комики»**

### ФАРМБИЗНЕС

Закон  
обратной выгоды

### МИР МЕДИЦИНЫ

Босохождение  
снова в моде

### ПРОФИЛАКТИКА

Восстановить инстинкт  
релаксации



Атоксил гель: ТУУ 10.8-37073143-005-2017. Нес-ликерський засіб. Виробник - Прісті-фарма-Тібері, що є філієюм Тривіксфарма Україна, з обмеженою відповідальністю. Інструкція.

ТОКСИНИ АТАКУЮТЬ?  
ВІЗЬМИ **АТОКСІЛ**



СОРБЕНТ МАЙБУТНЬОГО ВЖЕ СЬОГОДНІ

# МИСТЕР БЛИСТЕР

популярный и полезный журнал для аптек  
 лето (164) 2017  
 Издаётся с 2001 года

Журнал зарегистрирован Государственным  
 комитетом информационной политики,  
 телевидения и радиовещания Украины  
 Свидетельство КВ № 13576 – 2550 ПР  
 от 26 декабря 2007 года

#### Соучредители

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»  
 ЧП «Максима Хелс Руссес»

#### Издатель

ЧП «Социальная Маркетинговая Инициатива»

#### Адрес редакции:

Украина, 03151, Киев, д/л 22,  
 тел./факс: (044) 593-38-85  
 info@misterblister.com.ua  
 www.misterblister.kiev.ua

#### Редакционная коллегия

Главный редактор Людмила Гурин  
 Литературный редактор Инна Мудра  
 Руководитель рекламного проекта Илона Устименко  
 Консультант по маркетингу Ольга Олисюк  
 Медицинский редактор Ирина Салта, канд. мед. наук  
 Корректор Светлана Грещак  
 Дизайн и верстка Людмила Маслова  
 Фото stock.xchng

Редакция не всегда разделяет мнение  
 авторов публикаций.

При использовании материалов ссылка  
 на журнал обязательна.

Все права защищены.

За достоверность рекламных материалов  
 несет ответственность рекламодатель.

Печать: типография ЧП «Леридо Друморен»  
 Украина, Киев, ул. Выборская, 84

Сдано в печать 22.05.2017

Подписано в печать 23.05.2017

Распространяется июнь 2017 года

Тираж 13 000 экз.

© Мистер Блистер, 2017

**РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ  
 БЕСПЛАТНО  
 в аптеках  
 и фармацевтических фирмах  
 Украины**

Чтобы подписаться  
 на журнал «Мистер Блистер»,  
 необходимо позвонить в редакцию  
 по телефону 593-38-85  
 или отправить по электронному адресу  
 red@mbi@misterblister.com.ua  
 следующую информацию:

- полное название аптеки,
- почтовый индекс,
- полный адрес,
- контактный телефон.

## ФАРМБИЗНЕС

новости	2
обмен опытом. HomeMeds – помощь в лечении на дому	3
технологии. Больше, чем просто таблетки	5
правила игры. Закон обратной выгоды	10

## ПРАКТИКА

время для себя. Отпуска.net: лето на работе	12
зона внимания. Будьте готовы к пику продаж энтеросорбентов	16
по пунктам. 5 способов развеять сомнения	18
пикбез. Никогда не говорите этого!	20

## МИР МЕДИЦИНЫ

консультация. Дела сердечные – аритмии и блокады	22
три простых вопроса. Зависимость от радости спорта	24
перспектива. «Гилеад» одержал победу над гепатитом С	26
плюс и минус. Босохождение снова в моде	28

## ПРОФИЛАКТИКА

внутренний мир. Восстановить инстинкт релаксации	32
радимо прочитати. Книжкове асорті	34
nota bene. Принципово нова зброя проти молочниці	36
страна детства. К чему ведут родительские запреты	38

## НА ДОСУГЕ

о звездах. Виктория Булитко: «Мои родные тоже комики»	40
природа лечит. Что купить у пасечников?	44
тайны судьбы. Тароскоп для Украины и ее жителей	46
легкий взгляд. Летние реинкарнации	48



# HomeMeds – помощь в лечении на дому

Одним из критериев успешной работы лечебных учреждений на Западе является частота повторных госпитализаций: чем она ниже, тем лучше больница. Однако люди возвращаются в стационар не только из-за ошибок врачей. Частыми причинами повторных госпитализаций являются непреднамеренные нарушения предписанного режима, погрешности в приеме лекарств и пр. В США такие проблемы призвана предотвращать система HomeMeds.

## Разница в подходах

В Украине бюджет лечебных учреждений формируется, исходя из количества койко-дней, т.е. усредненного показателя, зависящего от общего числа пациентов и длительности их госпитализации. Если уж гражданин нашей страны оказывается на больничной койке, то находится там тот период, который отведен по протоколам Минздрава. В противном случае лечебное учреждение рискует столкнуться с недорасходом бюджетных средств и получить урезанное финансирование в будущем году. Очевидно, что при такой системе результат лечения не важен.

В развитых странах, независимо от того, кто финансирует лечение, – государство или частные страховые компании, все иначе. Там стремятся максимально сократить сроки пребывания человека в лечебном учреждении. Другими словами, он попадает в больницу, только если нуждается в услугах, которые можно получить исключительно в условиях стационара. При таком подходе показателем эффективности терапии является частота повторных госпитализаций. Возвращение пациента в больницу в течение 30 дней после выписки говорит о том, что врачи не справились со своей задачей. Так, в 2013 году подразделение Департамента здравоохранения и социальных служб США, отвечающее за медстрахование, получило право штрафовать больницы за слишком большое количество повторных госпитализаций. Нововведение коснулось таких диагнозов, как пневмония, острый инфаркт миокарда и сердечная недостаточность, однако регулятор объявил о намерении расширить

список. В то же время он позабылся и о решении проблемы, пообещав выделить 500 млн долларов на поддержку партнерских отношений между стационарами и организациями, которые должны помочь пациентам, перенесшим острое заболевание, продолжить свое лечение амбулаторно.

## Как работает система?

Чтобы «освоить» эти средства, больницам придется разрабатывать программы по уходу за пациентами или воспользоваться уже существующими наработками, самой перспективной из которых считается HomeMeds. Суть ее в том, что вскоре после выписки из больницы к пациенту приходит медсестра или социальный работник, который помогает ему наладить быт, диету и разобраться с лекарствами, которые он принимает. При помощи ноутбука или смартфона этот специалист загружает собранные данные в систему HomeMeds. Сначала ее программное обеспечение выявляет потенциальные проблемы, связанные с лекарствами, а затем отправляет данные фармацевту, чтобы их решить. Например, система сравнивает международные названия лекарства с брендовыми, чтобы выявить, не принимает ли пациент один и тот же препарат дважды.

Анализируя информацию, загруженную в HomeMeds, фармацевты

Большинство фармацевтов США сотрудничают с системой HomeMeds на добровольных началах, используя этот опыт для повышения своей профессиональной квалификации.



также выявляют вопросы, требующие дополнительной консультации врача, проверяют режим и дозировку приема, совместимость препаратов, потенциальные побочные эффекты.

## Хорошие перспективы

В качестве программы сотрудничества между «командой по уходу на дому» и консультантами-фармацевтами система HomeMeds понемногу развивается в США уже более 20 лет при финансовой поддержке частного Фонда Джона Хартфорда и Администрации по проблемам старения. Сегодня в ней участвуют 2,5 тыс. пациентов в 45 городах 19-ти штатов страны. Несмотря на относительно скромные масштабы, система получила множество положительных оценок. Так, Агентство по здравоохранению и качеству исследований признало ее лучшей для пожилых людей. Именно HomeMeds считают главным претендентом на внедрение на национальном уровне. Эксперты уверены, что навыки фармацевтов по управлению медикаментозной терапией после выписки пациентов из стационаров снизят частоту повторных госпитализаций.

Ольга ОНИСЬКО ■



Реклама лікарського засобу

## Американський регулятор працює швидше

Адміністрація з контролю за продуктами і ліками США (FDA) працює швидше, ніж Європейське агентство з лікарських засобів (EMA), повідомляє New England Journal of Medicine. Дослідники з Єльського університету порівняли дані щодо діяльності двох контролюючих органів за чотири роки (2011–2015). Виявилось, що за цей час FDA зареєструвала 170 лікарських препаратів, а EMA – 144. У пропорційному співвідношенні американські регулятори схвалили більше орфанних препаратів – 43,5% від усіх зареєстрованих (у ЄС цей показник становив лише 25%). Середня тривалість розгляду реєстраційної заявки співробітниками FDA – 306 днів, працівникам EMA на це потрібно більше часу – приблизно 383 дні. І при цьому останнім часом FDA піддається критиці за недосконалу і завадно тривалу процедуру розгляду заявок на реєстрацію нових лікарських препаратів.

## Випадкове відкриття

Факівці Південно-Західного медичного центру Університету Техасу (США), вивчаючи нейрофіброматоз – захворювання, при якому на нервах утворюються пухлини, випадково зробили відкриття в іншій сфері. Вони встановили, які процеси призводять до втрати волосся і посивіння. Раніше було відомо, що волоссяні цибулини містять стовбурові клітини, які відіграють певну роль у рості волосся, а протеїн під назвою фактор стовбурових клітин задіяний у пігментації волосся. Під час дослідження вчені виявили, що ріст пишної шевелюри без сишини залежить ще і від наявності та активності одного протеїну. Раніше думали, що він бере участь тільки в розвитку нервів. Тепер з'ясувалося, що коли цей білок активується, запускається синтез фактора стовбурових клітин, який включає вироблення меланіну. А за відсутності в клітинах шкіри голови цього білка волосся росте перестав. Завдяки такому знанню можна буде створити ліки від облісіння та посивіння або ж розробити генетичні способи позбавлення від цих косметичних проблем.

## СХВ наслідок дисбактеріозу?

Синдром хронічної втоми (СХВ) тривалий час вважали вигаданою хворобою. Для неї характерні «туман у голові», біль та відчуття втоми. Тільки в 2015 році вчені знайшли спосіб діагностувати міялгічний енцефаломієліт, як назвали цю недугу, але досі немає її ефективної терапії. Нещодавно співробітники Колумбійського університету (США) виявили, що при СХВ змінюється мікрофлора кишечника. Обстеживши 50 хворих з міялгічним енцефаломієлітом і 50 здорових добровольців, вони виявили, що в організмах людей першої групи підвищена концентрація семи різновидів бактерій: *Faecalibacterium*, *Roseburia*, *Dorea*, *Coprococcus*, *Clostridium*, *Ruminococcus*, *Coprobaclillus*. Чим більше було цих бактерій, тим сильніше проявлялося захворювання. Хоча вибірка пацієнтів досить мала і необхідна подальша робота, вчені заявили, що дане дослідження можна вважати першим кроком до цільової терапії синдрому хронічної втоми.

## Дешево й сердито

В Університеті Дюка розробили гідрогель, який можна використовувати для 3D-друку менісків. Ці хрящові прокладки виконують роль амортизаторів у колінних суглобах та стабілізують їх. Часто вони пошкоджуються при травмах і потребують заміни. Існуючі імплантати недосконалі, а складність створення нових пов'язана з тим, що меніски складаються з двох шарів – твердої середини і більш м'якого зовнішнього шару. Цю проблему вдалося вирішити: американські фахівці створили комбінацію з двох видів гідрогелю, яка виявилася максимально близькою до природного оригіналу. Всі матеріали щільно «переплетені», тому субстанція, яка утворюється в результаті, дуже міцна. За допомогою КТ і МРТ лікарі визначатимуть, якої саме форми і розміру потрібен імплантат, потім друкуватимуть його всього за один день на 3D-принтері та вживлюватимуть у суглоб. Ціна питання – 300 доларів США за один. Поки розробку готують до клінічних випробувань.

# Больше, чем просто таблетки

В последнее время крупные игроки мирового фармрынка все чаще заявляют о намерении «выйти за пределы таблетки». Они стремятся закрепиться на новых для себя рынках и максимально использовать достижения цифровой революции. Эти шаги должны повысить их финансовую стабильность и дать возможность оперативнее реагировать на изменения.

## Диверсификация бизнеса

На первый взгляд, отрасль здравоохранения выглядит для бизнеса многообещающе. Например, по прогнозам международной консалтинговой компании Bain&Company, глобальная прибыль в ней ежегодно будет расти на 4% и к 2020 году достигнет 740 млрд долларов. Однако анализ показывает, что эти доходы будут распределяться между различными секторами неравномерно. Наибольший вклад в увеличение прибыли внесут медицинские услуги, а на фармсектор придется всего 1% роста. Более того, по мнению экспертов, брендовые лекарства, а значит, и крупные фармпроизводители и вовсе могут столкнуться со снижением рентабельности.

Все это заставляет фармкомпании диверсифицировать свой бизнес, т.е. расширять ассортимент и осваивать выпуск новых продуктов. Эта стратегия для них не нова. В течение многих лет они искали различные инновации, сотрудничая со стартапами и биотехнологическими фирмами, чтобы оптимизировать линейку своей продукции. Однако главной тенденцией последних лет стал выход за рамки разработки и производства традиционных лекарственных средств. Фармкомпании все чаще погружаются в новые для себя области науки и техники, осваивают непривычные рынки и инновационные модели, сохраняя при этом свои ключевые компетенции.

## Освоение новых рынков

Одним из примеров стратегии диверсификации бизнеса является выход фармкомпаний на рынок ветеринарных препаратов, нутрицевтиков,

продуктов питания или биологически активных добавок. Этим путем, в частности, пошла канадская компания Axxess Pharma, которая в 2015 году представила собственную линейку продуктов для спортивного питания и контроля веса на крупнейшей международной выставке товаров для здоровья и фитнеса The Arnold Fitness Expo, основанной Арнольдом Шварценеггером.

Еще более перспективным, по мнению аналитиков, является стремление фармкомпаний предлагать не конкретные продукты, а комплексные решения, которые поддержат потребности потребителя на всех этапах: от профилактики заболевания и постановки диагноза до лечения и реабилитации. Так, компания Novo Nordisk сотрудничает с разработчиками суперкомпьютера IBM Watson Health, чтобы создать виртуального доктора, который сможет давать рекомендации пациентам с сахарным диабетом. А Sanofi в партнерстве с технологической компанией Verily разрабатывает устройства для дозирования инсулина и измерения уровня глюкозы в крови.

## Технологии и фармацевтика

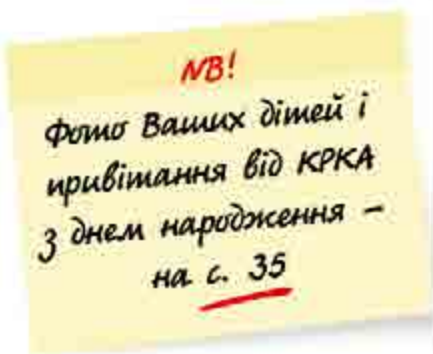
Фармкомпании тратят огромные ресурсы на то, чтобы подтвердить безопасность и эффективность своих продуктов, что является обязательным требованием для получения одобре-

Фармкомпании стремятся установить партнерские отношения с лидерами IT-рынка, чтобы диверсифицировать бизнес и расширить свое влияние в сфере здравоохранения.



ния регулирующих органов. Однако когда препарат поступает в продажу, реальные результаты лечения выходят за пределы условий клинических испытаний, поскольку на них оказывают влияние такие искажающие факторы, как образ жизни пациента и его приверженность лечению. Врачам часто остается только гадать, почему терапия не дает ожидаемых результатов, и фармкомпании стараются помочь найти ответ на этот вопрос. Так, GSK совместно с поставщиком цифровых решений для здоровья Propeller Health разрабатывает «умный ингалятор», который отслеживает дозы и напоминает пациентам, страдающим бронхиальной астмой, о необходимости придерживаться режима. Сбором данных, которые помогут оптимизировать лечение, занимается и японская компания Takeda Pharmaceutical. Совместно с Университетом Вандербилта и гастроэнтерологической клиникой Texas Digestive Disease Consultants она приступила к испытаниям iBData – носимого устройства, которое собирает данные о симптомах, триггерах и отягчающих факторах воспалительных заболеваний кишечника.

По материалам зарубежной прессы ■



## Небезпечний коктейль

У Канаді вчені з'ясували, якіб алко-гольний коктейль можна віднести до найнебезпечніших. Виявилось, що шкввання суміші алкоголю та енергетичного напою найчастіше призводить до того, що люди травмуються і потрапляють у ДТП. Крім того, від такого коктейлю частота скорочення серцевого м'яза збільшується в рази, що негативно впливає на цей орган. Алкоголь гальмує реакцію, від нього хлипить у сон, але енергетик перешкоджає такій дії. Стже, випивши цей коктейль, людина припиняє розуміти, що відбувається навколо, де сон, а де реальність.

## Нова роль макрофагів

Раніше було відомо, що основна робота макрофагів – знищення патогенів, клітинного сміття та інших небажаних елементів. Команда вчених з Массачусетської лікарні (США) виявила ще одну функцію цих білих клітин крові. Виявляється, вони беруть участь у регулюванні частоти серцебиття – допомагають кардіоміодитам генерувати потрібний електричний сигнал. Макрофаги є в усьому тілі, зокрема і в непошкоджених тканинах. Це дало змогу припустити, що вони якимось чином беруть участь у підтримці їхнього здоров'я. Так, велика їхня кількість сконцентрована в передсердно-шлуночковому вузлі, розташованому між передсерддями і шлуночками. Експерименти довели, що електричні заряди синхронізуються між макрофагом і міоцитом, з яким він з'єднаний. А зміни кількості або властивостей таких макрофагів призводили до порушень серцевого ритму.

## Літні особливості лікування алергії шкіри

Препаратами вибору при алергічних захворюваннях шкіри є топічні глюкокортикостероїди. Але літку важливий не просто протизапальний ефект, а її захист ділянок ураження від ультрафіолету. Під його дією може відбутися трансформація діючої речовини препарату при нанесенні на шкіру, що призводить до неефективності терапії або до фототоксичних реакцій та формування ділянок гіперпигментації у міру регресу дерматиту, а це естетична проблема для хворого. До складу крему Молескін (мометазону фураат) від «Фармак» входять допоміжні компоненти, які сприяють захисту від ультрафіолету, запобігають розвитку фототоксичних реакцій та гіперпигментації. Діоксид титану захищає сонячне випромінювання, октенілсукцинат алюмінію перешкоджає злипанню часточок діоксиду титану, а цетостеариловий спирт посилює фотопротективні властивості діоксиду титану. Отже, саме крем Молескін доцільно наносити на ділянки шкіри, що зазнають інсоляції (обличчя, шия, зона декольте, кисті тощо), при стероїдчутливій патології.



## Найкращий захист від стресу

Собаки дуже підтримують дітей, які перебувають у стані стресу. Такого висновку фахівці Флоридського університету дійшли, провівши експеримент за участю дітей 7–12 років з 100 сімей, в яких тримали собак. Усім дітям запропонували виконати кілька завдань, пов'язаних із виступом на публіці та усною мовою. Такі завдання зумовлюють відчуття стресу і відповідно підвищують рівень гормону кортизолу. Маленьких учасників експерименту розподілили на три групи: діти з першої мали впоратися зі стресом самостійно, дітей з другої групи підтримував один з батьків, а з третьої – їхній собака, який був поруч. Найкращими ліками від стресу виявилася саме присутність пса. Діти повідомляли, що їм було набагато легше, якщо з ними в момент виконання завдань був собака, навіть краще, ніж якщо їх підтримували мама або тато. Згідно з результатами аналізу зразків слюни, рівень кортизолу знижувався тим сильніше, чим тісніше взаємодіяли дитина і пес. Якщо вихованець бігав навколо і не наближався до дитини, та відчувала більший стрес, ніж якщо собака сидів поруч, і його можна було погладити або обійняти.



## І у спеку горлу потрібна допомога

Улітню спеку багато хто втамовує спрагу напоями з льодом та охолоджується під кондиціонерами, що створюють різкий контраст температур на вулиці та в приміщенні. Такі фактори часто стають причиною охриплості голосу та появи сухого подразливого кашлю. Подолати ці симптоми неадужання допоможе сироп Гербіон ісландський мох («КРКА»). Препарат заспокоює кашель і зменшує запалення, оскільки густий екстракт лікарської рослини, яку він містить, створює захисний шар на слизових оболонках верхніх дихальних шляхів. Крім того, цей засіб стимулює імунітет, перешкоджає відчуттю сухості в горлі та допомагає при значних навантаженнях на голосові зв'язки. Приймати Гербіон ісландський мох можна всім, навіть малюкам від одного року.





# ЧИ ГОТОВІ ВИ ДО ЗУСТРІЧІ З СУПЕРГЕРОЄМ?

**У ЧЕРВНІ-ЛИПНІ  
СУПЕРГЕРОЙ ЦИТ РЕДИСЕНКО  
МОЖЕ ЗАВІТАТИ У ВАШУ АПТЕКУ**

**ЗАБЕЗПЕЧТЕ ЙОГО  
ЕФЕКТИВНОЮ ЗБРОЄЮ!  
ДОПОМОЖІТЬ СУПЕРГЕРОЮ  
ПЕРЕМОГТИ ІНФЕКЦІЮ СЕЧОВИВІДНИХ ШЛЯХІВ**



**ОТРИМАЙТЕ ЗАРЯД ПОЗИТИВНИХ  
ЕМОЦІЙ ВІД СПІЛКУВАННЯ,  
ФОТОСЕСІЇ ТА ІНШИХ СЮРПРИЗІВ!**



**Проект проводиться у містах Київ, Дніпро, Одеса, Харків, Львів, Вінниця, Кривий Ріг,  
Маріуполь, Краматорськ, Запоріжжя, Хмельницький, Полтава, Херсон, Миколаїв,  
Чернівці у період червень-липень 2017 року компанією ТОВ «ВЕЛМАРК»**

Даний матеріал є абстрактним та не пов'язаний з лікарськими препаратами або формами виробництва компанії "Dr. Reddy's Laboratories Ltd". Будь-яка схожість з конкретним лікарським препаратом є випадковою. Дана інформація публікується за сприяння ТОВ «Др. Редді'с Лабораторі». За додатковою інформацією звертайтеся за адресою: ТОВ «Др. Редді'с Лабораторі», Столицьке шосе, 103, оф. 11-А, м. Київ, Україна, 03131, тел. +380444923173.

04-СІР 10052017-РХ2

## Контроль за якістю ліків

Міністерство охорони здоров'я Індії має намір створити цифрову платформу для відстеження і регулювання продажів лікарських засобів у країні. Потреба в цьому нарізла вже давно. Зараз штриховий код наноситься тільки на упаковки препаратів, призначених для експорту, а близько 3% реалізованих у країні препаратів не відповідають стандартам якості. Згідно з новою ініціативою міністерства охорони здоров'я Індії, всім виробникам ліків буде необхідно зареєструватися на електронному сервері та вносити туди інформацію про свою продукцію (номер партії, що відвантажувється, обсяг і термін придатності). Споживачі і фармацевти зможуть перевірити статус лікарського препарату онлайн, також буде доступна функція завантаження нових даних раз на 15 днів для аптечних кіосків, розташованих у віддалених районах, що не мають постійного доступу до Інтернету.

## Сезон Септолете тотал

Для багатьох людей настання літа не гарантує відсутність фарингіту або ларингіту. Вживання морозива та холодних напоїв, перебування під крижаним струменем повітря з кондиціонера можуть активувати в дихальних шляхах хронічну інфекцію, яка знову спричинить запалення та біль у горлі. Щоб їх подолати, під рукою бажано мати Септолете тотал. Цей препарат містить бензидаміну гідрохлорид, що бореться із болем та запаленням, та антисептик цетилпіридинію хлорид, який знешкоджує головні збудники ураження горла, – патогенні бактерії, віруси та гриби. Для зручності Септолете тотал має дві форми випуску на вибір – спрей та льодяники. Отже, запам'ятовуємо: прийшло літо – це сезон Септолете!



## Віаль Сльоза – допомога при алергії

Влітку один за одним цитують різні алергени – сосна, тимофійка, пириї, кропива, полин, амброзія тощо. Цей період, як і весняний, теж характеризується розпалом алергічних реакцій і відповідно збільшення кількості звернень до провізора за ліками від алергії. Перефразовуючи відомий вислів Льва Толстого, можна сказати, що кожен алергік страждає по-своєму. У когось алергічна реакція уражує шкіру, у когось – слизові оболонки. Особливо неприємно, коли сверблять та сльозяться очі!



Український препарат Віаль Сльоза виробництва ПАТ «Фармак» сприяє ефективному та тривалому зволоженню, фізіологічному усуненню дискомфорту очей, спричиненого дією алергенів, він сумісний з усіма видами контактних лінз. Із засобом Віаль Сльоза ви допоможете клієнтам, що звернулися зі скаргами на алергічне подразнення очей. Такі відвідувачі обов'язково повернуться до вас за наступною порадомою!

## На честь індійського меча

Команда вчених з Університету Еморі (США) та Центру біотехнологій Раджива Ганді (Індія) встановила, що секрет шкіри жаби *Hydrophylax bahuvistara* може знищувати віруси грипу типу Н1. Це по суті слиз, що містить протимікробні пептиди, які захищають цих земноводних від шкідливих мікроорганізмів. Учені назвали виявлену ними активну речовину урумінном на честь традиційного індійського меча-пояса урума. Вони відзначають, що урумін передбачується до стовлової зони ге-

маглютинінового білка – частини вірусу, відповідальної за його зв'язування із клітиною, яку він заражає. Ця особливість може виявитися вкрай цінною, тому що наявні препарати впливають на інші частини вірусу. Під час експерименту невакцинованим мишам через ніс ввели урумін. І пептид захистив гризунів від летальної дози вірусу грипу. Він дуже перспективний у плані створення ліків для захисту від сезонних вірусів грипу, які можуть спричинити великі епідемії та пандемії.

## Налгезін – препарат від головного, зубного та менструального болю

У вашій аптеці клієнти часто запитують надійний засіб, щоб позбутися головного, зубного, менструального, м'язового і суглобового болю. Тому завжди майте наготові Налгезін (напроксен натрію) від «КРКА». Цей препарат сприяє швидкому і тривалому ефекту при різних видах болю: він діє з 15 хвилини після прийому і впродовж щонайменше 12 годин. Налгезін – це універсальний препарат від болю, а його однієї таблетки вистачає на половину доби! І при цьому препарат має помірковану ціну.



# Увага!

**-Heel**  
Healthcare designed by nature



Відбувається поступова заміна упаковок препаратів компанії «Біологіше Хайльміттель-Хеель ГмбХ» на упаковки з новим дизайном

На сьогодні дійсні упаковки з двома видами дизайну.

Про припинення дії упаковок зі старим дизайном буде повідомлено додатково.



Фото всіх форм препаратів (таблетки, краплі, розчини для ін'єкцій, свічки, мазі, гелі, стріли) представлено на сайті [heel-arteika.com](http://heel-arteika.com)

Інформація призначена для професійної діяльності медичних і фармацевтичних працівників. Повна інформація про лікарські засоби та повний перелік можливих побічних ефектів вказані в інструкції для медичного застосування препаратів.

**ВІБУРКОЛ, супозиторії.** Р.П. № UA/6662/01/01 від 15.06.2012 р. Склад: Діючі речовини: *Atrypa belladonna*, *Calcium carbonicum* *Naturem*, *Mastixia resinosa*, *Plantago major*, *Pulsatilla pratensis*, *Solanum dulcamara*. Показання: Запальні процеси різної локалізації: ЛОР-органів, статевих органів у жінок; нервові захворювання (ПРВ), гострі захворювання верхніх дихальних шляхів, інфекційні запальні процеси внутрішніх органів, епізоди збудження, стан судомної голючості. Побічні дії: в дуже рідкісних випадках можливі алергічні реакції, включаючи шкірні висипання, свербіж.

**ЛІМФОМІОЗОТ, краплі.** Р.П. № UA/6673/01/01 від 15.06.2012 р. Склад: Діючі речовини: *Alanna diademata*, *Calcium phosphoricum*, *Equisetum hiemale*, *Ferum cadmiatum*, *Fritularia officinalis*, *Gentiana lutea*, *Geranium robertianum*, *Ligularia regei* ssp. *regia*, *Levosthoxinum*, *Mucositis anemisi*, *Nasturtium officinale*, *Natrium sulfuricum*, *Pinus sylvestris*, *Scrophularia nodosa*, *Smilax*, *Teucrium scorodonia*, *Veronica officinalis*. Показання: Лімфаденит, лімфангіт, лімфобластоз, псоріазоподібні та посттравматичні набряки, алергічні захворювання, а також наслідки дисгормональної дії різних токсичних факторів: ендо- та екзогенних (фактори фізичного впливу, зміни клімату, біологічні фактори, у т.ч. електромагнітна та туберкульозна інтоксикація). Побічні ефекти: У дуже рідкісних випадках можливі реакції гіперчутливості.

**ТРАУМЕЛЬ С, мазь.** Р.П. № UA/5934/01/01 від 23.02.2012 р. Склад: Діючі речовини: *Achillea millefolium*, *Aconitum napellus*, *Arnica montana*, *Atrypa belladonna*, *Bellis perennis*, *Camellia officinalis*, *Echinacea*, *Echinacea purpurea*, *Hamamelis virginiana*, *Hepar sulfuris*, *Hieracium perforatum*, *Mastixia resinosa*, *Mercurius solubilis* *Naturem*, *Sulfuratum officinale*. Показання: Спортивні і побутові травми (розтягнення, вивих, гематома, геміртроз, перелом), поголовні травми. Запальні мікротравматичні та дегенеративні процеси опорно-рухового апарату (тендованіт, плексиопатковий періартрит, бурсит, артрит тазостегнового, колінного суглоба і суглоба стоп та кистей). Запальні процеси шкіри, зубощелепного апарату (періодонтит, тмичний пародонтит, гінгівіт, проривання зубів). Пролонж., озкіа, гіпнотік, профіліне вирази: Плічні ефекти: В дуже рідкісних випадках можуть виникати реакції гіперчутливості або місцеві алергічні реакції.

**ЕНГІСТОЛ, таблетки.** Р.П. № UA/2053/02/01 від 07.03.2013 р. Склад: Діючі речовини: *Sulfur*, *Sulfur*, *Vincetoxicum hirsutiflorum*, *Vincetoxicum hirsutiflorum*, *Vincetoxicum hirsutiflorum*. Показання: У комплексному ліуванні грипу та інших вірусних захворювань. Побічні ефекти: В окремих випадках можливі реакції гіперчутливості.

**ЕУФОРБІУМ КОМПОЗИТУМ НАЗЕТРОПДЕН С, стріли назальний.** Р.П. № UA/6019/01/01 від 08.04.2012 р. Склад: Діючі речовини: *Argentum nitricum*, *Hepar sulfuris*, *Hydrargyrum biiodatum*, *Mucosa nasalis* sicc., *Silicis-Nasode*, *Euphorbium*, *Luffa oriculata*, *Radixis pratensis*. Показання: Риніти різної етіології (вірусні, бактеріальні, алергічні) та форми (вазомоторні, сухі, гіперпластичні та атрофічні). Гострий та хронічний синусит. Окрема форма додаткового засіб). Побічні ефекти: Можливий розвиток алергічних реакцій у випадку підвищеної чутливості до компонентів препарату.

Виробник: «Біологіше Хайльміттель-Хеель ГмбХ», Німеччина.

# Закон обратной выгоды

Чересчур агрессивная маркетинговая стратегия продвижения лекарств может привести к тому, что их прием принесет пациентам больше вреда, чем пользы. Это явление впервые было описано американскими врачами Говардом Броди и Дональдом Лайтом, которые назвали его «законом обратной выгоды». Они уверены, что его действие способно сыграть плохую шутку даже с самым эффективным и безопасным препаратом, вплоть до его запрета регулируемыми органами.

## Размытая эффективность и повышенные риски

Закон обратной выгоды (англ. the inverse benefit law) гласит, что соотношение между выгодой и рисками от приема того или иного лекарственного средства напрямую зависит от того, насколько широко оно представлено на рынке. Чтобы разобраться, как именно работает этот закон, представим себе, что некая фармацевтическая компания разработала и вывела новый препарат, который весьма эффективно проявляет себя при лечении определенного заболевания и вызывает минимум побочных реакций. Врачи охотно назначают это средство, а пациенты принимают его, принося фармкомпаниии немалую прибыль. Однако со временем маркетингологам начинает казаться, что на таком хорошем препарате можно зарабатывать еще больше. Ссылаясь на успешный опыт его использования, компания стремится увеличить рынок сбыта и расширить показания к применению. Врачи, не понаслышке зная о достоинствах препарата, охотно начинают назначать его, например, при более легких случаях заболевания, при смежных или сопутствующих расстройствах.

В результате эффективность препарата снижается, а точнее говоря «разбавляется», поскольку лечебное действие становится менее заметным, тогда как число побочных эффектов сохраняется. Таким образом, соотношение польза – риск постепенно сдвигается в сторону повышения опасности, а препарат и производящая его фармацевтическая компания приобретают дурную славу. Регулирующие органы, проводящие мониторинг побоч-

ных реакций, получают все большее количество жалоб, ведь теперь лекарство принимают, скажем, не сотни тысяч, а миллионы людей. Со временем препарат, который, как мы помним, отлично проявил себя для лечения конкретной болезни, попадает в список запрещенных.

## Разрушительные стратегии

Говард Броди и Дональд Лайт уверены, что описанное ими развитие событий – не случайное явление, а повторяющийся сценарий. По их мнению, он проявляется особенно заметно в тех случаях, когда фармкомпани-

нии для продвижения своих препаратов используют одну или несколько из шести наиболее разрушительных маркетинговых стратегий.

Первая из них, как уже говорилось, это расширение показаний к применению препарата. Вторая – снижение диагностических порогов при помощи установления определенных суррогатных конечных точек. При каком уровне глюкозы в крови пациенту необходимо принимать лекарства? На каком показателе должен остановиться уровень холестерина, чтобы достоверно снизить вероятность сердечно-сосудистых заболеваний? Ответы на



подобные вопросы часто определяются не столько научно подтвержденными данными, сколько маркетинговыми интересами фармкомпаний.

Третья и четвертая стратегии заключаются в преувеличении безопасности и эффективности лекарств. Так, в США подсчитали, что более 140 тыс. случаев серьезных коронарных заболеваний с большой долей вероятности были связаны с приемом одного из ингибиторов ЦОГ-2, который широко рекламировался как средство, значительнее превосходящее обычные неселективные НПВС по действенности и хорошей переносимости.

Пятая разрушительная стратегия, по мнению авторов закона обратной выгоды, – поощрение несанкционированного использования препаратов. По статистике в США три из пяти рецептов на антипсихотические средства выписаны при отсутствии показаний, приведенных в инструкциях. Врачи, вдохновляемые маркетинговыми кампаниями, считают, что эти препараты могут помочь пациентам, страдающим сопутствующими или похожими нарушениями. Вполне возможно, они совершенно правы, однако использование серьезных лекарств среди широких групп населения без проведения полномасштабных клинических испытаний не позволяет гарантировать безопасность и полностью исключить

### Обратный закон здравоохранения

Создатели закона обратной выгоды признаются, что вдохновением для них послужил обратный закон здравоохранения, сформулированный британским врачом и исследователем Джулианом Хартом. Впервые опубликованный в журнале *Lancet* еще в 1971, он гласил, что наличие хорошей медицинской помощи находится в обратной зависимости от потребностей населения. Другими словами, медицинская помощь всегда лучше в тех регионах, где показатели здоровья и так достаточно высоки. При этом развитие рынка медицинских услуг только усиливает эту тенденцию.

появление неожиданных побочных эффектов.

Наконец, по последняя, шестая стратегия, неизменно сдвигающая соотношение польза – риск в сторону повышенной опасности, – это создание новых заболеваний. Явление под названием «разжигание болезни» было впервые описано еще в 1992 году медицинским публицистом Линн Пайер в отношении одного из растворов для полоскания ротовой полости. Она отметила, что в агрессивной рекламной кампании этого препарата производители представили отдельный симптом – неприятный запах изо рта – как серьезную самостоятельную болезнь, вызывающую страдания и нуждающуюся в лечении. Преднамеренно преувеличивая масштабы проблемы, искажая ее истинные причины (они все время говорили о неопределенном «дисбалансе» и «дефиците»), а также инициируя ее публичное обсуждение, неприятный запах изо рта чуть было не превратили в социальное клеймо. Однако поскольку в действительности этот симптом чаще всего связан с другими заболеваниями, например бактериальной инфекцией десен, болезнями почек, фарингитом и пр., средство для полоскания рта не устранило, а лишь маскировало неприятный запах, вызывая разочарование потребителей.

Другими примерами «разжигания болезней» служат остеопения (снижение плотности костной ткани), синдром беспокойных ног, гипоактивное расстройство полового влечения, дефицит тестостерона. Хотя многие из этих состояний считают медицинскими проблемами, по крайней мере представители профессиональных сообществ и ассоциаций, официально признавать их болезнями, требующими лечения, может быть довольно опасно. Например, в 2014 году консультативный комитет FDA принял решение ограничить применение продуктов для заместительной тера-

пии тестостерона в связи с потенциальным повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с их использованием.

### Строго по показаниям

Авторы закона обратной выгоды призывают пересмотреть саму систему, которая допускает срабатывание его механизмов. Реальность такова, что безопасность и эффективность большинства новых лекарств научно доказаны только для небольшой части пациентов. Поэтому, прежде чем расширять сферу применения препарата, необходимо проводить сравнительные исследования эффективности, выверять профили безопасности и собирать надлежащую доказательную базу для использования лекарственных средств. Чтобы избежать конфликт коммерческих интересов, этими исследованиями должны заниматься не только сами фармкомпании и госструктуры, но и независимые агентства, институты, научно-исследовательские центры.

Более ответственную позицию в этом вопросе должны занять врачи и фармацевты. Им необходимо понять, что даже самый лучший препарат может оказаться бесполезным и даже опасным, если использовать его не строго по показаниям.

Создатели закона обратной выгоды не склонны винить во всем фармацевтические компании. «Маркетологи просто делают свою работу», – говорят они. И все же им не стоит забывать о пусть и непреднамеренном, но прямом конфликте интересов между маркетингом и общественным здоровьем. Фармкомпании должны избегать применения разрушительных маркетинговых стратегий, ведь в погоне за сиюминутной прибылью они рискуют полностью лишиться источника своих доходов, если их препараты будут признаны слишком опасными.

Ольга ОНИСЬКО ■



# Отпуска.net: лето на работе

Похоже, этим летом отпуск нам не светит. Что будем делать? Завидовать загару коллег, хандрить или отдыхать, не отрываясь от рабочего процесса? Рекомендуем выбрать последний вариант – это и полезнее, и приятнее.

## Сверхидея июня

В конце концов, с собой всегда можно договориться. Почему бы не решить для себя, что это лето будет особенным? Вы выполните рабочий план и в то же время достигнете некой благой цели, до которой раньше не доходили руки. В качестве цели Галина Анохина, врач-нутрициолог, рекомендует плавное и приятное усовершенствование фигуры (слово «похудение» этим летом удаляется из активного лексикона). Параллельно из меню уходит каша, все жирное и мучное. Ягодная диета и ненавязчивые занятия спортом наполнят будни новым смыслом: ведь свое время вы посвящаете не только работе, но и себе.

Утро начинается с классики: стакан воды с добавлением лимонного

сока и чайной ложки меда. На завтрак можно съесть творог с черникой, на обед захватить с собой приготовленный с вечера легкий зеленый суп, рыбу или птицу, на ужин – фруктовый салат или ягодный пудинг (на отварной рис кладутся всевозможные ягоды, сверху посыпаются сахаром, заливаются сметаной, и блюдо отправляется в духовку).

Как вариант: один из приемов пищи, например обед, можно сделать обычным, а завтрак и ужин – ягодными. Всех пугает язвкам, почерневшим от мегадоз сезонных ягод темной окраски (черника, черная смородина, шелковица) – все они богаты витаминами, антиоксидантами и минералами. Красные ягоды по полезности им не уступают. Известно ведь,

что малина повышает гемоглобин; вишня, богатая провитамином А, улучшает зрение, укрепляет ногти и волосы, придает коже свежесть и сияние; земляника снижает давление и регулирует пищеварение – все это нам очень пригодится.

Водолеение – еще один вариант сверхидеи лета без отпуска. Будем пить минералку на работе, только вначале проконсультируемся с гастроэнтерологом. Цель – определить свой уровень кислотности. Если она повышена, больше подходит гидрокарбонатная вода, если понижена – хлоридно-натриевая. И действуем по всем правилам: пьем воду за 40 минут до еды по 180–200 мл, подогретую и без газа. Курс – 20 дней, чтобы очистить организм от токсинов, улучшить пищеварение и цвет лица, помочь в работе почкам, желчному пузырю и печени.

Кстати, сделать доброе дело для двух последних органов можно с помощью тюбажей. Процедуру Галина Анохина рекомендует проводить раз в неделю в течение месяца. Все очень просто: растительное масло с добавлением лимонного сока нужно пить натощак. Масло усиливает отток желчи, а вместе с ней организм покидают вредные вещества. На первой-третьей неделе маслом наполняется одна чайная ложка, а при последнем – четвертом приеме – две. Похожий очищающий эффект дает выпитая перед завтраком смесь яичного желтка и 1–2 чайных ложек растительного масла или коктейль из желтка с одной десертной ложкой гранулированного лецитина.

Усиливает эффект обновления абонемент в фитнес-клуб. Удача, если в его стенах есть еще и бассейн. Поплавали после рабочего дня, полежали в джакузи – и зачем вообще нужен отпуск? Кстати, степ-аэробика, танец



живота или силовые упражнения тоже отлично перезагружают мозг. В конце концов можно просто бегать утром, а после принимать контрастный душ.

### Еще полезные идеи

Врач-дерматолог Наталья Колтунова рекомендует посвятить лето омоложению или повышению иммунитета. Для каждой из этих двух целей она подобрала по три комплекса процедур, которые удобнее всего проходить в городских оздоровительных центрах. В этом случае разница между летом с отпуском и без будет минимальной.

**Программа «Омоложенне».** Процедуры: тайский массаж, инфракрасная сауна, мезотерапия.

Курс тайского массажа (10–15 сеансов) очищает организм и тонизирует работу всех систем. Профессионалы говорят, что после полного курса массажа все без исключения органы сбрасывают по 10 лет. В инфракрасной сауне тоже молодеешь. Тепло прогревает тело на 3–4 см (в обычной сауне всего на 3 мм), хотя в кабине поддерживается температура вполне приемлемая – +60 °С. Греться в теплых красных лучах, организм стремится снизить температуру тела, поэтому ускоряются кровообращение, потоотделение и самоочищение. Завершающие штрихи к программе anti-age – сеансы мезотерапии. Витаминные инъекции тонизируют кожу, возвращают ей свежесть и упругость.

**Программа «Крепкий иммунитет».** Процедуры: криосауна, душ Шарко, акупунктура.

Лечение холодом во время летней жары – удачная находка. На 30 секунд (с постепенным увеличением до двух минут) до уровня плеч человека окутывает холодная смесь (–120 °С) из паров азота и воздуха. Краткосрочная «заморозка» мобилизует работу организма: повышается иммунитет, ускоряются противовоспалительные процессы. Лучше всего, по мнению врачей, криосауна справляется с хроническими бронхитами, экземой, псориазом, простатитом. Активизируют иммунную систему также сеансы акупунктуры и душ Шарко. Последний, конечно, на любителя, иногда после него остаются синяки. Зато напор

Один день в неделю стоит сделать разгрузочным: на соках, фруктах с отварным рисом или чае с молоком.



теплых и холодных струй воды укрепляет сердце, закаляет, ускоряет обмен веществ, помогает похудеть и уничтожить целлюлит.

### Архитектура настроения

Даже если море этим летом не предвидится, Елена Вознесенская, арт-терапевт, кандидат психологических наук рекомендует обязательно приобрести обновку к летнему гардеробу: кувальник, капри, очки или шляпку – вещь, которая создаст настроение отпуска. Плюс в дом и на работу – пару новых горшков с цветами.

В свободное от работы время занимаемся любимыми делами. Книголюбы, отключите телефоны – и на диван с тем, что давно хотели прочесть. Любители пива и шумных компаний – все в паб! Садоводы – сажайте цветы, рыболовы – отправляйтесь на речку, рукодельницы – шейте, вяжите и вышивайте! Впрочем, всем без исключения городским жителям на выходных и по вечерам рекомендуется гулять в парках, ботанических садах, у открытой воды. Общение с природой, по мнению Елены Вознесенской, погружает в себя, расслабляет, дает заряд энергии.

Культурную программу тоже никто не отменял. Почему бы не взять себе за правило по вторникам и пятни-

цам ходить в кино и театр или, к примеру, по субботам и средам? Даже если ограничиться одними четвергами – все равно получите недельную дозу новых впечатлений. На выходных устраиваем «духовно-интеллектуальные» экскурсии, сочетающие природу и историю (поездки по интересным местам). Кстати, модный тренд современного досуга – полеты на воздушном шаре (их сейчас устраивают во многих городах страны). Почему бы не попробовать? На воздушном шаре не так страшно, как, скажем, на парашюте или парашюте, в корзину помещается компания из 2–5 человек, полет длится от часа до полутора в отличие от двухминутного прыжка с парашютом. Можно взять с собой фотоаппарат и насладиться красот с высоты птичьего полета.

Да, и по поводу работы. Если она связана с командировками – не пропускаем ни одной. Ведь каждая такая поездка – это отпуск в миниатюре. Перед поездкой зондируем интересные маршруты нового города и после всех необходимых дел отправляемся на экскурсию. В общем, если все продумать, лето без отпуска можно провести ярко, насыщенно и даже умудриться отдохнуть. Плюс – получить «зачет» у руководства.

Виктория КУРИЛЕНКО ■

# Разом з Фліксом проти алергічного риніту

На початку літа в аптеці збільшується кількість відвідувачів, що запитують препарати від алергічного риніту. Це не дивно, адже у розпалі цвітіння багатьох злакових, різнотрав'я та дерев. Така «атака» пилку викликає сльозотечу, свербіння та закладення носа, рясні виділення з нього тощо. Завдання першостольника при згадуванні таких симптомів – пояснити відвідувачам важливість своєчасної та зваженої терапії алергічного риніту. Для цього треба орієнтуватися у сучасних стандартах його лікування, щоб допомогти правильно виконати лікарські рекомендації.

## Належна фармакотерапія

У профілактиці та ліквідації загострень алергічного риніту (АР) використовують антигістамінні препарати (АГП), деконгестанти, інтраназальні глюкокортикостероїди, кромони тощо. При застосуванні АГП зменшуються свербіння та закладення носа, чхання, ринорея, оскільки препарати блокують дію гістаміну на H<sub>1</sub>-рецептори. Однак ці лікарські засоби не здатні виліквати гістамін, який зв'язаний з рецептором, тобто вони блокують тільки незайняті рецептори або такі, які вже звільнилися.

Серед деконгестантів (судинозвужувальних препаратів) відвідувачі аптеки запитують оксиметазолін, ксилометазолін, нафазолін. Зазвичай такі засоби ефективно знімають набряк носа, але не діють на інші симптоми та мають багато побічних дій. Тривалість лікування ними при АР не повинна перевищувати 3–5 днів, оскільки є ризик розвитку медикаментозного риніту. Якщо використання цих препаратів не відміняти вчасно, то можливі також такі побічні ефекти, як артеріальна гіпертензія, серцебиття, головний біль, занепокоєння, сухість слизових оболонок, нудота.

Що стосується кромонів, то серед них часто застосовують кромоглікат натрію та недокроміл натрію. При цьому доведено, що інтраназальні кромони менш ефективні за глюкокортикостероїди та H<sub>1</sub>-антигістамінні препарати.

Останнім часом при алергічному риніті лікарі все частіше призначають інтрана-

зальні глюкокортикостероїди (ГКС), зокрема ті, що містять мометазону фуроат, який сприяє усуненню запалення та решти проявів АР. Мометазон не проникає у кров і майже не чинить системної дії, притаманної глюкокортикостероїдам при прийомі всередину.

## За силою дії аналогічний оригіналу

Мометазону фуроат у формі дозованого спрею в Україні представлено препаратом Флікс (SCHONEN, Швейцарія). Він терапевтично еквівалентний оригінальному мометазону фуроату, тобто за силою дії не відрізняється від нього. Мометазону фуроат у складі Фліксу має виражену протизапальну дію, він впливає на ранню та пізню фази алергічного запальної відповіді. Препарат діє швидко, вже через 5–12 годин. Мометазону фуроат характеризується відмінною переносимістю як для ГКС і високим профілем безпеки. Низька біодоступність (<0,1%) зумовлює відсутність системної дії навіть при 20-разовому збільшенні його дози. Тому препарат добре переноситься переважною більшістю людей і його можна призначати дітям з двох років.

## Профілактика та лікування

Лікування пацієнтів із сезонним алергічним ринітом слід розпочинати з профі-

лактичного застосування Фліксу протягом 2–4 тижнів до сезону цвітіння. Дорослим (і пацієнтам похилого віку) та дітям з 12 років рекомендовано робити по два впорскування у кожному ніздрю раз на добу. Після досягнення лікувального ефекту для підтримувальної терапії достатньо одного впорскування в кожному ніздрю раз на добу. Для дітей віком 2–11 років рекомендована терапевтична доза становить одне впорскування в кожному ніздрю раз на добу.

Дію препарату помітно вже впродовж 17 годин після першого застосування у деяких пацієнтів із сезонним алергічним ринітом. Однак повну користь від лікування не можна отримати в перші 48 годин, тому пацієнту необхідно продовжувати регулярне застосування Фліксу для досягнення вираженого терапевтичного ефекту.

Флікс представлений в аптеках України в двох дозуваннях. Залежно від потреби пацієнта можна запропонувати Флікс 140, що має низьку вартість однієї дози (його краще вибирати при довготривалому лікуванні), або Флікс 70, що має доступну вартість упаковки – його є сенс купувати при короткочасному лікуванні, флакона може вистачити на кілька тижнів.

## Як покращити результат?

Це під силу будь-якому фармацевтові. Слід враховувати, що мометазон впорскують на слизову оболонку носа, а при запаленні вона вкрита слизом, який утруднює доступ туди ліків. Якщо промити ніс до застосування Фліксу, це посилить ефект препарату.

Хьюмер 150 для дітей та дорослих – добрий вибір при алергічному риніті. Ви можете рекомендувати його застосовувати перед Фліксом для покращення результату – це рекомендовано європейськими протоколами та провідними вітчизняними фахівцями.

Ефективність різних класів фармакологічних препаратів щодо симптомів алергічного риніту

Характеристика	H <sub>1</sub> -блокатори інтраназальні	Пероральні H <sub>1</sub> -блокатори	Інтраназальні ГКС	Деконгестанти	Інтраназальні кромони
Ринорея	++	++	+++	0	+
Чхання	++	++	+++	0	+
Свербок	++	++	+++	0	+
Закладення носа	+	+	+++	++++	+
Кон'юнктивит	++	0	++	0	0
Початок дії	30 хв. – 1 год.	15 хв.	5–12 год.	5–15 хв.	1 тиждень
Тривалість	12–24 год.	6–12 год.	6–24 год.	3–6 год.	2–6 год.





# Будьте готовы к пику продаж энтеросорбентов

Летом, когда многие люди страдают от кишечных инфекций, традиционно растут продажи энтеросорбентов. В 2016 году их товарооборот в розничных продажах антидиарейных препаратов составил 30% в национальной валюте. Какие из энтеросорбентов будут пользоваться более высоким спросом в этом сезоне? Аналитика компании ООО «Бизнес-Кредит» поможет аптечным сетям в формировании закупки этих препаратов.

## Тренд на инновационный рост

За прошедшее десятилетие аптечные продажи энтеросорбентов выросли почти в три раза в стоимостном выражении, а в упаковках — сошлись на треть. Соответственно, в 2007 году средневзвешенная цена упаковки составляла 3,2 грн., а в текущем периоде — уже 14, 6 грн. Значительное влияние на сложившуюся картину оказало движение ассортимента. За последние 10 лет он изменился на 74%. Таким образом, энтеросорбенты ярко демонстрируют «здоровую» конкуренцию. Это выражается, прежде всего, в том, что ТОП-5 товаров сегмента, которые формируют 76% розничного товарооборота своей группы, относятся преимущественно к лекарственным средствам (четыре из пяти). Кроме того, десять лет назад 72% продаж в стоимостном выражении обеспечивали два бренда. Сейчас это пять конкурентов с различными активными веществами. И, наконец, смещение покупательских предпочтений идет в сторону товарных позиций с принципиально новым механизмом действия, а это уже тренд инновационного роста сегмента, что в среде безрецептурных препаратов, к сожалению, явление все реже встречающееся.

В течение анализируемого периода (апрель 2016 – март 2017 года против апреля 2015 – марта 2016 года) было продано 30,4 млн упаковок энтеросорбентов на общую сумму более чем 440 млн гривен. Такой выдающийся результат сопоставим с годовыми итогами товарооборота «солидных» рецептурных сегментов противомикробных препаратов – хинолонов или бета-лактамов. При этом энтеросорбенты представляют всего 20 производителей с 20 брендами или 93 товарными позициями.

Примечательно, что движение в сегменте незначительное. Это идет вразрез с общерыночными трендами увели-

Рис. 1. Структура розничного товарооборота энтеросорбентов по типу товаров, апрель 2016 года – март 2017 года



Рис. 2. Структура розничного товарооборота энтеросорбентов по форме выпуска, апрель 2016 года – март 2017 года



чения товарооборота за счет введения новых товарных позиций уже существующего бренда. За анализируемые 12 месяцев в рознице появились всего три новых товара и два покинули рынок.

## Структура розницы

Энтеросорбенты имеют «смешанный» состав: 26% суммы розничных продаж составляют диетические добавки, 74% – лекарственные средства. Детально, в разрезе АТС4, структуру товарооборота смотрите на рис. 1. Украинские бренды составляют 85% сегмента, импортные – 15%. По-

требитель энтеросорбентов не отдает предпочтение какой-то одной форме препарата, примерно в равных пропорциях потребляя порошки, таблетки и пасты (рис. 2).

Действуют энтеросорбенты по-разному: осуществляют связывание экзо- и эндогенных токсических веществ в желудочно-кишечном тракте путем ад-

Табл. 1. Объемы и динамика розничных продаж энтеросорбентов (апрель 2016 – март 2017 года vs апрель 2015 – март 2016 года)

Сегмент	Доля в товарообороте, %	Товарооборот, грн.	Доля в упаковках, %	Объем продаж в упаковках	Индекс товарооборота	Индекс цен	Индекс спроса
Препараты угле	40	177 226 188	91	278 574 821	1,08	1,06	1,02
Другие сорбенты	60	267 933 779	9	260 945	1,35	1,05	1,27
Итого	100	445 158 967	100	278 835 766	1,23	1,05	1,16

сорбции, абсорбции, ионообмена, комплексообразования. Но в анатомо-терапевтической классификации они делятся всего на две подгруппы: «Препараты угля» и «Другие сорбенты».

По действующему веществу на «Другие сорбенты» приходится большое разнообразие (диоктаэдрический смектит, диоксид кремния, лигнин, полиметилсилоксановые полимеры и т.д.). У препаратов этой подгруппы разные показания к применению, поэтому рекомендуем аптечным сетям не ориентироваться только на продающиеся товарные позиции или драйверы продаж. Такой подход здесь не совсем корректен. Дело в том, что сегмент безрецептурный и грамотная консультация первоостольника, как и знание им отличий между препаратами группы, ценны для потребителя и могут влиять на структуру продаж.

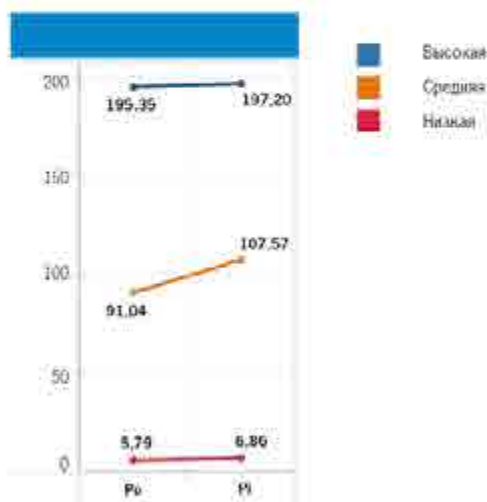
### Преобладающая динамика

Продажи энтеросорбентов имеют ярко выраженную сезонность с наибольшим пиком в июле – августе, когда растет потребление препаратов и рекламная активность маркетирующих компаний. Но между препаратами угля и «Другими сорбентами» есть сезонное отличие. Препараты угля столь же высоко востребованы и в декабре – январе. Продажи второй группы сорбентов растут в эти месяцы, но с меньшей интенсивностью. В анализируемом периоде сегмент был успешен – происходил преимущественный рост товарооборота за счет спроса. Причем более высоким он был в подгруппе «Другие сорбенты».

Сезонное увеличение розничных цен энтеросорбентов также отмечается в июле – августе, хотя этот тренд последние три года сглаживается постоянным ростом средневзвешенных цен в сегменте. По данным табл. 1 видно, что препараты угля и сорбенты других составов находятся в разных ценовых категориях. Это подтверждает ценовой анализ (средневзвешенные цены каждого уровня на рис. 3). Самый резкий сдвиг произошел в средних ценах, а высокие и низкие имеют незначительную динамику.

Здесь уместно вспомнить, что в ценовой аналитике кроме средневзвешенной есть еще показатель средней цены. Это сумма цен всех препаратов в ассортименте продаж, разделенная на количество позиций. Мы называем ее

Рис. 3. Сравнение розничных цен, грн. (апрель 2016 – март 2017 года vs апрель 2015 – март 2016 года)



«средней ценой, по которой производитель хочет продать». Она всегда отличается от средневзвешенной, т.е. той, по которой куплено наибольшее количество упаковок. Так вот, средняя цена упаковки препаратов угля в анализируемый период – 34 грн., «Других сорбентов» – 95 грн. Обе цифры не выходят за рамки среднего слоя средневзвешенных цен. Это весьма важная информация для аптек и производителей. Проще говоря, потребитель готов покупать продукты данной категории по тем ценам, которые предлагает производитель, считая их умеренными.

Табл. 2. Розничные продажи энтеросорбентов в ценовых категориях с динамикой (апрель 2016 года – март 2017 года vs апрель 2015 года – март 2016 года)

Ценовые уровни	Доля в товарообороте, %	Индекс товарооборота	Индекс цен	Индекс спроса
Высокие цены	15,19	1,10	0,99	1,11
Средние цены	40,4	1,30	1,07	1,20
Низкие цены	44,41	1,20	1,06	1,13
Итого	100	1,22	1,05	1,15

Как видно из табл. 2, в низких и средних ценах находится 85% товарооборота сегмента. Это типичная для нашего рынка ситуация. Отличие группы энтеросорбентов в том, что за анализируемый период и в деньгах, и в упаковках увеличилась доля продаж товаров среднего ценового слоя, который во многих других группах розницы буквально «тает», т.е. лояльность к этим продуктам у покупателя высока. Розничные продажи препаратов угля находятся в низких ценах, сорбенты других составов – в средних.

### Лидеры сегмента

Среди препаратов активированного угля ТОП-3 брендов обеспечивают 60% всего товарооборота. Рекомендация для аптечных сетей: смотрите рейтинги по SKU (идентификаторам товарных позиций), в этой подгруппе они существенно отличаются от рейтингов брендов. Относительно подгруппы «Другие сорбенты» так сказать нельзя. В ней лучше поискать драйверы, которые быстрее группы в целом увеличивают товарооборот за счет высокого спроса при минимальной реакции покупателей на рост розничных цен.

**Елена КАРЧЕВСКАЯ,**

консультант по маркетингу ООО «Бизнес-Кредит»

# 5 способов развеять сомнения

Часто бывает так, что клиент пришел в аптеку за конкретным товаром, но сделать покупку ему мешает неуверенность. Первостольник вроде бы уже все рассказал ему о свойствах и преимуществах необходимого или порекомендованного врачом препарата, однако он медлит у прилавка, размышляя о том, что, наверное, есть средства получше и подешевле. В таких ситуациях пригодятся приемы, которые помогают развеять сомнения.

1

## Эталон и копии

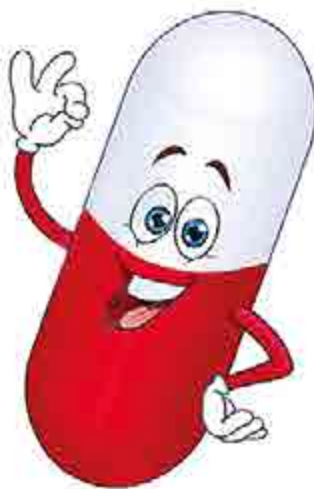
Для человека, несведущего в тонкостях фармации, на вид все коробочки с таблетками примерно одинаковы. Замечает он и то, что цена двух препаратов с одинаковым действующим веществом может сильно различаться. Так зачем платить больше за назначенный врачом оригинальный препарат? Первостольнику некогда пускаться в долгие объяснения, но в таком случае он может привести аналогию, которая будет понятна каждому: «Этот препарат – эталон, на который равняются все производители лекарств с таким же активным веществом. Но превзойти его они не могут, он – лучший, поэтому стоит дороже».

2

## Первый попавшийся – не вариант

Прежде чем сделать относительно дорогую покупку, мы стремимся предварительно прицениться, в том числе и при выборе лекарств. Покупать первый же порекомендованный фармацевтом препарат многие не торопятся, даже если он хорош: а вдруг есть получше? Здесь действует подход из старой любимой комедии: «Огласите весь список, пожалуйста!».

Если перед вами именно такой клиент, то смело предлагайте ему разные варианты. Один препарат его вряд ли устроит (например, неудобная форма выпуска), другой покажется более приемлемым, а третий будет просто идеальным по всем параметрам. Выслушав ваши доводы, а затем самостоятельно сравнив все три препарата, он примет решение и останется доволен и собой, и вами.



3

## Многим нравится, просят еще

Для некоторых неуверенных в себе людей важны авторитетное мнение и точка зрения большинства. Такому клиенту аптеки, который никак не решится сделать покупку, можно сказать о том, что препарат, который его заинтересовал, пользуется популярностью: «У нас его каждый день спрашивают, он хорошо помогает, поэтому приходит за ним снова и снова». Не плохо также по возможности сослаться на сведения о препарате из научных публикаций, сделанных известными врачами и учеными.

4

## Взвесить «за» и «против»

Многие посетители аптек оценивают как преимущества того или иного товара, так и его недостатки. И если, по их мнению, последние перевешивают, то сделать покупку для них будет проблематично. Как профессионал в сфере фармации вы с легкостью предложите любителям логических рассуждений свои, еще более точные перечни из плюсов и минусов относительно необходимых им препаратов. И чем больше доводов «за» сумеете привести, тем выше шансы, что клиент не уйдет из аптеки с пустыми руками и его проблема будет решена.

5

## На самом деле совсем недорого

Многих покупателей отпугивает цена аптечных товаров. Но если лекарства, которые поддерживают жизненно важные функции организма, они все же приобретают, то от покупки не столь важных средств, с их точки зрения, например витаминно-минеральных комплексов, отказываются. Между тем прием таких «вспомогательных» средств может существенно улучшить и самочувствие, и состояние организма. Как же убедить людей в необходимости таких покупок? Элементарно – с помощью арифметики. Как правило, те же витаминные препараты следует принимать по таблетке (капсуле) раз в день. Если рассчитать ее стоимость, то окажется, что это всего несколько гривен в день. То есть цена суточной дозы совсем невысокая и каждому по карману.



# Никогда не говорите этого!

Слово, как известно, не воробей, и первостольнику порой приходится прилагать немало усилий, чтобы не наговорить клиенту лишнего. Впрочем, вызвать раздражение, недовольство и даже гнев покупателя могут и самые невинные фразы. Чтобы избежать обид и конфликтов, лучше заранее составить список выражений, которые фармацевт не должен произносить никогда, и подобрать для каждого из них более корректный аналог.

• **«С вами все ясно».** Когда клиент приходит в аптеку, чтобы получить профессиональную помощь, и рассказывает первостольнику о своих проблемах, ни в коем случае не прерывайте его словами «все ясно», «знаю, как вы себя чувствуете», «я все понимаю». Даже если вы произносите подобные фразы, искренне желая подбодрить человека, он может воспринять их как желание поскорее закончить разговор. Старайтесь всегда прежде завоевать доверие своих клиентов, а уже затем говорить слова утешения, чтобы они были открытыми для приема вашей эмоциональной поддержки.

• **«Чего вы жалуетесь? Подумай, всего несколько гривен!»** Любые предположения по поводу финансового положения клиента аптеки не

только неуместны, но и оскорбительны. Не делайте выводы о состоянии чужого кошелька, опираясь на первое впечатление. Возможно, человек оплачивает дорогостоящее лечение, и небольшие дополнительные расходы станут для него последней каплей. Если вы видите недовольство или колебания клиента, попробуйте предложить ему более дешевый аналог препарата.

• **«Любой врач вам это скажет».** Брать на себя роль врача, а уж тем более делать какие-либо выводы вместо специалиста по меньшей мере некорректно. Если клиенты аптеки обращаются к вам с болезнью, будьте честны с ними и объясните, где именно заканчиваются ваши полномочия. Конечно, профессионализм и опыт, скорее всего, вполне позволяют вам высказать определенные предположения. Но клиент аптеки должен понимать, что это всего лишь ваше мнение, а чтобы подтвердить его, лучше все-таки обратиться к врачу.

• **«Ваш доктор ничего не понимает».** Фармацевты чаще других сталкиваются с ошибками врачей в назначении препаратов. Однако даже если вы имеете дело с откровенной некомпетентностью, не спешите крикливовать. Пациенты доверяют своим врачам, и ваши слова выбивают почву у них из-под ног. Помните, что и врачи, и медсестры, и фармацевты – члены одной команды здравоохранения, которые всегда должны выступать единым фронтом. Если вы заметили чужую ошибку, выскажите свои сомнения клиенту аптеки в корректной форме, продиктуйте вопросы, которые ему следует задать врачу.

• **«Это вам не повредит».** Насколько бы безвредным ни казался вам тот или иной препарат, помните, что он может иметь побочные эффекты, связанные с индивидуальной непереносимостью. Даже если хотите успокоить клиента, вы должны предоставлять ему полную информацию и не делать необдуманных заявлений. В противном случае рискуете навсегда потерять его доверие.

• **«Я очень занят сегодня».** Пожалуй, нет ни одного человека, который с пониманием отнесется к подобному высказыванию первостольника. У каждого из ваших клиентов есть собственный график, потому чтобы не вызывать у них раздражение и обиду, не ищите себе оправданий. Просто извинитесь за задержку и сориентируйте покупателя, сколько им придется подождать.

• **«Это не моя проблема».** В аптеке постоянно возникают недоразумения, в которых нет вины фармацевта. Однако постоянно напоминать об этом клиентам не стоит. Когда вы обслуживаете посетителя, его проблемы становятся вашими. Не уходите от ответственности, а попытайтесь найти решение, которое устроит всех.

• **«Нет».** Высшим пилотажем работы первостольника является полное исключение слова «нет» из его словаря. Вместо того чтобы заикливаться на том, что не можете сделать, объясните покупателю, что вы готовы им предложить взамен. Например, постарайтесь подобрать аналог отсутствующего препарата или пообещайте, что свяжетесь с клиентом, когда нужное ему лекарство поступит в аптеку.

Ольга ОНИСЬКО ■





# РЕЦЕПТ ДЛЯ МИСТЕРА БЛИСТЕРА



## Дорогие читатели!

Вы держите в руках летний номер. Мы наполнили его информацией, максимально полезной для работы, отдыха, развития. Читайте, изучайте и смело внедряйте в жизнь то, что пришлось по душе. И непременно поделитесь своим мнением о том, что узнали из «Мистера Блистера». Все свои наблюдения, советы, подсказки и пожелания присылайте в редакцию вместе с ответами на вопросы нашей анкеты.

1. Как давно вы читаете «Мистер Блистер»?

- более 15 лет     5–15 лет     менее 5 лет

2. На ваш взгляд, публикации в журнале удовлетворяют потребности первостольника в получении своевременной и разносторонней информации, необходимой для работы?

- да  
 нет  
 частично

3. Укажите материалы, опубликованные в журнале в течение последних трех лет, которые помогли вам достичь новых высот в профессиональной деятельности

4. Публикаций на какие темы, на ваш взгляд, не хватает в «Мистере Блистере»?

5. Сколько сотрудников вашей аптеки прочитывают один экземпляр журнала?

6. С какой целью вы перечитываете публикации «Мистера Блистера»:

- ищу ответы на вопросы, возникшие во время работы за первым столом  
 это необходимо для повышения моей квалификации  
 ищу информацию о новинках фармрынка  
 чтобы скрасить обеденный перерыв  
 люблю читать

7. Как рекламные материалы помогают вам в работе?

- своевременно информируют о новинках рынка  
 дают возможность изучить данные о препарате  
 помогают спланировать закупки в аптеке

8. Информация о каких препаратах запомнилась больше всего за последний год?

9. Вспомните, за какую рекомендацию вас недавно благодарил клиент аптеки

10. Презентация какого препарата была проведена медпредставителем в вашей аптеке лучше всего?

11. Какие темы для вас будут актуальны в ближайшее время:

- опыт успешного построения аптечного бизнеса в Украине и других странах  
 анализ нововведений, регулирующих работу в аптеке  
 улучшение знаний ассортимента лекарственных препаратов и сопутствующих товаров  
 сведения о технологии изготовления лекарственных средств, правил их хранения и отпуска, показаний к назначению  
 экскурс в историю аптечного дела

12. О какой сети аптек вам интересно узнать

13. Читаете ли вы «Мистер Блистер» в Интернете (<http://misterblister.kiev.ua/>)?

- да     нет

14. Какие статьи были самыми неудачными, на ваш взгляд, и почему?

15. Укажите три темы психологических тренингов, которые были бы интересны и полезны лично вам для самосовершенствования

16. Назовите свое профессиональное достижение

17. Что бы вы хотели/могли изменить в организации своего труда?

18. Укажите ваши персональные данные

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_

Образование:

- Среднее     Высшее

Название вашей аптеки \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Возраст:

- до 25 лет     25–35 лет  
 35–50 лет     старше 50

Пол:

- Женский     Мужской

Ваш домашний адрес:

Индекс \_\_\_\_\_ Область \_\_\_\_\_

Район \_\_\_\_\_ Город, село \_\_\_\_\_

Улица \_\_\_\_\_ дом \_\_\_\_\_ кв. \_\_\_\_\_

Номер телефона (\_\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Адрес электронной почты \_\_\_\_\_

Анкеты присылайте по адресу:

03151, Киев, а/я 22 с пометкой на конверте «Анкета» или по факсу (044) 593-38-85.

Также можно распечатать анкету с нашего сайта <http://misterblister.kiev.ua/>

Ваше внимание к журналу непременно будет оценено!

Читатели, приславшие самые информативные ответы на вопросы до 10 сентября, получат шампунь «Сила волос» ТМ БИОКОН.

# Дела сердечные – аритмии и блокады

Жара, магнитные бури, стрессы... Работники аптек очень часто слышат такие слова, когда клиент пытается объяснить, почему возникло ощущение перебоев в работе сердца. Но кроме метеофакторов и напряженного ритма жизни существует множество других причин нарушений сердечного ритма. В них порой очень сложно разобраться и еще сложнее подобрать адекватную терапию таким пациентам. Ведь идеальный антиаритмический препарат пока не создан, а некоторым больным восстановить нормальную работу сердца позволяет лишь имплантированный электрокардиостимулятор.

## Биологическая мини-электростанция

Сердце человека обладает уникальными физиологическими функциями: автоматизмом, возбудимостью, проводимостью и сократимостью. Автоматизм – это способность клеток миокарда генерировать электрический импульс. Возникающая разность потенциалов на поверхности мембран кардиомиоцитов приводит к возбуждению клеток, что влечет за собой распространение импульса по нервным волокнам проводящей системы сердца и приводит к последовательному и синхронному сокращению его отделов. Фазу сокращения называют систолой, а фазу расслабления сердца – диастолой. В этих процессах ведущую роль играют ионы кальция, натрия, калия и хлора.

В норме электрический импульс возникает в синусовом узле, расположенном в месте впадения верхней полой вены в правое предсердие. Сам по себе синусовый узел, который иногда называют синусным, или синоатриальным (от лат. *sinus* – изгиб, пазуха и *atrium* – предсердие), имеет форму эллипса длиной 15 мм, шириной 3 мм и толщиной всего 1 мм. Электрический импульс из синусового узла распространяется на предсердия, затем через атриовентрикулярный узел (АВ) – на желудочки. Первые волокна проводящей системы (пучка Гиса) разветвляются подобно ветвям дерева и охватывают все отделы сердца.

Сбой в работе этой «мини-электростанции» и распространении электрического разряда приводит к наруше-

ниям ритма сердца – аритмиям и блокадам проводимости импульса. Спровоцировать их могут употребление крепкого кофе, чая, алкоголя; курение; прием диуретиков, холинолитиков и других медикаментов. Они часто возникают у пациентов с органическими поражениями сердца: ишемической болезнью, миокардитами, пороками, кардиомиопатиями, травмами, опухолями и пр. Свою лепту вносят заболевания респираторной системы с дыхательной недостаточностью, патология центральной нервной системы, щитовидной железы. Нарушение электрофизиологических функций сердца характерно для многих па-

следственных заболеваний, в том числе синдрома слабости спускового узла. Различные нарушения ритма возникают почти у 20% беременных женщин. Изменение электролитного баланса крови также является серьезным фактором риска возникновения аритмий.

## Классификации и симптомы

В зависимости от электрофизиологических механизмов развития патологии различают три основные группы нарушений ритма сердца. Первая – это состояния, обусловленные нарушением образования импульса. К ним





относятся синусовая и пароксизмальная тахикардия с частотой пульса свыше 100 ударов в минуту и брадикардия, при которой частота импульсов менее 60. Наиболее тяжелыми проявлениями являются трепетание (250–350 сокращений в минуту) и фибрилляция предсердий и желудочков (свыше 350 сокращений в минуту). Экстрасистолы, или внеочередные сердечные сокращения, также внесены в эту группу.

Во вторую группу классификации входят блокады. По степени выраженности различают блокады трех степеней. При блокаде первой степени импульсы проводятся с существенной задержкой. Для блокад второй степени, или неполных, характерно блокирование части импульсов. При блокадах третьей степени электрический импульс на определенном участке блокируется полностью. Комбинированные нарушения ритма специалисты относят к третьей группе классификации и называют их парасистолиями.

Определить тип нарушений ритма сердца и их локализацию (предсердие, желудочек, синусовый или АВ-узел, ветви пучка Гиса) субъективно невозможно. Для этого необходима электрокардиограмма. Но заподозрить патологию позволяют определенные клинические признаки. Прежде всего, пациенты жалуются на периодически возникающие ощущения сильного сердцебиения, «замирания» сердца, его «переворачивания» или «кувырка-

### Меры безопасности

Пациентам с кардиостимуляторами противопоказаны лечебные и диагностические процедуры, связанные с влиянием электромагнитных полей и ультразвуковых волн. Среди них магнитно-резонансная томография, литотрипсия, УЗИ с перемещением датчика над корпусом кардиостимулятора, электро- и магнитотерапия. Таким пациентам следует избегать быть вблизи от мощных бытовых электроприборов, особенно источников СВЧ-излучения. В аэропортах и на других охраняемых объектах они имеют право не проходить через рамку металлоискателя.

В некоторых случаях такие приступы сопровождаются резким падением артериального давления, болями в области сердца, выраженной бледностью, холодным потом, одышкой и чувством нехватки воздуха. Малыши первого года жизни во время приступа становятся беспокойными, бледными. Дети постарше могут пожаловаться, что у них сильно стучит или прыгает сердце «в животике». При тяжелых аритмиях и полных блокадах у пациентов всех возрастных групп возможны потеря сознания и судороги, обусловленные гипоксией мозга из-за нерегулярных и некоординированных сердечных сокращений (синдром Морганьи – Адамс – Стокса).

Значительно реже нарушения ритма сердца протекают бессимптомно и их обнаруживают на ЭКГ при плановой диспансеризации или обследовании по поводу другой патологии.

### Сложности диагностики и лечения

Все пациенты с подозрением на нарушения сердечного ритма нуждаются в детальном лабораторном и инструментальном обследовании. Кроме ЭКГ в стандартных отведениях проводят суточный холтеровский мониторинг работы сердца. Обязательны ультразвуковые исследования сердца и крупных сосудов, тесты на переносимость физической нагрузки. Для оценки состояния других внутренних органов, выявления фоновой и сопутствующей патологии назначают анализы крови на гормоны щитовидной железы, показатели свертывающей и противосвертывающей системы крови, электролиты, маркеры воспаления и пр.

Лечение пациентов с нарушениями ритма сердца зависит, в первую очередь, от их типа. В качестве неотложной помощи при приступах тахикардии внутривенно вводят АТФ и верапамил. По показаниям применяют инъекционные формы лидокаина, новокаиномиды, амлодарона, пропранолола и пр.

При брадикардиях показан атропин, изопроterenол, эуфиллин, адреналин. В случае неэффективности медикаментозной терапии проводят экстренную электрокардиостимуляцию.

Поскольку абсолютно безопасных антиаритмических препаратов не существует и чувствительность пациентов к ним существенно различается, плановая терапия нарушений сердечного ритма представляет собой очень сложную задачу. С большой осторожностью назначают препараты этой группы беременным, так как все они проникают через плаценту.

Повышению эффективности специфической антиаритмической терапии способствует применение препаратов метаболического действия, улучшающих обменные процессы в миокарде (триметазидин, инозин, мельдоний, аспарагинат калия и магния). Показано длительное применение антиагрегантов, омега-3 полиненасыщенных жирных кислот в комбинации с коферментом Q10, других витаминно-минеральных комплексов. Большое значение имеет адекватная коррекция эндокринного фона и психоэмоционального состояния пациентов.

При стойком урежении частоты сердечных сокращений, обусловленном блокадами, слабостью синусового узла, сердечной недостаточностью, перенесенной операцией на сердце, а также при приступах Морганьи – Адамс – Стокса пациентам показана имплантация электрокардиостимулятора. Современные модели таких устройств помогают не только восстановить правильный сердечный ритм, но и способны выполнить автоматическую дефибрилляцию при развитии у пациента угрожающей жизни аритмии. После воздействия разрядом высокого напряжения аритмия купируется, и сердце вновь продолжает сокращаться в соответствии с заданными параметрами.

**Ирина САПА,**

кандидат медицинских наук



# Зависимость от радости спорта

На фоне растущей популярности марафонского движения стал актуальным вопрос, почему многим людям так нравится бегать. Дело в том, что большинство бегунов на длинные дистанции занимаются спортом не из-за внешней мотивации (призов, наград), а по мотивации внутренней. Сами они объясняют это удовольствием и релаксацией во время бега. Ученые же говорят о феномене эйфории бегуна и предупреждают об опасности возникновения зависимости.

## Что такое эйфория бегуна?

Эйфория бегуна (англ. runner's high) – это особый тип ощущений при длительных непрерывных циклических нагрузках, как правило, на фоне учащенного дыхания. Чаще всего ее испытывают марафонцы, лыжники, гребцы, велогонщики. Проявляется она внезапным чувством радости, эмоциональным подъемом. На фоне приподнятого настроения приглушаются боль, усталость, чувство голода, открывается второе дыхание – появляется уверенность в собственных силах и дополнительная энергия.

В ряде случаев у спортсменов возникает зависимость от эйфории, которая заставляет их устанавливать рекорды: наращивать темп, увеличивать дистанции. Дело в том, что характерной особенностью эйфории бегуна, которая роднит ее с приемом наркотических веществ, является синдром толерантности. При постоянных интенсивных тренировках нагрузки, прежде вызывавшие ощущение счастья, перестают давать такой эффект.

## Какова природа явления?

Споры о природе эйфории идут с 70-х годов прошлого столетия. Одной



из первых версий стала теория кислородного голодания. Оказывается, при длительной физической нагрузке с поверхностным учащенным дыханием мозг испытывает дефицит кислорода, который может спровоцировать изменения в восприятии действительности. Сходное явление – высокогорная эйфория – наблюдается у альпинистов на высотах, где парциальное давление кислорода снижено, что приводит к гипоксии.

По мнению ряда ученых, появление необычайно приподнятого настроения связано с мощным выбросом эндорфинов. В целом такая гипотеза была подтверждена экспериментом немецких ученых, которые измеряли уровень этих «гормонов счастья» у спортсменов до и после забега. Выяснилось, что через два часа непрерывного бега их количество в крови возрастает примерно в пять раз.

Однако ряд исследований опровергает эту теорию. Так, канадские ученые вводили бегунам налоксон или налтрексон, блокировавшие действие эндорфина, но признаки эйфории у испытуемых не исчезли. Очевидно, что механизм явления имеет более сложную биохимическую природу. Ученые из британского Ноттингемского университета связали эйфорию бегуна с выделением фенилэтиламина – производимого организмом естественного аналога амфетамина. А исследователи из Технологического института Джорджии (США) нашли зависимость между удовольствием от бега и эндоканнабиноидным анандамидом – веществом, сходным по действию с марихуаной, которое образуется в организме для преодоления стресса и боли.

Некоторые физиологи считают, что у марафонцев есть предрасположенность к так называемому эндогенному морфинизму, поэтому эйфория бегуна у них выражена сильно, что и заставляет их увлекаться бегом на длинные дистанции.

## Как получить удовольствие?

Портал [wikihow.com](http://wikihow.com), который специализируется на составлении разных руководств и инструкций, утверждает, что для достижения эйфории бегуна достаточно 40-минутной тренировки. Начинать пробежку лучше в медленном темпе, чтобы размяться. Затем нужно резко увеличить скорость, но через несколько минут снова снизить темп. Это позволит восстановить дыхание и дать отдых ногам, в то время как все физиологические процессы, необходимые для возникновения эйфории, будут уже запущены.

Для поддержания равномерного ритма лучше всего бегать под музыку. При этом ни в коем случае нельзя переходить на ходьбу или останавливаться, чтобы перевести дух. В определенный момент вы, скорее всего, испытаете внезапный прилив энергии. Как только это произойдет, резко увеличьте скорость – и наступит эйфория. Чем быстрее бежать, тем приятнее ощущения. Довольно скоро они достигают высшей точки, а затем постепенно идут на убыль. По мере того как эйфория будет затухать, следует снижать темп тренировки. После нее надо восстановить дыхание и выпить воды.

Ольга ОНИСЬКО ■

# БІЛОБІЛ: КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ



Багато покупців скаржаться в аптеці на забудькуватість, неуважність, швидку розумову стомлюваність тощо. Все це є наслідком погіршення мозкового кровообігу. Це не проста патологія, тому й запитання відвідувачів бувають досить складними та несподіваними. Щоб підтримувати свій професійний рівень та давати людям правильні відповіді, пропонуємо вам час від часу перевіряти свої знання за допомогою таких запитань.

**– У якому віці у людей розвиваються порушення в судинах мозку?**

Раніше фахівці вважали, що вікові атеросклеротичні зміни цих судин розпочинають з'являтися як мінімум після 50 років. Однак останнім часом було з'ясовано, що перші порушення виникають у 30–35 років. А після 40–45 років такі порушення є у більшості людей на рівні дрібних артерій і капілярів. Саме вони на ранніх етапах розвитку атеросклеротичного процесу відповідальні за погіршення пам'яті, уваги, запаморочення, а згодом – за шум і дзвін у голові або вухах, проблеми з концентрацією, сприйняттям нової інформації, мигтінням «мушок» перед очима тощо. Все, що називають загальним терміном «старіння мозку», пов'язане з атеросклерозом у його дрібних судинах.

**– Чи впливає на мозок артеріальна гіпертензія?**

Так, звичайно. Підвищений артеріальний тиск, особливо впродовж тривалого часу, погіршує пластичність стінок судин мозку. Артеріальна гіпертензія може бути і у молодих людей, у яких ще практично немає ознак атеросклерозу. Якщо вона виражена, то полегшує подальший розвиток атеросклерозу та при-

скорює негативні зміни судин мозку та пов'язані з ними симптоми.

**– Яку роль у мозку виконують нейромедіатори?**

Це основні хімічні переносники інформації між клітинами мозку. Його функціонування здійснюється завдяки впорядкованому діям серотоніну, нор-адреналіну, ацетилхоліну та інших нейромедіаторів. На тлі атеросклерозу та порушень кровообігу мозку ці речовини діють менш узгоджено, що теж негативно позначається на самопочутті людини. У таких випадках є сенс приймати препарат Білобіл. Він містить екстракт листя дерева гінґо білоба, що впливає як на окремі нервові клітини, підвищуючи їхню енергетику, так і на рівні всього мозку нормалізує баланс співвідношення та активності нейромедіаторів.

**– Чи має Білобіл особливі переваги?**

Безумовно. Він не тільки поліпшує пам'ять, концентрацію уваги, мислення, розумову працездатність, а й позитивно впливає на судинне русло головного мозку, особливо на артерії і капіляри, тобто на особливо вразливі дрібні судини. У багатьох випадках застосування одного тільки Білобілу може замінити прийом двох препаратів – ноотропного та вазотропного.

Основні активні компоненти екстракту гінґо білоба – це гінґоліди і білобаліди. Усі вони мають захисні властивості. Одні, наприклад, блокують утворення вільних радикалів, які руйнують нервові клітини. Інші захищають мозок від ішемії, пов'язаної з недостатнім надходженням крові в результаті спазму судин або атеросклерозу.

Важливо й те, що екстракт гінґо білоба в складі Білобілу стандартизований, тобто очищений від небажаних домішок, тому навіть у максимальній дозі він, як правило, добре переноситься і чудово поєднується з антигіпертензивними засобами, антикоагулянтами, статинами тощо. Білобіл можна приймати і молодим людям з початковими порушеннями мозкового кровообігу, і літнім, що мають «букет» хвороб. Тривалість лікування ним має становити 3–6 місяців, це допоможе відчутно поліпшити самопочуття.



# «Гилеад» одержал победу над гепатитом С

По данным ВОЗ, хроническим вирусным гепатитом С инфицировано примерно 150 млн людей во всем мире, а 350 тыс. ежегодно умирают вследствие поражения печени при этом заболевании. Именно поэтому его лечение стало серьезным вызовом медицине, и она с ним успешно справляется: несколько лет назад были разработаны лекарственные средства, с помощью которых вирусный гепатит С можно вылечить. Следующим шагом после их создания стала оптимизация лечебных режимов. Главную роль в этих успехах играют достижения фармкомпаний «Гилеад» (США).

## Ласковый убийца

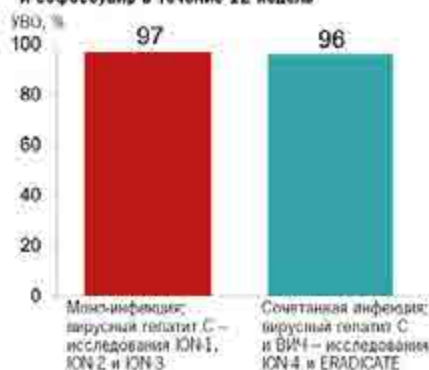
У большинства людей вирусный гепатит С имеет бессимптомное течение, но без надлежащего лечения он в большинстве случаев становится хроническим и ведет к постепенному нарушению функций печени. Прогрессирует заболевание, как правило, очень медленно. Так, у 5–15% больных цирроз печени может развиться только спустя 20 лет. За эти свойства вирусный гепатит С и назвали ласковым убийцей.

Для эффективного лечения важно своевременно выявить недуг, определить его тип, особенности и стадию, а также выбрать оптимальную схему применения тех или иных лекарственных средств. Цель – достижение устойчивого вирусологического ответа (УВО), т.е. отсутствие РНК вируса в крови пациента на 12-й неделе после завершения курса терапии.

## Высокая эффективность новой комбинации

До недавнего времени схемы лечения были основаны на препаратах, которые влияли на вирус непрямым спо-

Результаты лечения комбинацией ледипасвир и софосбувир в течение 12 недель



собом, а именно – использовали вариации интерферонов. Однако при их применении УВО удавалось достичь только у 25–40% больных. В последние несколько лет появились впечатляющие данные об эффективности средств прямого противовирусного действия. Два из них – софосбувир и ледипасвир – были созданы научным подразделением компании «Гилеад». Именно с софосбувира началась эра излечения от гепатита С. Изучение софосбувира и ледипасвира показало, что эффективнее они действуют синергично при объединении в одной таблетке.

В 2015 году фиксированная комбинация ледипасвир/софосбувир (90/400 мг) была зарегистрирована в США и ЕС, а в июне прошлого года – и в Украине. В клинических исследованиях данного препарата ION-1, ION-2, ION-3, ION-4 приняли участие без малого 3 тыс. пациентов из разных стран: больные с нелеченым ранее гепатитом С; прошедшие терапию, но имевшие рецидив; с циррозом печени и без; имеющие кроме вируса гепатита С еще и ко-инфекцию ВИЧ. Во всех этих исследованиях комбинация ледипасвира и софосбувира показала высокую эффективность. УВО удалось достичь у 95–97% пациентов при приеме всего одной таблетки раз в сутки (см. рис.). Были проведены и другие исследования по изучению свойств нового препарата (I119, ELECTRON-2, Sirius и др.), в ходе которых более чем у 4 тыс. пациентов получены положительные клинические результаты.

Помимо высокой эффективности отмечена и хорошая переносимость комбинации ледипасвир/софосбувир. Это во многом объясняется тем, что препа-

По данным Минздрава Украины, в нашей стране вирусным гепатитом С инфицировано 3% населения, что составляет более 1 млн человек. А ВОЗ в 2016 году указывала, что распространение гепатита С в Украине достигает более 5% населения

рат вступает в лекарственные взаимодействия с ограниченным количеством других средств. Так, в исследовании ION-4 ни один из 335 пациентов не прекратил лечения в связи с побочными реакциями, хотя среди них были люди, которые параллельно с комбинацией ледипасвира и софосбувира принимали средства антивиральной терапии для контроля ВИЧ, препараты для поддержки печени при циррозе и т.д.

## Активное участие

С учетом позитивных результатов клинических исследований применения комбинации ледипасвир/софосбувир все больше врачей включают ее в схемы лечения вирусного гепатита С. Этому способствует и активная деятельность «Гилеад» в вопросах расширения знаний специалистов относительно возможностей излечения гепатита С. Так, недавно благодаря инициативам компании практически во всех областных центрах Украины силами сотрудников «Дельта Медикел» были проведены информационные мероприятия для врачей – лекции, однодневные конференции, презентации и т.д. В Киеве, например, состоялся продуктивный вечер в «Главном военном клиническом госпитале» и в клинике «Оберіг».

Нина ЛОГВИНЧУК ■

# ХАРВОНІ / HARVONI®

ледіпасвір 90 мг + софосбувір 400 мг



## ПЕРШИЙ І ЄДИНИЙ ПРЕПАРАТ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ГЕПАТИТУ С (ГЕНОТИП 1) F0-F4 (КОМПЕНСОВАНИЙ) У ДОРΟΣЛИХ У ДОЗУВАННІ ОДНА ТАБЛЕТКА ОДИН РАЗ НА ДОБУ<sup>1-5</sup>

**1** До **99%** ВИЛІКОВУВАННЯ СЕРЕД ПАЦІЄНТІВ З ВІРУСОМ ГЕПАТИТУ С (генотип 1)<sup>1-3</sup>  
Стабільно високі показники виліковування в 94–99% за результатами базових досліджень 3-ї фази<sup>1,6-8</sup>

**2** **99%** ЗАВЕРШЕНИХ КУРСІВ ЛІКУВАННЯ ТРИВАЛІСТЮ ДО 12 ТИЖНІВ<sup>1,4-8</sup>  
≤1% пацієнтів припинили лікування препаратом ХАРВОНІ через побічні реакції<sup>1</sup>

**3** **ОДНА ТАБЛЕТКА НА ДОБУ<sup>1\*</sup>**  
Спосіб застосування для більшості пацієнтів з гепатитом С (генотип 1) – 1 таблетку на добу<sup>1</sup>

1. HARVONI® Summary of Product Characteristics, July 2015. 2. Рівня виліковування в 95% досягається в дослідженні ION1 серед пацієнтів з вірусом гепатиту С (генотип 1), які раніше не отримували лікування та не отримували препаратів ХАРВОНІ протягом 8-24 тижнів. 3. EASL Recommendations on treatment of hepatitis C, 2015. Available at [http://www.easl.eu/Portals/0/EASL20150101/HepC\\_Ledipasvir.pdf](http://www.easl.eu/Portals/0/EASL20150101/HepC_Ledipasvir.pdf). Accessed July 2015. EASL (Европейська асоціація з питань лікування хронічного гепатиту С) дослідники стверджують, що препарат ХАРВОНІ є найкращим препаратом для лікування пацієнтів з вірусом гепатиту С (генотип 1) та рідкісним підтипом з діабетичною формою, з одночасним лікуванням гепатитом С та діабетом 2-го типу. 4. При застосуванні препарату ХАРВОНІ тривалість лікування, що забезпечує зняття з лікування, була подовженою порівняно з Урациловим і Ісмадіном. 5. Урацилові і Ісмадіну. Державного реєстру лікарських засобів України станом на 18.10.2015. 6. Abtahi N, et al. // N. Engl. J. Med. – 2014. – V. 370(22). – P. 1889-1898. 7. Abtahi N, et al. // N. Engl. J. Med. – 2014. – V. 370(14). – P. 1482-1493. 8. Kimbry K.V, et al. // N. Engl. J. Med. – 2014. – V. 370(22). – P. 1876-1886.

**ХАРВОНІ.** Склад: діючі речовини: ледіпасвір, софосбувір; 1 таблетка, овальна, білий/лілово-білий, містить 90 мг ледіпасвіру та 400 мг софосбувіру, допоміжні речовини. **Фармакологічна група.** Препарати для лікування гепатиту С. Код АТХ: J05A X05. **Фармакологічні властивості.** Ледіпасвір – інгібітор NS5A, що блокує NS5A (НС5А), необхідний для реплікації РНК та збірки вірусу HCV. Дослідження in vitro продемонстрували, що ледіпасвір діє як NS5A ін-віtro обидві свої частини. Софосбувір – нуклеозидний інгібітор РНК залежної РНК полімерази NS5B (НС5В), необхідний для реплікації вірусу. Софосбувір, як і всі нуклеозидні аналіти, має в результаті внутрішньоклітинного метаболізму вступити в реакцію з фармакологічно діючим уридинатрифосфатом (GTP/GDP) і має міцні аніонні зв'язки до РНК. HCV (НС5В та NS5A) та відривати роль термінального сайту. **Показання.** Лікування хронічного гепатиту С (HCV) у дорослих пацієнтів. Стосовно генотип-специфічної реактивності вірусу гепатиту С див. розділ Особливі заходи безпеки та «Фармакокінетика». **Противопоказання.** Гіперчутливість до будь-яких інгредієнтів або будь-якого допоміжного речовини. Сумісне застосування із зольними препаратами, необхідними для лікування гепатиту С. **Побічні реакції.** Більшовиншість та головний біль, запам'ятований рівень гемоглобіну до < 10 г/дл та < 8,5 г/дл частіше зустрічаються у пацієнтів, які приймали ледіпасвір/софосбувір, з рабавіроном, нелфівиром. Серйозні реакції – симптоми важкої крововтрати та симптоми серйозної кровотечі зустрічаються у пацієнтів, які застосували ледіпасвір/софосбувір з асептичним та/або нитратним препаратом, що знижують напістоту серцевої кровотечі (напр., рідкий флаксацилін з вагіною, оксалатом з вагіною, оксалатом з вагіною, та «Особливі заходи безпеки»). **Умови зберігання.** Зберігати при температурі не вище 30 °C. Зберігати в недоступному місці для дітей. **Термін придатності.** 2 роки. **Категорія відпуску.** За рецептом лікаря. **Виробник.** Gilead Sciences (Альєма, Ізраїль), Gilead Sciences (Ірландія), Gilead Sciences (Італія), Gilead Sciences (Іспанія), Gilead Sciences (Японія), Gilead Sciences (США). **Представник.** Провідницький Діалог Медико Промислова М – в Україні: 08132, м. Івано-Франківськ, вул. Чорновола, 45; тел.: 044 585 00 41. Повна інформація про застосування препарату та повна перелік побічних реакцій містяться в інструкції для медичного застосування, інформація про лікарський засіб. Хімічна структура та фізико-хімічні властивості лікарського засобу. Інформація призначена для розповсюдження на спеціалізованих медичних конференціях, конференціях, симпозиумах та інших заходах для професійної діяльності медичних та фармацевтичних працівників. Дата офіційного виходу, 2015. Торгові маркі GILEAD, логотип GILEAD і HARVONI і торгові маркі логотип Gilead Sciences, Inc. або пов'язані з цими компаніями: © Gilead Sciences, Inc. Усі права захищені. A05EM 05/16.

# Босохождение снова в моде

Ношение обуви – одна из главных примет человеческой цивилизации. С давних времен обувь имела не только защитную, но и социальную функцию – босые ноги всегда были приметой бедности, а дорогая обувь – символом высокого статуса. Однако в последнее время все больше людей сознательно выбирают босохождение (от англ. barefooting). Вокруг этого явления уже сформировалась своя субкультура, носители которой уверены, что ходить без обуви очень полезно для здоровья.

## Польза

- **Естественная походка.** Ходьба и бег босиком формируют более естественную походку, улучшают осанку и дополнительно активизируют около 20 мышц. Без обуви человек ставит ногу на середину стопы, что вдвое уменьшает нагрузку на пятку, лодыжки, колени и голени. Кроме того, считается, что обувь ограничивает гибкость и подвижность стопы. Это может привести к увеличению риска плоскостопия, патологического утолщения нерва между третьим и четвертым пальцами стопы (невромы Мортона), бурсита и молоткообразного искривления большого пальца.

- **Профилактика микозов.** Люди, предпочитающие босохождение, реже сталкиваются с грибковыми поражениями кожи стоп и ногтей. Как известно, микозы очень активно развиваются в теплой и влажной среде, например когда ноги в обуви потеют. Когда же человек ходит босиком, стопы не перегреваются, а лишняя влага быстро испаряется. Именно поэтому грибковые заболевания стоп встречаются только у 0,75% людей, которые обычно ходят босиком.

- **Закаливание и стимуляция.** Прогулки без обуви массируют стопу, стимулируя множество точек акупунктуры, которые, если верить восточной медицине, отвечают за работу всех органов и систем. Считается, что босохождение закаливает организм, повышает иммунитет и служит профилактикой простудных заболеваний. Один из его сторонников Порфирий Иванов создал на этой основе свою систему оздоровления, у которой много сторонников.



## Золотая середина

Для прогулок босиком лучше выбирать грунтовые дорожки, песчаные пляжи и другие мягкие поверхности. При беге или ходьбе без обуви нужно делать более короткие шаги и никогда не выпрямлять ноги полностью. Такая техника поможет запустить естественный механизм амортизации. Отличной альтернативой хождению босиком, устраняющей все его недостатки и сохраняющей достоинства, является босо-обувь, или минималистическая обувь, типа индийских мокасин. Она имеет тонкую прочную подошву, но лишена амортизации и каркаса. Ношение босо-обуви, как и хождение босиком, требует привыкания. Поначалу специалисты рекомендуют проводить в ней не более 10% времени, а затем постепенно наращивать этот показатель. При ежедневных тренировках привыкание к босохождению происходит примерно за 1–2 месяца. Попытки ускорить этот процесс могут быть чреваты различными осложнениями.

## Вред

- **Защита стопы.** Обувь обеспечивает защиту от порезов, ссадин и ушибов, а также от ожогов и обморожений. Люди, имеющие низкую чувствительность стоп, подвергаются большему риску получить травму во время хождения босиком. Американская диабетическая ассоциация рекомендует пациентам, страдающим сахарным диабетом, носить обувь и носки в любое время года. Кроме того, в регионах с теплым и влажным климатом хождение босиком связано с опасностью заразиться нематодозами. Нематоды часто проникают через кожу, в том числе и неповрежденную, во время ее контакта с зараженной почвой и водой.

- **Переходный период.** Резкий отказ от обуви для людей, не привыкших ходить босиком, может быть очень болезненным. У них существует высокий риск развития подошвенного (плантарного) фасциита, тендинита ахиллова сухожилья, боли в икроножных мышцах. Эти проблемы связаны с укорочением ахиллова сухожилья и недостаточным развитием мышц стопы из-за регулярного использования обуви. Кроме того, в первые несколько недель босохождения, пока кожа не загрубеет, на ногах могут образовываться болезненные натоптыши и волдыри.

- **Общественный договор.** В современной западной культуре ношение обуви – предмет негласного договора. Большинство магазинов, ресторанов и общественных мест запрещают босохождение как своим сотрудникам, так и посетителям. В некоторых странах запрещено управлять автомобилем босиком. ■

# КРОМОФАРМ®

## запобігає виникненню та полегшує перебіг алергічного нежитю<sup>1</sup> та кон'юнктивіту<sup>2</sup>

- Запобігає вивільненню медіаторів запалення<sup>1,4</sup>
- Захищає від впливу алергенів та інших подразнювальних факторів навколишнього середовища<sup>1,2</sup>
- Діє переважно місцево<sup>1,4</sup>
- Підходить для тривалого використання<sup>1,2</sup>

Кромофарм® дає змогу зменшити дозу антигістамінних препаратів при комбінованій терапії<sup>1,2</sup>

### Лікування<sup>1,2</sup>

Самостійно або в комплексі з іншими протиалергічними препаратами.

### Профілактика<sup>1,2</sup>

За 2-3 тижні до ймовірного контакту з алергеном

ПОСАДНОЄ ДРОГО ТАБЛЕТОК



1. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (таблетки)  
2. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (краплі)  
3. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
4. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
5. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
6. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
7. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
8. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
9. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
10. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
11. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
12. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
13. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
14. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
15. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
16. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
17. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
18. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
19. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)  
20. Інструкція для медичного застосування Кромофарм® (спрей)

Фармак

Дуже часто при появі симптомів алергічного кон'юнктивіту чи риніту люди не йдуть на прийом до лікаря, бо не планують відкривати листок непрацездатності, а звертаються за порадою до аптеки. Тому провізор має бути пильним і з'ясувати, якого характеру та етіології дискомфорт в очах, щоб правильно порекомендувати засіб та допомогти пацієнту. Схожі симптоми можуть бути при кон'юнктивітах різної етіології, а риніти також свідчать не тільки про алергічний характер запалення. Але, як правило, при їх поєднанні та при особливо виражених набряку, свербіжжю та значних рідких виділеннях та ще й у період появи алергенів це свідчить саме про алергічну природу запалення. Це та багато іншого має пам'ятати провізор. Ми пропонуємо тест, який допоможе вам звернути увагу на важливі аспекти вибору препарату для лікування сезонних кон'юнктивітів та ринітів. І для того щоб професіонали своєї справи завжди були «на ти» з симптомами алергії, пропонуємо приємний подарунок для всіх, хто правильно відповість на запитання тесту і знайде час надіслати анкету на вказану поштову адресу.

## Дайте правильні відповіді на запитання про препарат Кромофарм® та отримайте приємний подарунок до літа

1. За рахунок якого механізму дії Кромофарм® запобігає розвитку симптомів алергічної реакції?

- Селективно блокує периферичні H<sub>1</sub>-гістамінові рецептори і при цьому пригнічує виділення медіаторів алергічних реакцій
- Інгібує продукцію Т<sub>H</sub>2-цитокінів, IL-4 та IL-5 із людських CD4+ Т-клітин і зменшує при цьому вивільнення лейкотрієнів із лейкоцитів
- Стабілізує мембрани опасистих клітин і запобігає вивільненню гістаміну
- Усі вказані механізми впливу на гістамін притаманні Кромофарму®

2. Які переваги має препарат Кромофарм® перед іншими краплями від алергії?

- Кромофарм® сприяє як лікуванню, так і профілактиці (запобігає появі) симптомів алергії
- Кромофарм® можна застосовувати тривалий час, протягом усього літа
- Місцеві кромони не мають системної дії на організм людини, тому Кромофарму® притаманний високий профіль безпеки, його можна застосовувати навіть для лікування дітей
- Усі відповіді правильні

3. Про високий профіль безпеки препарату Кромофарм® свідчить:

- Можливість застосування у дітей і вагітних (починаючи з другого триместру)
- Можливість застосування у пацієнтів похилого віку без коригування дози
- Можливість застосування разом з іншими краплями
- Усі відповіді правильні

4. Якою має бути схема застосування крапель/спрею Кромофарм® для профілактики розвитку алергічної реакції (як запобігти розвитку симптомів алергічного риніту/кон'юнктивіту)?

- Розпочинати необхідно за 2-3 тижні до можливого контакту з алергеном (до початку цвітіння)
- Розпочинати одразу після появи ознак алергії
- Безпосередньо з появою симптомів алергії разом із судинозужувальними краплями
- Для кращого ефекту розпочинати застосування крапель Кромофарм® необхідно разом із місцевими ГКС

5. Якщо у людини на даний момент вже присутні симптоми алергії (риніт або кон'юнктивіт), для чого їй краплі Кромофарм®?

- Застосування крапель Кромофарм® разом із прийомом таблетованих антигістамінних препаратів дасть змогу людині швидше позбутися симптомів алергічного риніту/кон'юнктивіту, бо препарат діє саме в місці розвитку алергічної реакції – на слизовій носа/ока
- Застосування крапель Кромофарм® допомагає швидко відновити дихання та припинити сльозотечу
- Це дасть можливість не пити антигістамінні таблетки
- Дасть можливість людині позбутися алергії

Піп \_\_\_\_\_  
Місто \_\_\_\_\_  
Тел. \_\_\_\_\_  
Назва аптеки чи аптечної мережі \_\_\_\_\_

Аркуш з відповідями підправте на адресу:  
04080, м. Київ, вул. Кирилівська, 63  
з поміткою «Життя без алергії»  
Тел. для довідок: 067-408-85-20





# Їдете у відпустку?

## Залиште вдома швидку Настю!

Відпочинок завжди дарує лише приємні асоціації. І байдуже, де заплановано провести довгоочікувану відпустку – на дачі, в селі у бабусі чи в п'ятизірковому готелі фешенебельного курорту. Головне, аби з поверненням до трудових буднів яскраві розповіді про дозвілля не затьмарювали гіркі спогади про кишкові розлади чи харчові отруєння. Щоб уникнути такого нинішнього літа, бажано заздалегідь подбати про придбання аптечки для відпочинку та обов'язково укомплектувати її Буларди® МАКС (SCHONEN, Швейцарія).

### Небезпека для дітей та дорослих

Влітку слід дуже прискіпливо ставитися до вибору продуктів харчування. Коли на термометрі вже ледь не плює тридцять, особливо важливо звертати увагу на їхній термін придатності. Крім того, не варто робити закупі у сумнівних крамничках та на базарах, бо недобросовісні торговці можуть зберігати свій товар недбало. І не соромтеся перевіряти продукти на зовнішній вигляд та запах – наші органи чуття надійніші, ніж переліплені стікери на «прострочці», яку вже треба утилізувати, а не пропонувати людям.

Ще більша небезпека чатусу влітку на молодших членів родини. Ледь не кожен з нас може пригадати, як діти, що дорвалися до вільного життя – в селі у бабусі, без пильного батьківського ока, скуштували немитих зелених яблук чи слив прямо з дерева... Подібні випадки під час кількох канікул трапляються з малими бешкетниками не раз, і ви змушені зриватися з роботи та їхати їх рятувати від швидкої Насті – так у народі називають діарею через кишковий розлад.

Щоправда, якість харчування родини в польових умовах, тобто в селі, походу в ліс чи в гори, багатьом вдається контролювати, щоб ніхто не мав нудоти, блювання та діареї. А от на курорті із системою all inclusive це неможливо. Той, хто бо-

дай раз відпочивав у Єгипті і вибрав тризірковий готель, не почитавши перед тим відгуки про нього в Інтернеті, підтвердить: хтось з рідних, друзів або сусідів кілька днів провів у номері, бо не міг далеко відійти від туалету...

### Протидіарейний комплекс

До всіх ймовірних випадків порушення травлення під час відпочинку слід підготуватися заздалегідь – сформувати цілу аптечку мандрівника. У ній бажано мати протидіарейний комплекс Буларди® МАКС, що стане у пригоді всім членам родини.

Від інших подібних засобів Буларди® МАКС відрізняється тим, що впливає на різні причини та наслідки діареї, а не просто гальмує перистальтику кишечника, виводить токсини чи знешкоджує інфекцію. Буларди® МАКС все це робить одночасно! Річ у тім, що він має особливий склад: два пробіотики – *Saccharomyces boulardii* та *L. rhamnosus GG*, а також пребіотик мальтодекстрин.

Перший пробіотик – це корисні дріжджові гриби, що витісняють із травної системи людини різноманітні збудники діареї та сприяють нормалізації випорожнень, зменшуючи втрату рідини з кишечника. Так само діє і другий пробіотик – лактобактерії, що створює значний ефект синергії цього протидіарейного комплексу. А мальтодекстрин прискоро-

рює відновлення індивідуальної захисної мікрофлори кишечника та як сорбент збирає й знешкоджує токсини та продукти життєдіяльності патогенів. Саме завдяки йому можна подолати нудоту, блювання та біль у животі. Отже, прийом Буларди® МАКС сприяє позбавленню від розладів травлення.

### Можна навіть малюкам та вагітним

Буларди® МАКС має високий профіль безпеки, тому при гострій діарей його сміливо можна приймати всім, навіть таким вразливим категоріям пацієнтів, як вагітні жінки, матері, що годують груддю, та немовлята (від трьох місяців). Кожен може вибрати зручну для себе форму випуску засобу: капсули або саше (1–2 рази на день за годину до вживання їжі). Малим дітям, що не можуть ковтати капсули, їхній вміст можна висипати у невелику кількість води та дати її випити.

Як правило, діарея повністю припиняється або зменшується за 1–2 доби від початку застосування Буларди® МАКС, а щоб закріпити позитивний результат, цей комплекс краще приймати ще 5–10 днів. Ще краще розпочати прийом Буларди® МАКС за 2–3 доби до подорожі та під час відпочинку. Це стане доброю профілактикою діареї мандрівника. Тож якщо дорослі або діти збираються кудись на відпочинок, нехай візьмуть із собою Буларди® МАКС, а швидку Настю залишать вдома.



Сприяє запобіганню та усуненню симптомів гострої діареї  
Відновлює корисну мікрофлору кишківника



Сахе

Капсули

Протидіарейні  
Антимікробні  
Антитоксичні  
Імуномодулюючі  
властивості



## БУЛАРДИ® МАКС

**ПРОБІОТИК**

*S. boulardii* + *L. rhamnosus GG*

+

**ПРЕБІОТИК**

Мальтодекстрин

- Сприяє усуненню симптомів гострої діареї та нормалізує консистенцію калових мас
- *Saccharomyces boulardii* та *Lactobacillus rhamnosus GG* пригнічують розвиток облігатних ентеротоксичних анаеробів, порушуючи їхню патогенну адгезію, усувають запальний процес
- Має антитоксичні властивості: *Saccharomyces boulardii* виробляють протеази, які розщеплюють токсини та діють на рецептори ентероцитів, з якими зв'язуються токсини
- Завдяки комбінації пробіотик + пребіотик створює сприятливі умови для відновлення корисної мікрофлори кишківника

# Восстановить ИНСТИНКТ релаксации

Звучит странно, но научиться отдыхать намного сложнее, чем обрести навыки, необходимые для работы. Труд держит в тонусе целый год и предполагает набор стереотипных действий – у кого-то чуть шире, у кого-то чуть уже. И вдруг выдается пара отпускных недель для того, чтобы прожить их как-то иначе. Но как? Что делать, если тело и душа разучились расслабляться?

## Отдыхать? А как это?

Для наших современников это, действительно, проблема. Появился даже специальный термин – социальный джетлаг, т.е. сбой природных биоритмов у жителей мегаполисов, смешавших в одну кучу и работу, и дом, и отдых. Раньше ведь как было: солнце село – люди спят. Сегодня световой день может длиться сутками. Компьютер дома и в офисе, смартфон в транспорте – современные средства коммуникации увеличили рабочий день в 2–3 раза.

– Мы стали заложниками возможности работать круглосуточно, – считает Анна Валенса, психолог, кандидат философских наук, руководитель киевского Центра развития мужчины и женщины. – Комфортный на первый взгляд вариант работы дома, через Интернет, на деле требует особого умения переключения и самоорганизации, которое есть не у всех. Отсюда растут напряжение, тревожность, недовольство собой. Плюс проблема гиперкоммуникации: кроме живого общения постоянно звонит телефон, кто-то стучится в ICQ, идут информационные послылы через социальные сети и рекламные борды на улице. Передозировка общением и информацией незаметно перегружает нервную систему, вызывает зависимость. Придя домой после работы, человек снова включает компьютер, просматривает новостную ленту в соцсети, делает какие-то звонки. В итоге люди берут на себя большие обязательства – теоретически выполнимые, но практически вредные. И совершенно разучиваются отдыхать.

Среди клиентов Татьяны Ждановой, специалиста в области персонального и корпоративного брендинга, есть отдельная категория людей,

которые вообще игнорируют отпуск. Они панически боятся уехать из города, перестать контролировать рабочий процесс. Как правило, это начинающие руководители, не готовые делегировать полномочия.

– Замыкание всех процессов компании на себе – незрелая позиция, – считает Жданова. – Высший пилотаж управления – объяснение персоналу принципа, на основе которого можно принимать решения в отсутствие шефа. Один из результатов работы с такими клиентами – постановка цели «я еду отдыхать» и обретение свободы.

Есть еще один тип современных отдыхающих – это люди, превратившие

в религию стремление к росту и развитию. Навязчивая идея не пропустить ни одного тренинга или семинара, постоянно расти не позволяет расслабиться. Такой вечный тонус непременно отразится на самочувствии.

Хронических трудоголиков, разучившихся отдыхать, семейный врач Андрей Легкодух вычисляет по мрачным, напряженным лицам – они почти не улыбаются, в их жизни мало радости. Хорошо, если симптоматика на этом заканчивается. На уровне тела дефицит отдыха может проявляться смещенными биоритмами: бессонницей, плохим аппетитом, полным безразличием к тому, что происходит



вокруг. Смена времен года интересует человека только в одном смысле – что сегодня надеть.

– Вполне серьезно можно говорить о новой болезни – синдроме отсутствия отдыха, – считает Андрей Легкодух. – И последствия его весьма серьезны: депрессии, инфаркты, инсульты, злокачественные опухоли. Без полноценного отдыха организм живет в постоянном стрессе, садится иммунитет, тают жизненные силы. Отсюда – обострение хронических заболеваний, частые простуды (человек, как магнит, притягивает к себе вирусы) и даже перерождение доброкачественных опухолей в злокачественные. Такие пациенты встречаются теперь все чаще.

### Три грубые ошибки

Впрочем, хождение в отпуск два раза в год еще не гарантирует свежего взгляда на мир и прекрасного самочувствия. И трудолюбивый гражданин зачастую совершает одни и те же ошибки, перечеркивающие весь смысл отпускных деньков. Наши эксперты насчитали таких промахов как минимум три.

- **Как?! Вы не бывали на Багамах? Десятидневный тур в Анталью, отель категории «все включено», катание на яхте и тысяча долларов, по-**

траченная на развлечения – стереотип идеального отдыха.

– Подражание чужому примеру различает нас с собственными желаниями, – считает Анна Валенса. – Выбирая маршрут для отпуска, человек размышляет: сможет ли он потом похвастаться им перед друзьями. Едет в Париж, потому что в нынешнем сезоне это модно, хотя предпочел бы пожить в доме на берегу реки. В итоге он отдыхает для кого-то, а не для себя. Наблюдаю сегодня повальное увлечение духовными практиками – народ отправляется в паломничество в Индию или Непал, притом, что никакого духовного роста там с большинством не происходит. Ведь движет людьми не внутренний импульс, а стремление соответствовать модному стандарту.

- **Кто все эти люди?** Плохая компания в отпуске – деньги, выброшенные на ветер. Отдых в пятизвездочном отеле на океанских островах за просто может отравить злобное шипение подруги-компаньонки или ворчание приятеля-зануды. Не стоит тащить с собой на курорт такого человека. Как правило, мы знаем, какие настроения преобладают у тех или иных людей, поэтому важно, чтобы спутники несли только позитив.

- **Нет Wi-Fi?** Еще одна классическая ошибка отдыхающих – брать с собой в путешествие ноутбук, регулярно проверять почту, отвечать на звонки и самому звонить в офис. Уж лучше в отпуск тогда вообще не ходить. Специалисты британского Института лидерства и менеджмента пришли к выводу: современные технологии связи способны испортить любой отдых. Они провели опрос среди 2,5 тыс. офисных клерков. Выяснилось, что почти половина из них после отдыха чувствовали еще большую усталость, чем до него, потому что 80% не прекращали в отпуске электронную переписку, 50% отвечали на рабочие звонки, а еще 10% периодически навещали в офис.

### Позабыть о тревогах и времени

Анна Валенса уверена, что с отдыхом все сложится, если позаботиться о теле и самочувствии, эмоциях и настроении, людях и мыслях, которые будут вас сопровождать. Лучше всего тело расслабляется на переключении ритмов активности и пассивности. Тем, кто целый год просидел за ком-

Проверенный релакс-эффект дают поездки, связанные с историей, духовностью, культурой – так называемый событийный туризм. В них происходит мощный разрыв между рабочим и нерабочим контекстами, а значит, возникает эффект переключения.

пьютером, в отпуске лучше походить по горам, динамично попутешествовать. Тем, кто носился, как угорелый, есть смысл растянуться на пляже. Важно предусмотреть эмоциональную атмосферу отпуска. Кому-то больше подойдет дискотечный ритм, а кому-то – спокойная обстановка в компании самых близких людей. Правда, если эти люди устали друг от друга за год, им есть смысл провести отпуск порознь.

Человек по-настоящему отдыхает тогда, когда не тревожится. А для этого нужно научиться управлять своими состояниями, мыслями и чувствами. Решая «где», «с кем» и «как», Татьяна Жданова рекомендует протестировать все варианты отдыха на «уровень личной тревоги» и выбрать минимальный. Свои критерии отдыха она давно определила: это северный климат, рыбалка, отсутствие мобильной связи, телевидения, Интернета. За отдыхом Татьяна едет на родину в Архангельскую область наслаждаться тишиной и природой.

Андрей Легкодух рекомендует отдыхать не меньше 25 дней в году и уезжать на это время подальше от дома, менять окружающую энергетику. Хорошо, если рядом будет море или река. Вода, смывающая проблемы и очищающая мысли, всегда добавляет шансов почувствовать себя отдохнувшим.

– Важно полностью забыть о работе: выключить мобильный, прекратить проверять электронную почту, постараться не смотреть телевизор, особенно новости, – рекомендует Легкодух. – Я, к примеру, никогда не сообщаю коллегам или пациентам, куда именно еду, предупреждаю, что мобильный действовать не будет. С собой беру лишь личный номер, известный немногим. Оставляю дома все, что связано с работой, – ноутбук, документы. И даже часы. Это потрясающее ощущение – не следить за временем и никуда не торопиться. Просто наслаждаться тем, что тебя окружает.

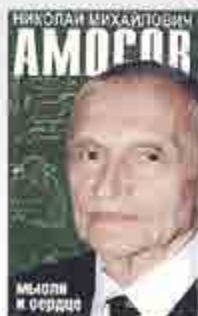
Виктория КУРИЛЕНКО ■



# Книжкове асорті

Лікарів ми довго й прискіпливо обираємо, їм довіряємо найпотаємніше. До їхніх порад дослухаємось, інколи вдаємося до полеміки стосовно призначень та схем лікування. А от чи читаємо ми те, що пишуть лікарі? Ні, йдеться не про рецепти.

## Сповідь генія



Знайдеться небагато людей, які не чули про Миколу Амосова. Видатний медик, громадський діяч, герой України... Проте чи замислювалися ви, про що він думав під час операцій? Де лікар брав сили, щоб іти далі після багатьох поразок, які коштували його пацієнтам життя? Як йому вдалося не спитися через жагуче почуття провини та презирства до себе? Автобіографічна книга «Думки та серце» (видавництво «Сталкер», 1998) ознайомить читача із кількома епізодами з медичної практики Амосова. Учений не намагається виправдати власні помилки чи співати дифирамби вітчизняній науці. Навпаки, він дорікає тим, хто вважав його всезіллям, здатним перемогти смерть. Микола Михайлович не шкодує критики для самого себе, особливо за кожне грубе слово у бік колег. Навіть на початку повісті читач дізнається не про перемогу хірурга, а про поразку – щойно померла маленька дівчинка, матері якої лікар тепер не може поглянути у вічі.

Книга вчить боротися до кінця й не опускає руки, доки не переможеш або не зможеш з упевненістю сказати, що зробив усе можливе.

\* Не ривалюйтеся з думк процим читачем.

## Його величність кишечник!



Скільки людей серйозно замислювалися про те, як функціонує кишечник? Певно, що небагато... Німецький науковець Джулія Ендерс, авторка бестселера «Внутрішня історія. Кишечник – найкаваший орган нашого тіла» (видавництво «Клуб сімейного дозвілля», 2017)

вважає таку необізнаність страшенною несправедливістю. І не дарма – кишечник здатен впливати не лише на здоров'я, а й навіть на хороші настрої! Книга Джулії Ендерс ознайомить вас із будовою та функціями кишечника, причинами розладів у його роботі, надасть інформацію про хороші та погані бактерії, пояснить, як кишечник впливає на мозок. Особливість книги в тому, що складний матеріал подано дуже просто та доступно.

\* Інформація про життя – це не тільки швидкі!

## «Серед безладу шукайте простоту»



До медитації багато хто ставиться скептично, та дарма! Виявляється, нічого складного тут немає, а вплив на психічний стан людини медитація справляє неймовірний. Марк Вільямс та Денні Пенман, колеги з Оксфордського університету, розробили цілий комплекс вправ для боротьби зі стресом, детально описавши їх у книзі «Усвідомленість: як віднайти гармонію в нашому шаленому світі» (видавництво «Манн, Іванов і Фербер», 2014). Книга стане справжнім подарунком для тих, у кого немає часу на годинні медитації вдома. Прості та зрозумілі вправи можна виконувати дорогою на роботу чи перед дверима аудиторії, де проходитиме дуже важливий іспит. Автори пропонують читачеві спробувати той чи інший варіант медитації, щоб зрозуміти, який підходить найкраще.

\* Для того, хто хоче навчитися розуміти себе, віддатися вилікує від зав'язки.

## Правда – це релігія



Генрі Марш, британський нейрохірург, здається, не має звички брехати навіть собі. Його книга «Історія про життя, смерть і нейрохірургію» («Видавництво Старого Лева», 2015) з перших же сторінок вражає відвертістю оповіді, що іноді змушує тремтіти. Не приховуючи жодної думки чи деталі, лікар описує окремі випадки із своєї медичної практики, знайомить читача із тими пацієнтами, які допомогли йому переосмислити погляди на життя чи відкрити щось нове у людській природі. Кожен розділ відкриває не лише захопливу інформацію про мозок та його хвороби, а й факти про стан британської медицини. Історії викликають повагу до нейрохірурга, який інколи видається чарівником завдяки своїй майстерності. Можливо, деякі випадки зможуть пролити сльози, проте їй хеші-ендів вистачає.

\* Особливу увагу варто звернути на опис подорожжів автора в Україну та його співпраці з українськими лікарями.

# 3 Днем Народження!



**Віка Мусійчук 3 липня святкуватиме 10-річчя**

Вона обожнює художню гімнастику та полюбляє слухати музику. Її вітає мама Оксана Мельничук, фармацевт аптеки №9 ТОВ «АВК ФАРМ» (Бердичів).



**Артемові Вишневському 16 травня виповнилося сім років**

Він добре навчається, закінчує перший клас. Свого сина поздоровляє мама Ольга Вишневська, завідувачка аптеки №1 мережі «Бажаємо здоров'я» (Житомир).



**Станіславу Козицькому 16 червня буде три роки**

Як справжній чоловік він має пристрасть до техніки, особливо до тракторів, росте дуже кмітливим. Щастя йому зичить мама Ольга Козицька, провізор аптеки №3 мережі «Бажаємо здоров'я» (Вінниця).



**Діана Коломієць 27 червня задмухає на торті чотири свічки**

Вона любить допомагати мамі, малювати та гратися у іграшки. Її вітає мама Яна Коломієць, яка працює в аптеці «Титан» (Харків).



**У Карини Ермоленко день варення 29 червня**

Дівчинці виповнюється п'ять років. Вона дуже любить дивитися мультфільми та танцювати. Своєю доньку поздоровляє мама Світлана Ермоленко, що працює в «Аптеці Низьких Цін» (Харків).



**Артему Шавінському 27 травня виповнилося чотири роки**

Він дуже любить рахувати, ліпити з пластиліну цифри. Росте допитливим, любить із сестринкою дивитися мультки та слухати казки. Усього найкращого йому бажає бабуся Валентина Бакуліна, завідувачка аптеки №186 ТОВ ХМПА (Хмельницький).



**Ніколь Михайленко 31 липня буде п'ять років**

Дівчинка захоплюється співом і танцями, мріє взяти участь у шоу «Україна має талант». Тільки перемог зичить їй мама Марина Михайленко, провізор аптеки №23 «Копійка» (Одеса).



**Олександрові Радінському 12 червня буде 10 років**

Він росте дуже розумним, захоплюється науковими дослідженнями та подорожами, допомагає молодшій сестрі. З ювілеєм його вітає мама Катерина Радінська, провізор аптеки №1 ТОВ «Веліт-М» (Марганець Дніпропетровської обл.).



**Соні Слюсар 31 липня виповниться п'ять років**

Вона любить танцювати, складати віршики та кокетувати з хлопчиками. Юну красуню вітає мама Юлія Романенко, завідувачка аптеки «Софія» (Одеса).



Якщо хочете побачити в журналі поздоровлення, фото своєї дитини і розповісти про її успіхи, надсилайте листівку зазначивши ім'я дати народження малюнка (а також своє ім'я, посаду і місце роботи). Усі дані отримують привітання від Піковіта – у кожного зягуску «Містер Блістер» ми опублікуємо й фотографію.

Адреса редакції: 03151, Київ, м/с 22,  
e-mail: info@masterblister.com.ua

**Вітаміни і мінерали  
для успіху Вашої дитини**

**Піковіт®**

www.krka.ua

**KRKA**

Наші високі технології та  
знання для створення  
ефективних та безпечних  
препаратів найвищої якості.

© 2011 Krka, d.o.o. Vse pravice rezervirane. Republika Srbija, Beograd.   
Pikovit® - це торговельна марка з записом в реєстрі.   
Всі права зарезервовані.   
Всі дані отримують привітання від Піковіта – у кожного зягуску «Містер Блістер» ми опублікуємо й фотографію.   
Адреса редакції: 03151, Київ, м/с 22, e-mail: info@masterblister.com.ua

# Принципово нова зброя проти молочниці

Молочниця, тобто запалення слизової оболонки піхви, що спричиняється дріжджоподібними грибками, належить нібито до банальних захворювань, які не становлять значної загрози здоров'ю. Однак для багатьох жінок її поява означає, що роками доведеться боротися із загостреннями. То чому ж молочницю так важко подолати і як це можна зробити?

## Хвороба молодих жінок

Тільки уявіть собі, що майже 650 тис. жінок в Україні 4–6 разів щороку мають загострення молочниці. Четверть представниць слабкої статі хворіють на неї кілька разів у житті, а 5% – усе життя! Симптоми молочниці добре відомі: свербіж у піхві, печіння, сироподібні виділення. Побуває думка, що ця хвороба просто неприємна, але не здатна суттєво нашкодити організмові. Однак насправді хронічний кандидоз – це досить серйозне захворювання, що може спричинити важкі ускладнення під час вагітності. Насамперед, йдеться про невиношування, передчасні пологи та народження дітей з недостатньою масою тіла. Тут діє такий механізм: проникнення грибків в організм через піхву, колонізація ними плодових оболонок, відповідна реакція імунної системи. Як результат, можливі викидень, передчасне відходження навколоплідних вод, хоріоамніоніт, післяпологовий ендометрит тощо. Крім того, негативно позначається молоч-

ниця і на повсякденній активності жінки, на інтимній сфері її життя.

## Чому відбуваються загострення?

Відомі дві основні причини періодичних загострень молочниці. По-перше, їх провокують грибки, які знаходяться в кишечнику, тобто формують там первинний осередок збудників цього захворювання. По-друге, поява симптомів може бути наслідком активізації грибків у піхві. Річ у тому, що вони мають здатність утворювати спори, які починають розвиватися за сприятливих умов, особливо при звичкених місцевому імунітеті.

Незважаючи на застосування вагінальних протигрибкових свічок, що традиційно призначають при молочниці, спори грибків залишаються неушкодженими. Тому протигрибкові свічки не допомагають більшості жінок – незабаром після лікування все одно настає загострення. Такі препарати немов зрізають тільки капелюшок і ніжку грибка, а грибиця залишається на місці та згодом «проростає», тобто відбувається нове загострення молочниці. Щоб збільшити шанси на те, що вона не повернеться, необхідно прибрати і ті частини грибків, які знаходяться на поверхні слизової оболонки, і ті їхні спори, що приховані в ній досить глибоко.

## Знищує і грибки, і спори

Дуже важливо розуміти, що пошук все більш і більш потужних протигрибкових речовин – це хибний шлях. Збудники молочниці навчилися від них захищатися! Йдеться про сумнозвісну резистентність, боротися з якою дуже складно. Щоб «перехитри-

ти» грибки, треба діяти зовсім новою, невідомою їм зброєю, про яку в них немає генетичної пам'яті та відповідних засобів захисту. Такою інноваційною зброєю є вагінальний засіб Vagetta® (SCHONEN, Швейцарія), що містить спеціальну двокомпонентну систему та штами лактобактерій *Lactobacillus rhamnosus* LR06 і *Lactobacillus fermentum* LF16. Діючи в комплексі, вони створюють у піхві безкисневе середовище. В атмосфері вуглекислого газу і грибки, і їхні спори не дихають і масово гинуть.

Дуже важливо застосовувати Vagetta®, коли молочниця трапилася вперше. Річ у тім, що на утворення спор у слизовій оболонці піхви грибкам потрібен час. Вони мають як слід закріпитися, а потім починають «проростати». Так от, коли Vagetta® нищить гриби, які потрапили в піхву вперше, вони не встигають пустити спори. Тож якщо скористатися Vagettoю® при першому епізоді молочниці, вона не перейде в хронічну (застосовувати інтравагінально по одній таблетці на ніч п'ять днів поспіль, а потім – по таблетці раз у три дні).

А як же бути жінкам, які вже багато років мають хронічну молочницю? Їм Vagetta® теж стане у пригоді, тільки схема застосування засобу буде дещо інша: 10 днів – по таблетці кожні два дні (п'ять введень), потім впродовж трьох тижнів одну таблетку – кожні три дні.

Ганна ПЕТРЕНКО ■



# VAGETTA<sup>™</sup>

Вагетта



*Candida  
albicans*



**Це кінець.  
Кінець кандидозу.**

# К чему ведут родительские запреты

Мама и папа зачастую не осознают, что многие их фразы, особенно запрещающие, становятся для детей сценариями поведения на долгие годы. Важно знать о них, отслеживать в своей речи и не произносить или же хотя бы вовремя нейтрализовать их последствия.

## После пяти уже поздно

Психологи называют разные варианты пограничного возраста, после которого детей уже не перевоспитать. Мэри и Роберт Гудлинг, известные американские психотерапевты, последователи транзактного анализа, остановились на цифре 5. Все подзатыльники и медали, заработанные до этого возраста, закрепляются в подсознании и формируют жизненный сценарий. Его ребенок и будет проигрывать всю свою жизнь. Авторы сценария – самые близкие люди малыша – его родители.

Чета Гудлингов описала 12 универсальных запретов, с которыми в детстве приходится сталкиваться большинству из нас. При хорошей режиссуре (адекватных родителей) они не оставляют в душе особых отпечатков, но при бездарной – годами висят над человеком дамокловым мечом.

## 12 маминых «нет»

• **Не живи.** Самый распространенный и самый тяжелый импульс, который мать может послать ребенку еще до его рождения.

– Для его закрепления женщине достаточно неделю напряженно думать об аборте, – объясняет Ольга Плетка, кандидат психологических наук, научный сотрудник Института социальной и политической психологии АПН Украины. – И даже если потом настрой меняется на радостное ожидание, ощущение собственной неуместности на этом празднике жизни может постоянно преследовать ребенка. Цель всего, что делает такой человек в 20, 30, 40, 50 лет – доказать себе и окружающим: я имею право на существование. Часто люди с запретом «не живи» достигают очень многого, но чувство принятия их миром все равно

не появляется. Отсюда суицидальные мысли и табу на собственных детей.

• **Не делай.** Везет же некоторым с такими родителями: не сделал – плохо, а сделал – еще хуже. Не умеешь читать, считать, вести себя в присутствии старших – глупец, тупица, а если и умеешь – все равно не так, как ожидают мама и папа. У них ведь есть свое представление о том, как и что должен делать ребенок. Человек вырастает с установкой: что бы я ни делал – ничего не выйдет. Такие люди избегают малейшего риска, годами решаются сделать предложение любимой женщине. Отзеркаливая отношение своих родителей, начинают придираться к другим.

• **Не достигай.** «Дай сюда, ты не сможешь» или «Куда полез? У тебя не выйдет» – так говорят большинство родителей. Неизвестно, получится у ребенка задуманное или нет, но одернуть его на всякий случай – их святой долг. Хотя бы потому, что когда-то точно так же их осаживали собственные мама и папа. И чем чаще пресекаются детские порывы, тем меньше вера в свои силы. Спустя годы с жертвами запрета на достижения часто случается такая история: на завтра назначена защита диплома или важная рабочая встреча, а человек заболевает. Недуг – способ подтверждения родительского табу.

• **Не будь собой.** Известная история: хотели девочку, но снова родился





мальчик или наоборот. Или в прославленной династии хирургов, где судьба детей predetermined до их рождения, вдруг появляется совершенно бесполезный с точки зрения хирургии экземпляр с задатками художника. Часто дети в угоду родителям (лишь бы их любили) становятся теми, кем их хотят видеть, теряя собственное предназначение. Большинство действий в своей жизни они совершают ради кого угодно, но только не ради себя, и остаются глубоко несчастными.

- **Не будь ребенком.** Проклятые старших братьев и сестер, которых заставляют делать несвойственные для их возраста вещи, – нянчить младших, мыть посуду или полы. Со временем человек теряет способность радоваться жизни, в его мире все слишком серьезно, он не дурачился и мало играл в детстве и теперь не в силах расслабиться. В личной жизни люди с запретом на детство думают только о том, как угодить партнеру, они всем вокруг должны.

- **Не будь взрослым.** В этих семьях все наоборот: мамы и папы сдувают пылинки со своих великовозрастных чад, завязывают им шнурки и водят в поликлинику. Как правило, это поздние или младшие дети в семье. В страхе, что ребенок вырастет и его придется отпустить, родители воспитывают в

них беспомощность и зависимость. Повзрослев, сын или дочь не берут на себя ответственность ни за что.

- **Не будь близким.** Запрет на объятия, поцелуи и доверительное общение формирует недоверчивость и холодность. В детстве ребенок нуждался в близости, но его оттащивали, он делился с кем-то из родителей своей сокровенной тайной, но над секретом смеялись или всем рассказывали. Вывод сам напрашивается: раскрывать душу больно и опасно. Таким людям сложно выстраивать близкие отношения, в словах и действиях окружающих они ищут подвохов и в каждом встречном видят потенциального предателя.

- **Не принадлежи.** «И в кого он такой удался?! Не наша порода!» – решает семейство и отторгается от непохожего на них ребенка невидимым забором. Стена становится еще выше, когда высокопоставленные родственники не желают признавать нестатусную невестку, а заодно и ее «выводок». Ощущение отверженности может фоном присутствовать в жизни детей, от которых отказался кто-то из родителей. Часто такой ребенок решает всей своей жизнью доказать свое право на принадлежность.

- Люди с запретом «не принадлежи» могут достичь очень многого – у них масса званий и регалий, – рассказывает Ольга Плетка. – И если в жизни вдруг появляется отвергнувший их родственник, они выкладывают к его ногам все свои победы.

- **Не будь здоровым.** Иногда родителям так некогда, что они замечают ребенка, только если он лежит в постели с высокой температурой. В детском сознании вырабатывается установка: маме и папе я не нужен здоровым. И начинаются бесконечные болезни. Человек вырастает, но здоровьем похвастаться не может, теперь болезнь – его оружие для манипуляций другими.

- **Не будь важным.** Для того чтобы внушить ребенку запрет на самоуважение, достаточно систематически его не выслушивать, считает Ольга Плетка. Вот, например, малыш прибежал с улицы и хочет сообщить родителям нечто важное, но его эмоциональный порыв обрубают: «Мне сейчас некогда». Если ситуация повторяется, в сознании закрепляется уверенность: другие важнее, чем я. В будущем такой человек может запросто опоздать на собеседование и лишиться работы только потому, что по дороге ему

Люди с запретом мыслить часто не задумываются о последствиях своих действий. Непродуманные и неоправданно рискованные поступки – их жизненное кредо.

встретился знакомый, которому хочется поболтать.

- **Не чувствуй.** «Мама, я упал, мне больно!» – «Нет, не больно, вот я сейчас подую, поцелую, и все пройдет. Вот видишь, уже не болит». На самом деле ребенку больно, но он верит маме и начинает фантазировать на тему своих ощущений. Запрет распространяется и на проявление других чувств. Например, в семье не принято ругаться, злиться, и ребенок направляет гнев, обиду, злость на себя.

- **Не думай.** Трудно представить родителя, мечтающего, чтобы его ребенок вырос глупцом. Но мысль о тупости легко внушается, если детские фантазии регулярно высмеивают или в адрес детей звучат замечания: «Да о чем ты можешь думать, ты же ничего не соображаешь!» Установка «не думай» часто проявляется ступором, забывчивостью, головной болью в момент, когда нужно принимать важные решения.

## Даю добро

Будем откровенны: людей совсем без тормозов можно встретить разве что в психиатрической клинике. У каждого из нас в голове есть свой запрещающий знак или целый набор стоп-сигналов. Но их можно сделать безобидными, если отследить и на каждый запрет научиться давать себе разрешение: «я могу достичь», «я имею право на жизнь», «я могу быть собой», «я умею чувствовать» и т.д. Иногда на это уходит до полугода, но оно того стоит.

– Установку «не будь важным» нужно изменить на «я важен для этого мира», – объясняет Ольга Плетка. – Конечно, за один раз в это никто не поверит, но достаточно осознать запрет, и работа уже пошла. Встретившись со знакомым на улице, человек уже не стает в ущерб себе тратить время на беседу с ним, а вспомнит: «Стоп, я тоже важен», извинится и побегит по своим делам. Суть работы с запретами – в осознании собственного права на выбор, понимании: есть несколько дорог, по которым можно пойти. И выбор пути только за нами.

Виктория КУРИЛЕНКО ■



# Виктория Булитко: «Мои родные тоже комики»

Одно время Виктория Булитко была известна как талантливая театральная актриса, но два года назад в ее жизни появились юмористические проекты «Дизель Студио». Ей пришлось выбирать между двумя совершенно разными сценами, но она ни о чем не жалеет.



- Родилась 25 января в Запорожье, в семье педагогов-инженеров, преподавателей машиностроительных дисциплин.
- Окончила физико-математический класс школы №23 и собиралась поступать в Запорожский национальный технический университет. Но подала документы на театральное отделение Запорожского национального университета.
- Еще будучи студенткой, начала работать в Запорожском академическом театре молодежи.
- В 2008-м переехала в Киев. В 2008–2016 годах работала в Киевском академическом театре на Подоле.
- Лауреат театральной премии «Киевская лектораль» (2011 год).
- С 2015 года – актриса комедийных проектов «Дизель Студио»: «Дизель Шоу», «На троих» и «Дизель Утро».

**– Тяжело было решиться оставить столичный Театр на Подоле?**

Непросто, потому что это мой любимый театр, там ко мне очень хорошо относились. Я получала главные роли в прекрасных спектаклях. Хочу подчеркнуть: драматические роли. Зачастую меня режиссеры видят как комедийную актрису. А Виталий Малахов разглядел во мне драматическое амплу, за что я ему очень благодарна. Когда пришло время выбирать, у меня даже были мысли попросить разрешения совмещать две занятости. Но сейчас, спустя два года, понимаю, что физически это вытянуть было бы очень непросто. И хорошо, что мне тогда в театре ответили, что вводить второй состав в спектаклях нет смысла, потому что они создавались конкретно под меня. Виталий Ефимович мне сказал: «Иди, когда надоест – вернешься!»

**– Вы обладательница самой престижной театральной премии «Киевская лектораль». А как она выглядит?**

Представьте себе: перевернутый полумесяц на тонкой «ножке». Эта статуэтка хранится у меня дома на самом видном месте. Что из памятного еще в моей квартире? Мягкие игрушки, которые дарят зрители. Среди них немало количество улиток – ассоциации с моей фамилией. Их стало уже так много, что под Новый год, когда люди украшают елку шарами, я – улитками.

**– Когда вас недавно спросили, не жалеете ли, что ушли из театра, вы сказали, что все-таки там больше чувствуешь себя подчиненным, чем активным соавтором процесса. А в «Дизель Шоу» другая атмосфера?**

Последнее слово у нас все равно за шеф-редактором. Но вот что приятно:

ты всегда можешь к нему прийти, посоветоваться, поспорить. Случаются моменты, когда сомневаюсь в правдивости редакции того или иного номера, но потом на сцене смотрю на прекрасную реакцию публики и понимаю, что была не права. А в других случаях – права. У нас бывают творческие споры, но все разногласия быстро решаются, потому что делаем одно общее дело.

**– Встречаетесь ли вы с коллегами вне работы?**

В прошлом году, в мае, все вместе ездили подышать свежим воздухом в карпатское Воеводино. С семьями, детьми. В этом году большая часть коллектива опять поехала туда. Я тоже подумывала, а еще выбирала между отдыхом на море и посадкой в Запорожье к родственникам. Пока раздумывала, мама сломала руку. Это, конечно, очень печально, но с другой стороны, я приехала в Запорожье на целую неделю.

**– Как часто вы навещаетесь к родителям?**

Обязательно приезжаю зимой на мамин день рождения. Она родилась на Рождество и как раз в это время у меня обычно отпуск. И в середине июля – на папин день рождения. Но теперь благодаря концертам «Дизель Шоу» мне удается побывать дома еще несколько раз. Можно даже сказать, зачастила. Были туры осенью и вот весной.

**– На концерты, наверное, приходят много ваших родственников и друзей?**



Зал был полон, и мне оказалось не просто достать приглашенные, но благо тут хороший организатор, успокоил: всех твоих расскажу! Мои родственники сидели на приставных стульях, но они были на все согласны, только бы попасть на выступление. И остались очень довольны. А вообще, если сравнивать публику моего родного города с другими городами, то хочу отметить, что запорожские зрители более сдержанны в эмоциях и аплодисментах. Пока Запорожье для меня немного холодный город, но он обязательно потеплеет.

**– Наверное, они просто стесняются.**

Может быть. Но вероятно и другое: магия зала. Мы заметили такую особенность, если не ошибаюсь, в Чернигове. Зрители начали активно аплодировать только в самом конце выступления. Я еще так распереживалась: «Им не понравилось!» Спустя время мы опять приехали к ним, но выступали уже в другом зале. И там до зрителей доходило просто каждое слово. По итогам вечера – это один из лучших городов, которые нас принимали. Но люди-то одни и те же были и на первом, и на втором выступлении.

**– От кого из родителей у вас чувство юмора?**

Вчера мы приехали с родителями с дачи, замечательно там провели вечер. Много смеялись. И я поняла, что чувство юмора у меня от них обоих,

мне очень нравится, как они шутят. Я была заражена их шутками в детстве. Еще у нас была прекрасная семейная традиция: папа и мама в ролях читали мне книги перед сном. Помню, как взяли книжку «Иван Васильевич», по которой снята знаменитая кинокомедия Леонида Гайдая. Я говорю: «Есть же фильм». А они: «В книге всегда все по-другому». И действительно, они читали – и было так интересно!

**– Что еще вспоминаете из детства?**

Как папа учил меня водить машину. Когда позже занималась в автошколе, узнала там намного меньше, чем в свое время от отца. Перед поворотом отпусти газ – машина «присядет» и повернет легче. На выходе из поворота добавь газу, это поможет выровнять колеса. Если на обочине стоит взрослые с детьми, лучше чуть притормозить. Дети очень резвые – не заметишь, как вырвутся из рук и окажутся под колесами. Велосипедистов нужно объезжать с осторожностью, потому что люди могут быть не совсем трезвыми.

**– Когда вы втяхари от родителей уехали из родного Запорожья в Киев, как они отреагировали?**

Мама говорит, что она это чувствовала заранее. Мол, я такой человек: что-то придумаю и давай делать, а только потом расскажу. Когда приехала в Киев в поисках работы, не припоминаю, чтобы внутри был страх. Сра-

зу решила, что самое первое – надо заработать деньги на машину. А если не будет какое-то время заработков, можно жить в своем домике на колесах. Когда собиралась в столицу, мелькали мысли: уже поздно. Мне почему-то казалось, что нужно покорять такие вершины, когда еще учишься в вузе или только его закончила. Но меня в Киеве окружили такие прекрасные люди! Я думаю, что это не случайно. Значит, иду правильным путем.

**– Вы одна у родителей?**

Есть еще брат, который старше на полтора года. Но мне всегда почему-то казалось, что больше. Старший брат! Он, как и родители, выбрал техническую профессию. Я как-то совсем в другую сторону от семьи подалась. Хотя в душе, мне кажется, они все большие комки. И если бы в свое время жили недалеко от театрального, обязательно бы туда заглянули. Никто из моих родственников не связан с творчеством, но мой дедушка (ему уже за 80, он скрывает сколько точно, молодится) читает наизусть длинные поэмы. Слушая его, думаю: точно мне генами от него передана эта особенность. Я быстро запоминаю тексты и могу держать в памяти, если необходимо, очень долго. А вот с памятью на цифры и лица у меня плохо. Есть люди, которые обиваются, если не узнаю. Встретившись с ними, понимаю, что мы знакомы, но где познакомились, а главное, как зовут человека – хоть убейте! Когда окликают на улице, еще сложнее. Начинаешь думать: это просто фанат или знакомый? Меня, кстати, не раздражает повышенное внимание поклонников. И узнают на улице не так часто, в реальной жизни я не делаю макияж, чтобы выйти, допустим, в магазин. Чаще всего «расшифровывают» по голосу. Бывает, в магазине общаюсь с продавцом, а она вдруг: «Это же вы?»

**– У вас очень широкий спектр ролей – от скромных мамочек и веселых стюардесс до грозных полицейских. Что больше нравится?**

Я уже как-то говорила, что не хочу выделять какую-то одну из своих ролей. Ведь остальные могут обидеться. Сложно, когда накапливается много образов, продолжать расширять диапазон. Но я очень стараюсь не разочаровывать зрителей. Бывает непросто еще и потому, что на рождение ново-



го образа порой остается мало времени. В театре, к примеру, спектакль ставится самое малое за три месяца. Есть время подумать, понаблюдать, поразмыслить. Тут мы начинаем репетировать концерт, к примеру, за месяц, но номера приходят постепенно, не бывает такого, что все готово сразу. Иногда и за три дня до выступления от авторов поступает такой интересный сюжет, что не можешь отказать и начинаешь репетировать. Если эмоций не хватает, достанешь накопленные. Нас учили в театральном: что бы ни происходило, потеря близкого человека либо какие-то радостные моменты – все в копилку, в сундучок. А потом в нужный момент пользуешься.

**– В актерские приметы верите? Ваша коллега актриса Валерия Ходос рассказывала нам в интервью, что для канцелярских проб покупает новое платье, чтобы «влюбить» в себя роль. Говорит, действует.**

Насчет платья классная идея, потому что в новом ты всегда чувствуешь себя особенно, сама себе нравишься. И пробы тогда, без сомнения, проходят лучше. Я верю в то, что какой посыл ты отправляешь в мир, такой тебе и вернется. А так вроде человек не суеверный даже в обычной жизни. Вот говорят – не садись на углу, не выйдешь замуж. Всегда я считала это ерундой. И когда в юности обметали вокруг ног веником, не переживала. Хотя считается, что таким образом за-

метаются следы к суженому. Я не верила, но до сих пор не замужем. И с недавних пор задумалась: все-таки надо садиться на углу... Не то чтобы меня одолевает навязчивое желание выйти замуж, но как-то не очень приятно, что все подружки уже замужние дамы, а я все в девках бегаю.

**– Мы говорили о платьях, а у вас, знаю, большая коллекция туфель на высоком каблуке...**

Мне пришлось пройти долгий путь в поисках своей колодки. Не все туфли мне подходят, бывает разница всего два миллиметра, но это решающий фактор в том, сможешь ли проходить в них весь день. Есть туфли, в которых не вышла на улицу ни разу. Уже небольшой складик таких. Пылятся и ждут нового хозяина или мероприятия, куда можно их обуть, потому что они довольно вычурные.

**– Ваша работа связана с огромной тратой энергии. Как восстанавливаетесь?**

Иногда достаточно просто отлежаться. На берегу моря (очень люблю воду и теплое солнце!) или дома на диване, наблюдая за сюжетом интересного современного сериала. Смотрю все с огромным удовольствием, вроде как и отдыхаю, потому что лежу, но в то же время немножко и работаю, наблюдая за игрой актеров, собираю себе в «копилку» интересные интонации, взгляды.

**Наталья ФОМИНА** ■

# БіоГая

# ОРС Зв1

пробіотик + солі + цинк



**БіоГая ОРС** – комбінація **пробіотика**  
*Lactobacillus reuteri Protectis*, **солей**  
для оральної регідратації та **цинку**

для відновлення здорової мікрофлори та поповнення втрат рідини  
й електролітів під час зневоднення, що виникає при:

- блюванні
- проносі
- ацетонемічному синдромі
- інтоксикації будь-якого походження



## При діарейі та зневодненні!



**БіоГая – пробіотик із клінічно доведеними ефектами\***

Виробник: компанія «БіоГая АБ», Швеція, [www.biogaia.com.ua](http://www.biogaia.com.ua)

\*1. Bostrom A, Guller L, Tolstefelt M, Malmberg K, Nyhlen T. Lactobacillus reuteri as a prebiotic: effect on acute diarrhea in young children // J Pediatr Gastroenterol Nutr. – 1997, v. 24, - P. 399-404. 2. East DJ, Oke-Coleman P, et al. The effect of L. reuteri on the duration of acute diarrhea in children // J Pediatr. – 2005, - v. 48, - P. 585-588. 3. Sankar M, Shome SC, Kumbhar A. Metabolic effects of oral zinc in the treatment of acute and persistent diarrhea // Arch Dis Child. – 2006, - v. 121. 4. Численні клінічні дослідження, Національний центр з профілактики та контролю захворювань, Центральне управління громадського здоров'я Швеції, Фінляндія, ДССТ МОЗ України (Р-03-03-01-0310307 від 13.04.2012) та Політична інформація про застосування і безпеку лікарських засобів, доступна на веб-сайті: [www.fda.gov/cder/rdmt/infopol.htm](http://www.fda.gov/cder/rdmt/infopol.htm) (англійською мовою) та [www.fda.gov/cder/rdmt/infopol.htm](http://www.fda.gov/cder/rdmt/infopol.htm) (українською мовою). ЗМІ/А. ВС 24.01.01

# Что купить у пасечников?

В Украине 19 августа отмечается День пасечника. В честь этого профессионального праздника во всех регионах страны проводятся различные выставки и ярмарки, на которых можно запастись свежими продуктами пчеловодства. Если вы будете на таком мероприятии, обратите внимание на более редкие, но очень полезные продукты пчеловодства.

## Забрус

Перед началом откачки меда с сот срезают верхние крышечки, представляющие собой смесь воска, меда, секрета восковых и слюнных желез пчел, цветочной пыльцы и прополиса. Этот «букет» называется забрус. Его применяют для лечения и профилактики вирусных и бактериальных инфекций, а также при любых воспалительных заболеваниях придаточных пазух носа. Компоненты этого вещества улучшают обмен веществ, положительно влияют на кровообращение, а также повышают работоспособность.

Использовать забрус просто: достаточно пожевать одну чайную ложку в течение 5–10 минут два-три раза в день. Если он жестковат, перед применением можно добавить в него немного меда.

## Перга

Собирая пыльцу, пчелы смазывают ее ферментами своих слюнных желез,

утрамбовывают в соты, покрывают их слоем меда и запечатывают воском. Под воздействием ферментов в каждой ячейке сот происходят процессы сбраживания, в результате образуется молочная кислота. Такой естественный механизм консервации не только защищает содержимое сот от плесени, но и превращает его в пергу, или «пчелиный хлеб». Для человека это естественный сбалансированный комплекс витаминов, минералов, аминокислот и др. Перга улучшает деятельность ЖКТ, помогает избавиться от колита, способствует регенерации печени, очищает желчные протоки, помогает работе поджелудочной железы и благотворно воздействует на сердечную мышцу. Она очень полезна при анемиях и астенических процессах. Считается, что биологическая и питательная ценность перги почти в три раза выше, чем пыльцы. К тому же перебродившая пыльца перерабатывается и усваивается человеческим организ-

мом значительно лучше. Поэтому рекомендуемая доза перги составляет всего 10 г в сутки.

## Холстик

Прополисный холстик – это кусочек натуральной ткани, который пасечники подкладывают под крышку улья для предотвращения сквозняков. Пчелы и сами не любят холодного воздуха, поэтому пропитывают холстик прополисом и воском. Кроме того, на нем оседает цветочная пыльца, различные ферменты пчел. Таким образом, простой лоскут ткани превращается в уникальный лекарственный препарат.

В народной медицине холстик считается прекрасным средством для лечения простуд и воспалительных заболеваний дыхательных путей. Его помещают над водяной баней обработанным слоем вверх и осторожно вдыхают пар, насыщенный фитонцидами. Для лечения и профилактики грибкового поражения ступней ног из холстика вырезают лечебные стельки. Холстик применяют в виде компресса при невралгии, остеохондрозе, люмбаго, миозите, артрите и пр. Для этого после подогревания над водяной баней его накладывают на больное место, оборачивают зону компресса полиэтиленовой пленкой и укутывают теплой тканью на 30–40 минут. Холстик также используют для обеззараживания и ароматизации воздуха в банях и жилых помещениях, размещая его рядом с источником тепла.

## Подмор

Подмор – это тела погибших медоносных пчел, которые падают на дно улья. Его количество обычно указывает пчеловодам, как прошла зима, но



даже при самых благоприятных условиях в каждом улье к весне образуется до 0,5 кг подмора. Его собирают и готовят настойки, отвары, порошки и мази, которые народная медицина рекомендует применять при заболеваниях десен, водянке, ревматизме, язвах, гнойниках и мокнущей экземе. Современная наука подтверждает, что подмор в небольших количествах содержит все продукты пчеловодства. Основным же его компонентом является хитиновый покров пчелы, который содержит гепаринозиды, подавляющие воспалительные процессы, активизирующие обмен веществ и оказывающие целебное действие на сердечно-сосудистую и эндокринную системы.

### Прополис

Один из самых полезных продуктов пчеловодства – это пчелиный клей, или прополис. Сами пчелы используют его для заклеивания щелей, а также для дезинфекции ячеек сот. В прополисе содержится несколько десятков соединений, обладающих антибактериальными свойствами, а также органические кислоты, аминокислоты, минеральные соли, витамины и микроэлементы.

Прополис – это бактерицидное и бактериостатическое средство, которое действует даже на микроорганизмы, устойчивые к традиционным антибиотикам, не вызывая у них резистентности. Прополис губителен для патогенных микроорганизмов не только сам по себе. Он повышает активность иммунной системы человека, что способствует более быстрой ликвидации инфекции. Микроэлементы, содержащиеся в нем, принимают участие практически во всех физиологических процессах и поддерживают защитные силы организма. Благодаря фенолам прополис оказывает вяжущее, противовоспалительное, желчегонное и мочегонное действие, способствует заживлению язв и ран. Теми же фенолами обусловлено выраженное антиоксидантное действие продукта. Однако стоит учесть, что прополис – сильный аллерген и принимать его нужно с большой осторожностью.

### Маточное молочко

Маточное молочко – пожалуй, самый дорогой, но вместе с тем и самый ценный продукт пчеловодства. Это пастообразное вещество, обладающее



приятным запахом и характерным кисловато-жгучим вкусом, вырабатывают из перги молодые пчелы для кормления личинок и пчелиной матки. Его рекомендуется принимать при вегетососудистой дистонии, анемии, кровопотере, истощении, депрессии и плохом аппетите. Маточное молочко стимулирует кроветворение, рост костной ткани, регенерацию клеток и обменные процессы. Доказано, что при регулярном приеме молочко понижает уровень сахара и холестерина в крови, нормализует работу ЖКТ, регулирует функции эндокринных желез. Этот продукт оказывает положительное воздействие на ткани печени и способствует восстановлению альбуминов – основных белков крови, которые производятся печенью (их количество снижается при воспалениях, вирусных и бактериальных инфекциях, ревматических заболеваниях, злокачественных образованиях и пр.).

У пчелочников этот продукт можно приобрести как в свежемороженном виде, так и в смеси с медом. Последний вариант значительно удобнее. Перемешанное с медом маточное молочко сохраняет в себе все полезные и целебные свойства, но не требует особых условий транспортировки и хранения.

### Пчелиный воск

Пчелиный воск – это жироподобное зернистое вещество, вырабатываемое рабочими пчелами как продукт переработки поглощенных ими питательных веществ. В домашних условиях его можно использовать для лечения и профилактики болезней зубов и десен, а также в качестве компрессов. Воск, смешанный с оливковым маслом, полезно наносить на поврежденные участки кожи и слизистых оболочек.

Благодаря высокому содержанию витамина А (в 100 г пчелиного воска может содержаться до 4 г ретинола) этот продукт является отличным природным косметическим средством. Например, из него можно делать маски для увлажнения кожи рук и укрепления ногтей. Для этого воск нужно растопить на водяной бане, а когда он немного остынет, окунуть в него руки. Застывший воск нужно подержать на руках хотя бы 30 минут, а затем снять с кожи. Воск можно использовать много раз, поскольку при перетапливании содержащиеся в нем витамины не разрушаются.

### Экстракт восковой моли

Пчеловодство является практически безотходным производством: Здесь в дело идет все, и даже вредители приносят определенную пользу. Так, главный враг пчелочников – восковая моль, или огневка, которая паразитирует в пчелином улье, уничтожая мед и соты, с давних пор применяется в народной медицине для лечения туберкулеза. Наука подтверждает эффективность экстракта восковой моли: фермент церраза, с помощью которого гусеница огневки переваривает воск, способен растворять жироподобную составляющую оболочки микобактерии туберкулеза, лишая ее естественной защиты. Еще один важный компонент экстракта – аминокислотная кислота, которая служит сырьем для синтеза глюкозы и источником энергии для головного мозга, а также регулирует уровень сахара в крови. Наконец, экстракт восковой моли содержит серотонинподобные вещества, которые улучшают настроение и повышают жизненный тонус.

Ольга ОНИСЬКО ■

# Тароскоп для Украины и ее жителей

**Общество.** Завершается непростой период. Пока еще до полной победы и процветания далеко, но дно уже пройдено, так что можно рассчитывать на какие-то улучшения, в том числе и в настроениях людей.

**Политика.** Победа достанется слишком высокой ценой и будет похожа на поражение. Могут разрушиться старые договоренности между давними союзниками. Возникнут совершенно новые политические формирования вроде парламентских коалиций или предвыборных союзов.

**Экономика.** Кумовство и протекционизм продолжают плохо влиять на экономическую ситуацию в стране. По-прежнему нет генерального плана выхода из кризиса, хотя небольшие прорывы случаются.

**Международные отношения.** Не стоит беспокоиться о поддержке – Украина получит перспективы сотрудничества как с сильными странами, так и с крупными международными организациями.

## Лето 2017 года



### Овны 21.03–20.04



**Работа.** Достигнете очень приличных высот в карьере, причем таких, что и в самых смелых мечтаниях не представляли. Возможны деловые поездки за рубеж и встречи иностранных коллег.

**Деньги.** Сейчас намечается стабилизация и даже рост в вопросах финансов как личных, так и тех, которыми вы распоряжаетесь. Так что рассчитывайте на устойчивое финансовое положение и новые перспективные предложения.

**Личная жизнь.** Похоже, что какие-то связи вам лучше всего оборвать,

ведь они не приносят пользы никому – ни вам, ни партнеру. И это пойдет на благо, поскольку освободит вас от обязательств, которые связывают руки.

### Тельцы 21.04–20.05



**Работа.** Можете перенести свою деятельность в другие города и даже страны. И это не обязательно будет связано со сменой работы, например, понадобится ваше присутствие в зарубежных представительствах вашей компании.

**Деньги.** Новые начинания принесут и новые финансовые потоки.

Правда, пока очень скудные, но зато перспективные. Так что задумайтесь о том, чтобы развивать новые направления в своей деятельности.

**Личная жизнь.** Сильные чувства могут вас захватить и утянуть в приятный омут с головой. Но ради большой любви и голову иногда не жаль потерять. Наслаждайтесь эмоциями, пусть кипят страсти!

### Близнецы 21.05–21.06



**Работа.** Отличный период для роста – бизнес налажен, связи становятся все прочнее, коллеги понимают и поддерживают, возможности расширяются. На горизонте – большие прибыли и процветание.

**Деньги.** Лето обещает быть финансово успешным, особенно если вы получаете удовольствие и от работы, и от ее плодов. Так что потратьте деньги на красоту – новый гардероб, смену имиджа, ремонт, ландшафтный дизайн.

**Личная жизнь.** Если вы уже долго вместе, то можете почувствовать, что это значит – быть в одной упряжке. Ваш партнер во всем вам помогает и вместе вы – сила, управляетесь гораздо лучше, чем поодиночке.

### Раки 22.06–22.07



**Работа.** Похоже, что кто-то сверху покровительствует вам. У вас этим летом будет стабильная работа, хорошие возможности для



роста, приятное дружелюбное окружение. И особо напрягаться не придется.

**Деньги.** Радуйтесь и веселитесь – средств вам будет хватать на многие излишества. Так что можете тратить деньги на развлечения, семейные торжества и любые другие праздники.

**Личная жизнь.** Встречи с множеством людей приведут к тому, что у вас появится очень хороший выбор. И если вы пока не определились с тем, кто станет спутником жизни, то самое время осмотреться и найти достойную кандидатуру.

### Львы 23.07–23.08



**Работа.** Будете отстаивать свое право находиться на рабочем месте, доказывая, что вы не случайный прохожий. Возможны экзамены, сертификация, словом, все, что подтвердит квалификацию.

**Деньги.** Самое время развивать новые направления в бизнесе и получать за это достойное вознаграждение. Также могут быть хорошие поступления от посредничества.

**Личная жизнь.** Если вы еще не в отношениях, то есть все шансы влюбиться или получить предложение. А для опытных и семейных тоже хорошие новости – появятся приятные бонусы в виде подарков и теплых застолий.

### Девы 24.08–22.09



**Работа.** Рассчитывайте на расширение бизнеса или ваших полномочий. Может представиться шанс завести выгодные знакомства с влиятельными людьми, которые вас поддержат в интересных начинаниях.

**Деньги.** Вы не будете ни в чем нуждаться, но придется немало потрудиться, чтобы получить то, чего вы достойны. Словом, деньги будут доставаться тяжким трудом. Берегите себя!

**Личная жизнь.** Придется выяснять отношения, почему-то захочется понять, кто ведущий, а кто ведомый. И никто не захочет уступать первенство. Впрочем, можете поиграть в соперничество, если это добавит огня в ваши отношения.

### Весы 23.09–23.10



**Работа.** Ваш рабочий график будет настолько напряженным, что на отдых времени совсем не останется. Особых проро-

вов и успехов ожидать не стоит – просто предстоит много монотонной работы, которая будет нормально оплачиваться.

**Деньги.** Очень хороший средний доход, который, впрочем, можно будет существенно поднять. Стоит только захотеть и сделать правильный выбор в сторону предпринимательской деятельности. Так что подумайте – чем вы можете быть еще полезны этому миру.

**Личная жизнь.** Вы настолько заняты собой и работой, что на отношения сил не остается. Поэтому лучше сейчас побыть в одиночестве.

### Скорпионы 24.10–22.11



**Работа.** Вы смело и уверенно двигаетесь вперед, не замечая препятствий. Это лето станет начальным этапом для новой деятельности или работы, которая может оказаться очень перспективной.

**Деньги.** Доход будет хоть и средний, но достаточно стабильный – никаких сюрпризов. А еще предостоят очень приятные расходы – на удовольствия, путешествия, увлечения.

**Личная жизнь.** Когда страсти улеглись, наступает время решения хозяйственных вопросов, так что хорошо подумать о том, где жить, как обставить семейное гнездо и не нужно ли сделать ремонт.

### Стрельцы 23.11–21.12



**Работа.** На данный момент вас все устраивает настолько, что и менять не хочется ничего. И вопрос не в том, что все настолько хорошо, просто вы уже приспособились к своей зоне комфорта.

**Деньги.** Вы уже привыкли к тому, что деньги то есть, то нет, научились управлять любым количеством средств, что к вам приходит. Продолжайте совершенствовать этот замечательный навык и по мечтайте о том, как бы распорядились парочкой миллиардов, когда они появятся.

**Личная жизнь.** Время от времени вам будет хотеться выяснить отношения, взбрыкнуть, сыграть драматический этюд, чтобы личная жизнь не казалась пресной. И на здоровье!

### Козероги 22.12–20.01



**Работа.** В делах может наблюдаться подъем, иногда даже прорыв, особенно там, где требуется ясность ума. Так что придется интенсивно поработать головой, отдыхать будете урывками и меняя деятельность.

**Деньги.** Как-то быстро от вас будут уходить деньги, уж слишком много статей расходов вы себе запланировали. Здесь два выхода – или дополнительные источники дохода поизвещать, или сократить расходы до самых необходимых.

**Личная жизнь.** Сейчас, как никогда, вы почувствуете взаимозависимость с вашим партнером. И будет очень приятно осознать, что вы не можете друг без друга.

### Водолеи 21.01–19.02



**Работа.** Есть шанс получить новую должность или заняться перспективным направлением в бизнесе. Все только начинается, и старт будет очень успешным.

**Деньги.** Вы сейчас очень умело распорядитесь своим бюджетом, каким бы он ни был. Так что лето будет достаточно успешным в финансовом плане – у вас хватит средств и на жизнь, и на прекрасный отпуск, и на подарки себе и близким.

**Личная жизнь.** Спокойный и очень умиротворенный период, когда важнее не страсти, а уравновешенность, мудрость и доверие. Представится возможность немного отдохнуть друг от друга, что пойдет на пользу и вам, и вашему партнеру.

### Рыбы 20.02–20.03



**Работа.** Очень четко выполняйте свои обязанности, отдавайте должное как коллегам, так и руководству. И это принесет свои плоды – к вам будут прислушиваться, уважать, ценить и соответственно вознаграждать.

**Деньги.** Прибыли ожидаются не очень большие, но вам будет приятно получать деньги, поскольку приходят они от хороших людей и от дружественных проектов.

**Личная жизнь.** Вероятно, вы уже достаточно длительный период просто терпите присутствие партнера. Начните этим летом что-то менять в отношениях – и жизнь заиграет новыми красками.

По картам таро составила  
**Ольга СОЛОМКА, психолог** ■



# Летние реинкарнации

**Л**ето – это маленькая жизнь, говорят? Готова поспорить. Мне кажется, что летом я проживаю минимум три жизни. Или семь. Все зависит от погоды, настроения окружающих и количества капель успокоительного, заботливо поднесенных кем-то из близких.

Лето мы, как правило, проводим на даче. Ну, не на даче, а в родительском доме. Под присмотром моей мамы. Присматривает она и за мной, и за моим мужем, и за моими детьми. Все тонкие намеки, что хотя бы за мной и супругом ходить следом не надо, мама воспринимает философски:

– Ты для меня до своей пенсии останешься ребенком. Так что не прекословь и слушай мать свою! Ну, а Алик твой не может быть взрослым. Ну что это за мужик такой, что лопату в руки не взял, отколь во двор вошел?

– Мама, а зачем ему лопата?

– Работы что ли нет?

– Бабушка, мы поможем! Какую работу надо делать? – решили разрядить обстановку мои дети.

– Вот, сразу видно мое воспитание, – с упреком мне и гордостью за себя произнесла мама. Она каждое лето пыталась привить детям любовь к работе на земле, но получалось у нее это с трудом. Вот, например, каждый день вещала девочкам про свой сад, сколько какое дерево дает урожая, чем полезна вишня, чем слива. Дети внимательно слушали, заедая лекции фруктами-ягодами, и бабушка была уверена, что они усвоили урок. С этой уверенностью она прожила всю осень, зиму и даже немножко весны.

Все случилось в день нашего приезда на праздник торжественного «вытаскивания» картошки. Дурацкий и

архаичный, как по мне, ритуал мама свято чтит. И в конце марта, согласно ему, необходимо поднять ашкис с картофелем из холодного погреба на теплый чердак, дабы на клубнях появились уверенные ростки перед посадкой. Мама считает, что только это, и только в определенный день гарантирует небывалый урожай. Мы, правда, периодически доказываем обреченное. Например, закапываем картофель, вынесенный прямо из погреба, и всходит он одновременно с избранным, чердачным. Но мама периодически называет нас антихристами (непонятно, какая здесь связь с картофелем) и призывает чтить ритуал всепременно.

Приехали, носим, значит, ящики. Дети резвятся в саду, пугают маминых котов и сонного пса. И тут – явление нашей старшей, 14-летней дочери:

– Мама, ты устала? Отдохни! Я вот тут тебе цветочков собрала, – и протягивает мне букетик... цветущих веточек вишни.

– Внушенька, – еле выдохнула моя мама, – это же сколько вишен могло быть?

– Бабушка, но ведь букет-то красивый, а вишен мама не любит...

Долго мы потом объясняли дочери ее ошибку и даже через неделю привезли пару саженцев сортовой вишни. Конфликт был исчерпан. Поэтому в нынешнем году бабушка уже спокойно давала моим детям работу в огороде:

– Надо прополоть лук. Вы же знаете, какой он? Ладно, сейчас еще раз покажу.

Через минут сорок девочки залетели в дом с сияющими лицами. Они,

оказывается, прополотли одну грядочку. Довольная бабушка пошла принимать работу, на ходу приговаривая, что дети совсем не похожи на родителей, мол, трудолюбивые очень.

Через пару минут я летела на огород на причитания моей мамы и благодарила всех святых, что дети лишь одну грядочку успели обработать. Девочки действительно прополотли лук: педантично выдернули из рядка все перо, оставив нетронутыми сорняки.

– А что, выполнили работу в точности с техническим заданием, – попытается пошутить Алик.

– Мама, не расстраивайся, – метнула я в мужа разъяренный взгляд, – сейчас быстренько уберем бурьян и высадим новый лук. У нас же еще осталось немного севка.

Только мы с мамой принялись восстанавливать справедливость на грядке, как на огород пожаловал мой Алик – в соломенной шляпе, солнцезащитных очках и белых штанах. Неподдалеку грядок он разложил шезлонг и, взяв лопату, уселся с ней наперевес.

– Алик, зачем это все? – возмутилась я.

– Затем, чтобы теща не говорила, что я лопаты за день в руки не взял, – изрек мой муж и картинно закинул ногу за ногу.

Я боковым зрением увидела, как вскидывает руки к груди моя мама, и чуть не бросилась в дом за валерьянкой. Остановил меня только хохот: мама от смеха уже роняла слезы:

– От вредители просятые! И что б я без вас делала!

А вы говорят, что лето – маленькая жизнь. Тут, что ни день – то три реинкарнации.

Анна ДОВГАНЬ ■



# НОВИЙ РОСЛИННИЙ MULTIGRIP ОБЕРИ СВІЙ СМАК З ЕХІНАЦЕЄЮ АБО ШИПШИНОЮ



**СПРИЯЄ ПІДВИЩЕННЮ ІМУНІТЕТУ  
ПРИ ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ІНФЕКЦІЯХ ТА ЗАСТУДІ**

# Зменшення болю у суглобах до **12 годин** без таблетки<sup>1,2</sup>

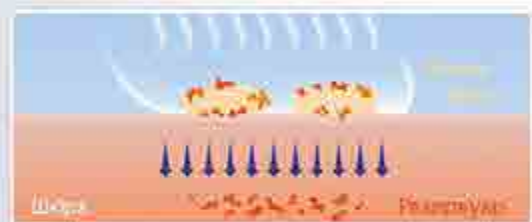


**Форма випуску: емульгель для зовнішнього застосування**

- Комбінація емульсії та гелю сприяє швидкому поглинанню засобу шкірою<sup>3,4</sup>

**Містить підсилювач крізьшкірного проникнення**

- Допомагає збільшити швидкість проникнення діючої речовини крізь шкіру<sup>5,8</sup>



**Допомагає полегшити навіть сильний біль на тривалий час**

- На відміну від таблеток, що потрапляють у шлунок, Вольтарен Форте діє прямо на суглоб та зменшує біль до 12 годин саме там, де потрібно<sup>2,9</sup>



## Радість руху

Інформація для медичників та фармацевтичних працівників, а також для розповсюдження в рамках спеціалізованих заходів з медичної тематики.

1. Вольтарен Форте (Диклофенаку діетилами) 2,32% - пролонгована форма випуску для зовнішнього застосування. 2. Вольтарен Форте (Диклофенаку діетилами) 2,32% - пролонгована форма випуску для зовнішнього застосування. 3. Вольтарен Форте (Диклофенаку діетилами) 2,32% - пролонгована форма випуску для зовнішнього застосування. 4. Вольтарен Форте (Диклофенаку діетилами) 2,32% - пролонгована форма випуску для зовнішнього застосування. 5. Вольтарен Форте (Диклофенаку діетилами) 2,32% - пролонгована форма випуску для зовнішнього застосування. 6. Вольтарен Форте (Диклофенаку діетилами) 2,32% - пролонгована форма випуску для зовнішнього застосування. 7. Вольтарен Форте (Диклофенаку діетилами) 2,32% - пролонгована форма випуску для зовнішнього застосування. 8. Вольтарен Форте (Диклофенаку діетилами) 2,32% - пролонгована форма випуску для зовнішнього застосування. 9. Вольтарен Форте (Диклофенаку діетилами) 2,32% - пролонгована форма випуску для зовнішнього застосування.